

創刊
36周年特別号

年金、退職金…「損する世代」が用意する月20万の副収入

お金のことから仕事、人生まで。あなたが変わる!

月刊ビッグ・トゥモロウ

BIG tomorrow

2016年7月1日発行 第37巻第1号(毎月1回1日発行)1980年8月2日第三種郵便物認可 <http://www.seishun.co.jp>

●追われる生き方はもう終わり!

東京で消費しないための**地方移住計画**

●買った時よりも高く売れる秘密

マイホームは中古の戸建てが得をする3つの理由

●抜け毛、加齢臭、メタボ…深刻になる前に!

特別付録

老けやすい人の食事には何が足りないか?



老後までは働きたくない!

賢いサラリーマンが40代で用意している月20万円の“自動収入”

7

2016 July No.433 特別定価 690yen

●「逃げ切れない世代」の将来への賢い備え方

年金なんてアテにしない!

40代で3000万円貯めた人の方法

●気が小さい人ほど成功する投資の手順

臆病な人でもうまくいく!

3万円を確実に100万円にする投資術

●未経験でもうまくいく! FCビジネス成功の極意

会社勤めがイヤになった人の

1人ビジネスの始め方

●外国人対策は?部屋はどうする?...疑問をすべて解決!

東京五輪まであと4年が

チャンスの「民泊」で副収入!

●今引っぱりだこのコンサルタントが極意を伝授!

“先送りグセ”が一瞬でなくなる!

「今すぐやる人」に変わる10秒決断術

●オリンピックイヤーで豪華賞品が続々!

例年の3倍儲かる「懸賞」で100万円を手に入れる

POWER INTERVIEW **カンニング竹山** / **具志堅用高** / **赤江珠緒**
(芸人) (タレント) (アナウンサー)

COVER INTERVIEW
中野信子

デーモン閣下

「いくつになっても、進化する自分であるために」



●不安、嫉妬、恐怖、憎悪…湧き上がる感情があなたを苦しめる

すぐネガティブに考える「脳」の上手なしつけ方



企画を出さなくてはいけないけど何も思いつかない、仕事がたくさんあるのにやる気が出ない。誰しもそんな状況を経験したことがあるはず。行き詰まってしまうような状況に出る時は、とにかく一度外に出て、体を動かすようにしましょう。体を動かすことで、全身の血流がよくなり、脳の神経接続が活発になります。また、足を動かすことで、頭頂部に近いところにある脳領域という部分の働きが活発になり、脳全体の血めぐりがよくなると言われています。

その結果、頭の回転がよくなります。その結果、頭の回転がよくなり、いいアイデアが閃きやすくなるのです。会社の周りを散歩するだけでもいいですし、簡単なストレッチで体をほぐすのも効果的です。可能なら、軽くジョギングしてみるのもいいでしょう。「そうはいっても、忙しくてそんな時間は取れそうもない。…」という人もいるかもしれませんが、しかし、忙しいときこそ、リフレッシュする時間が必要です。考えがまとまらずに、行き詰まった状態が続くと、どんどんストレスが溜まっていきます。心が追い詰められた状態で仕事をしても、良いパフォーマンスは期待できません。時間がなく焦っているときこそ、体を動かしたほうがスムーズに仕事を進めることができます。最強のカラダは、体力の向上だけでなく、ストレスマネジメントにも効果的といえます。

健康で強い肉体が、ここぞというときにスゴい力を発揮する!

デキる男はなぜ健康管理に力を入れるのか?

デキる男たちが今、最も情熱を傾けているのは最強のカラダづくり! 健康で強い肉体を手に入れるため、彼らが日常的に行っていることとは? あまずことなくご紹介!

最強の自分になるために まずは体を変えていく

時間管理術、コミュニケーション術、整理術……。これまで様々な「仕事術」が働く人々の間で語られてきました。そして今、デキるビジネスマンの中で最も関心を集めているのが、「最強のカラダづくり」。皇居ランをはじめ、トライアスロンやボル



毎日の通勤コースの景色が変わると気持ちもスッキリ。ただし汗対策はしっかりと!

ダリングなど、あらゆるスポーツがビジネスマンの中でブームになっていることからわかるように、体づくりに対する意識が、確実に変わってきているのです。もちろん、時間管理術などの

何をするにも、まず土台となるのは自分の体。身につけたスキルを最高のパフォーマンスで発揮させるためには、健康な体を準備する必要があります。そこで、デキるビジネスマンが実践している、最強の体づくりのポイントをご紹介します!

ひと駅前から会社まで歩く

いつもより少し早起きして、ひと駅分をウォーキング。歩くことで脳の血のめぐりがよくなり、脳の働きが活性化されます。その結果、良いコンディションで午前中の仕事をスタートすることができます。また、歩くことで自律神経を整え、体温の調整機能を整える効果もあるため、今のうちから夏バテ予防にも一役買ってくれます

コンビニに寄って“健康食”を買ってパワーチャージ

“選ぶ目”をしっかりと持っているビジネスマンは、栄養ドリンクやヨーグルトで、手軽にパワーチャージ。菓子パンやジュースなど糖分の高い食品は、エネルギー切れが早いので、仕事前の栄養補給には適していません



デキるビジネスマンは、栄養バランスを重視。日々の食事にも気を配ります

デキるサラリーマンの健康スケジュール

夜

朝

昼

ランニングステーションに荷物を預けて皇居ラン

昨今のランニングブームを牽引しているのは、実はビジネスマン。仕事帰りの皇居ランや、ジムでのトレーニングなど、体を動かすことで一日分の脳の疲れをリセットすることができます



無心になって体を動かす。イライラや不安感の解消にも繋がる

ランチは糖質制限で体重管理

最近、オフィス街には続々とヘルシーランチの店がオープンしています。というのも、昼食に丼ものを選びがちだったビジネスマンたちが、野菜中心の食事にシフトチェンジしているためです。昼食に糖質たっぷりの食事を摂ると、血糖値が上がり、眠気を引き起こします。糖質を抑えれば、午後でも絶好調で仕事に取り組めます



白米やパンを少なめに、野菜中心の食事に切り替えるのがベスト

「見た目が営業成績につながる!」

人と接する機会が多いビジネスマンにとって、見た目のイメージは重要です。特に第一印象が売り上げを大きく左右する営業マンなら、好感のもてる外見であるにこしたことはありません。

たるみが出るなど、逆効果になってしまいう可能性ががあります。ムリな減量ではなく、適度な運動で筋力を増やすことをメインにしたほうが、スタイルアップに繋がるのです。ハツラツとした肌や強い目力は、トップ営業マンの必須項目。最強のカラダづくりは、見た目年齢までも若返らせます。

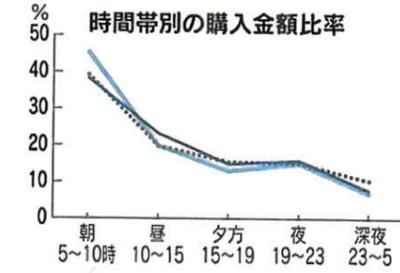
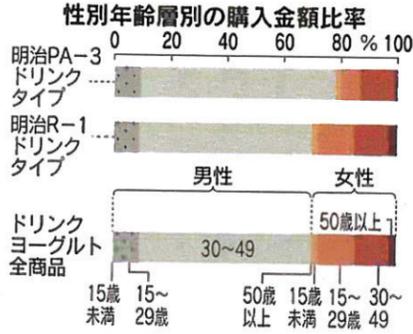




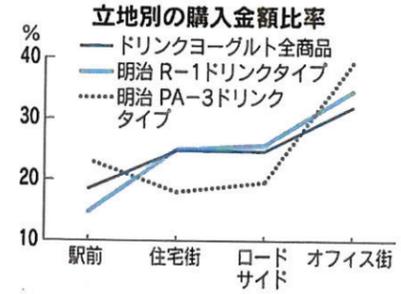
ハードな1日を乗り切るには 朝にヒミツがあった!

サラリーマンは朝、ヨーグルトを買っていた

できるサラリーマンたちの新習慣...それは、朝に飲むヨーグルト! 通勤途中やオフィスで、サッと飲んで栄養補給



ドリンクタイプの購入者割合を見るとほとんどが男性。特に30~49歳の、働く世代からの人気が高い



できるサラリーマンはコレを飲んでます

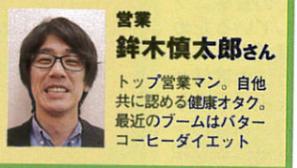
明治プロビオヨーグルトR-1ドリンクタイプ

明治の乳酸菌研究の中から選びぬかれた乳酸菌「1073R-1乳酸菌」を使用したヨーグルト

すべての商品が、オフィス街でもっとも購入されているという結果に。ビジネスマンの需要が高いことがわかる (データ出典: 2016年3月25日「日経MJ」より)

実は私も飲んでます!

1年前から、朝にヨーグルトを飲んでいるという鈴木さん。「最初は、体調管理のために飲み始めたのがきっかけでした。そのおかげか、以前より元気になった気がします。また、私はいつもお酒を飲んだ翌日はお腹を壊していたのですが、R-1を飲むようになってから、それがなくなったような...。これはすごいと思って周りにも勧めたら、みんな同じように効果があったと言われました。これがきっかけで出社前に毎日飲むようになっています」



R-1ヨーグルトが、忙しい毎日の味方に!

できるビジネスマンたちの朝に欠かせないのが、実はヨーグルトだった、という驚きの調査結果が出てきました。

上図のグラフを見るとわかるように、30~49歳の男性の購入者割合が非常に高く、特に朝のオフィスエリアで売れています。

つまり、ビジネスマンたちは、ヨーグルトを飲んでから出勤しているのです。

「R-1を食べていると元気が出ると聞き、早速毎日飲んでいこうというビジネスマンの声もちらほらありました。

ヨーグルトには、腸内環境を整えるだけでなく、免疫力アップに

も効果があると言われています。毎日継続的に摂取することで、強い体を作る手助けをしてくれるというわけです。

いつでもどこでも飲めるドリンクタイプが人気

また、ドリンクタイプは、手軽にいつでも飲めるのが人気の秘密。ハードな1日を乗り切るにはもってこいの、ビジネスマンのお助けアイテムなのです。



「昼」はドンブリの定番から卒業!



血糖値の上昇を抑えて太りにくい体をつくる

ここ数年、ビジネスマンたちがこぞ取り入れているのが、糖質オフの食療法。白米や麺類などの糖質を制限することで、血糖値の上昇を抑え、脂肪の蓄積を抑えることができます。糖質さえ制限すれば他はそれほど気にしなくて

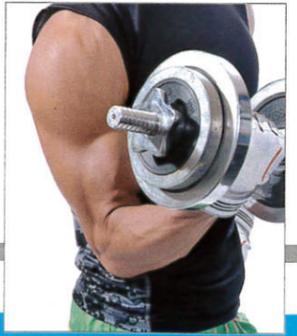
大丈夫なので、取り組みやすいダイエット法として人気です。また、リバウンドしにくいというメリットもあります。

糖質を抜くことで、食後の眠気がなくなる

糖質制限には、食後に眠くなるというデメリットがあります。実は午後の眠気の原因は、昼食にありませぬ。糖質をたっぷり摂るとその後、上昇した血糖値が急激に下がって眠くなるのです。つまり、タンパク質や野菜中心のメニューに置き換えて血糖値の上昇を抑えれば、午後もしっかりとした頭で仕事に取り組みます。とはいえ、主食を完全に抜く必要はありません。いつもより少量に抑えることを意識するだけでも十分効果は期待できます。



帰宅途中に体を使ってリセットするのが効果アリ



仕事終わりはウェアに着替えてランニング!

エグゼクティブに人気の趣味といえば、トラリアスロン。鉄人レースと呼ばれるこのハードなスポーツに挑戦する体を作るため、彼らは帰宅途中の時間を使って、効率的にトレーニングをしています。

特にランニングを日課にしている人が多く、仕事終わりにウェアに着替えて、そのまま走りに行く

というパターンが多いようです。日によってコースを変えたり、バイクやスイムに挑戦するなど、ワークアウトの内容を変えることで、毎日新鮮な気持ちで取り組むことができます。

飲みに行く時間を、トレーニングの時間に

帰宅途中のトレーニングを日課にすることは、睡眠の質を向上させたり、心身をリフレッシュする効果もあります。

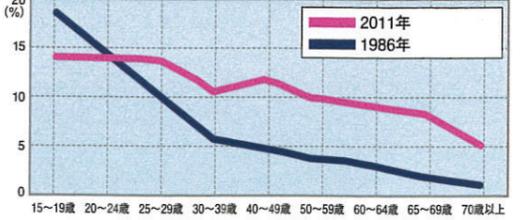
仕事終わりに飲みに行くのが定番という人は、今が生活を変えるチャンス。その時間をトレーニングにあてれば、体が変わり、仕事にも良い影響が出るはずですよ。



実は私も鍛えています!

内田さんは、体を鍛えたことでこんなメリットが。「肩こりがなくなりウエストも締まりました。自信がついて仕事のやる気も上がりました!」

サラリーマン世代はトレーニング人口が増加中



器具を使ってトレーニングする割合を表したグラフを見ると、40~49歳の層が増えているのがわかる。若い世代よりも運動への意識が高いことが伺える (総務省「年齢階級別器具を使ったトレーニングの行動者率(1986年、2011年)より)

