

今回のテーマ

体臭について

前は白内障についてご案内させていただきましたが、今回は体臭についてお伝えいたします。

最近では「スメルハラスメント」という言葉が世間を賑わせていると聞きます。「スメルハラスメント」とは、他人の臭いのせいで仕事に集中できない、気分や体調が悪くなるなど、仕事に支障をきたすということをさすようです。

今回は 肥満と深い関係にある 体臭と予防についてご案内します。

上司や同僚が「くさい」と感じた時に、その人のビジネスマンとしての評価にどう影響しますか？

42.1%	一緒に仕事をしたくない。
38.3%	周囲への気遣いや配慮が足りないと思う。
19.4%	尊敬できないと思う。
16.1%	取引先からの信頼は低いと思う。
12.8%	営業成績に影響が出ると思う。
10.8%	出世出来ないと思う。
10.5%	マネジメント力に欠けると思う。
8.7%	部下や後輩がついてこないと思う。

いかかでしょうか？臭いだけでこんなにマイナスなイメージになるとは。。。では一般に嫌われる「加齢臭」の発生するメカニズムとその予防について考えてみましょう。加齢臭の原因物質は「ノネナール」と呼ばれるものです。この「ノネナール」は皮脂腺のなかで活性酸素により、酸化させられることで発生する臭い成分です。酸化作用を抑制する食品を摂取することで加齢臭を防ぐだけでなく、肥満予防、ダイエットにもなります。以下に酸化作用を抑えるのにお勧めの食品を記載します。

野菜＝アボガド、キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ、ホウレンソウ、人参、ピーマン、など

豆類＝豆腐、大豆

果物＝バナナ、レモン、キュウイフルーツ、グレープフルーツ、オレンジなど

緑茶←珈琲を減らして、頻度を上げる。

今回は、意外にビジネスに影響を与える 体臭について記してみました。体臭は加齢と肥満、食事に密接な関係があります。体臭対策を行なうと同時に、食事の見直しを行なうことで、部下、取引先から好感を持たれるとなると、まさに一石二鳥ですね。

肉よりも魚、洋食より和食、珈琲より緑茶の 頻度を意識して増やしてゆくことで、公私ともプラスになれば、最高ですよ。食欲の秋に突入する前に、生活習慣を改善してゆくことで、より健康になればと思います。

生命保険につきましても、肥満の方が痩せることで、保険料が肥満の人より、安くなる、ご加入出来る会社も存在します。たとえば、BMI【体重(kg)÷身長(m)×身長(m)】が 18.0<BMI<27.0で死亡保障保険については、健康体割引が適用されます。

現在の保険の内容があっているのかご確認いただけたら幸いです。内容等詳細については、具体的な相談に応じますので、お気軽に声をかけてみてください。