

株式会社スターライズジャパン 代表取締役会長 兼 CEO
ホールディングスリミテッド 関 和則

Message from the CEO

成功哲学偉人伝15 ビル・ゲイツ



Wikipediaより

皆様、お元気ですか！今回はIT長者列伝第2弾として、あのマイクロソフトのビル・ゲイツをご紹介します。

ビル・ゲイツは、アメリカの実業家であり、慈善家でもあります。マイクロソフトの共同創業者として、パソコン用ソフトウェアやオペレーティングシステムの開発に大きく貢献しました。また、ビル&メリンダ・ゲイツ財団を通じて、世界の健康や開発に関する慈善活動にも力を入れています。

ビル・ゲイツは1955年10月28日にワシントン州シアトルで生まれました。13歳でプログラミングを始め、15歳で交通量計測システムの会社を設立しました。ハーバード大学に進学しましたが、1975年に中退してポール・アレンとともにマイクロソフト社を設立しました。

マイクロソフト社は、BASICインタープリターやMS-DOSなどのソフトウェアを開発し、IBMやその互換機のパソコンに提供しました。1980年代半ば以降には、応用ソフトウェアの開発にも進出し、ワードやエクセルなどのオフィス用ソフトウェアを発売しました。1995年にはWindows95を発売し、世界中で爆発的に普及させました。

2000年にはビル&メリンダ・ゲイツ財団を設立し、マラリアやエイズなどの感染症の撲滅や予防、教育や農業などの開発支援などに多額

BILL & MELINDA
GATES Foundation

の寄付を行いました。2010年にはウォーレン・バフェットとともに「ギビング・プレッジ」を設立し、自分たちや他の億万長者たちが財産の半分以上を慈善活動に寄付することを誓約しました。

2021年現在、ビル・ゲイツはマイクロソフト社の技術担当アドバイザーとして同社を支える一方で、気候変動や新型コロナウイルスなどの課題にも取り組んでいます。また、同年5月にはメリンダと離婚したことを発表しました。

ビル・ゲイツは、パソコン革命の主要な起業家であり、世界最大の民間慈善団体の共同会長でもある人物です。彼の功績や思想は今後も注目され続けるでしょう。それではまた次回！

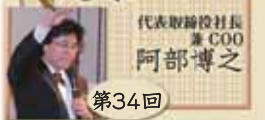
今月の名言

「ベストを尽くすことが嫌だというなら、ここは君のいるべき職場ではない」

"If you don't like to do your best, this is not the place for you."

この名言は、ビル・ゲイツがマイクロソフト社の社員に対して発した言葉として知られています。彼は自分自身も常に最高のパフォーマンスを求めており、同じように仕事に情熱を持つ人材を重視していました。この言葉は、ビル・ゲイツの高い志向性や厳しさを表しています。

健康コラム

代表取締役社長
兼 COO
阿部 博之

第34回

腰痛に良い食べ物.....

腰痛は体に表れる1つの症状の事で、病気の名前ではありません。平成28年に行われた厚生労働省の国民生活基礎調査によると、男性では腰痛の症状を訴える方が一番多く、2番目が肩こりでした。

女性の場合は、1番目が肩こり、2番目に腰痛症状が多いという結果になっています。

もはや国民病ともいえる腰痛ですが、一口に腰痛といってもその種類は多く、手術の必要がない原因不明の腰痛の方が圧倒的に多いといえます。腰痛の85%は神経症状や重い疾患などがなく、検査をしても原因の特定ができないものとされています。

運動不足や筋肉の緊張、ストレスなどでも腰痛は起こります。同じ姿勢で長時間デスクワークをする方や、患者さんを

持ち上げる看護師や介護士、長距離ドライバーの方々に腰痛を訴える方が多いよう

です。これらとは反対に運動不足でも腰痛は起こります。

腰痛と食品とは一見関係無いように感じるかもしれませんが、腰の筋肉をしなやかにしたり、骨を強くするには食生活を整える事が重要です。基本的に腰痛には、カルシウムやビタミン類、タンパク質、アミノ酸などが多く含まれる食品を摂取すると良いといわれています。そのような観点から腰痛に良いといわれる食べ物をあげると

①バナナ ②カッターチーズ ③酢の物 ④干しエビ ⑤魚類 ⑥根菜類 ⑦玄米 ⑧大豆製品などです。当然食事に不足しているミネラルをハクア(HAKUA)で補いましょう！





さあ！HAKUAの 出番だ!!!



命の危険すらあると言われる、昨今の夏の暑さ！ HAKUAでしっかりミネラル補給。バッチリ熱中症対策を！

まず夏バテ予防!!

ジメジメとした日本の夏。この湿度の高い暑さは、とても不快だけでなく、私たちの体調にも悪影響を及ぼします。その最たるものが夏バテです。夏バテの原因と症状は以下の通りです。



【夏バテの原因】

- ① 体内の水分、ミネラル不足⇒脱水症状
- ② 暑さによる食欲の低下⇒栄養不足
- ③ 暑さとエアコンによる冷え⇒自律神経失調症

夏バテになると心身ともに不調となり、次のような症状が出てきます。

【夏バテの症状】

全身の疲労感／食欲不振／下痢、便秘／無気力になる／熱っぽい／立ちくらみ／むくみ／イライラする

夏バテ予防として最も大切なのは、栄養バランスのとれた食事です。食欲がない場合は「量」より「質」を意識してみてください。

夏バテ予防：食事の注意点

ビタミン、ミネラルをしっかり摂る／良質のタンパク質を十分に摂取する／香辛料や酸味で、食欲を増進させる／冷たいビールや清涼飲料水の飲み過ぎに注意

ところで熱中症とは？

熱中症は、高温多湿の環境に私たちの身体が適応できないことで生じる、さまざまな症状の総称です。以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

【熱中症の症状】

めまいや顔のほてり／筋肉痛や筋肉のけいれん／身体のだるさや吐き気／汗のかき方がおかしい／体温が高い／皮膚が赤く乾いている／呼びかけに反応しない／まっすぐ歩けない／自分で上手に水分補給ができない



油断せず、熱中症対策を!!

熱中症は毎年、まだ暑さに慣れていない梅雨明けの時期から多く発生します。また、梅雨の合間に突然気温が上がった日なども熱中症になりやすいので気をつけましょう。

熱中症対策として、常に飲み物を持ち歩き、喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂取しましょう。塩分と糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。運動などで大量の汗をかくときは、適度な塩分補給を心がけてください。



ミネラル補給の救世主 HAKUA

貴重なヒューミックシェールを含有する、その詳細を解説します!!

まず……ヒューミックシェールとは

ヒューミックシェールは、白亜紀(約7,000万～1億2,700万年前)の古代植物が数千万年間発酵熟成してできた貴重なものです。植物の質と年数から、これ以上の発酵物は存在しないと言えるでしょう。古代植物は、現在の植物とは比べ物にならないくらいの豊富なミネラルを含有していました。それが堆積し、微生物に分解されながらも奇跡的に有機物として残ったのです。そのため80種類以上のミネラルをバランスよく含んでいます。実は、ミネラルは単体ではなく、チームを組んで働くため、数十種類のミネラルを同時に摂取することが必要不可欠なのです。

植物ミネラルは植物が土壌から自然のままに吸収したミネラルであるため、生物が利用しやすく安全であるとされています。さらにヒューミックシェールには、自然の電解質とも呼ばれるフルボ酸も含まれています。フルボ酸はミネラルを包み込むことで、体内に吸収させ細胞内まで運搬する役割を持っています。同時に細胞からの老廃物を回収して、排泄を助けます。また発電機のように働き、体内の電気バランスを整えます。さらに毒性の高い活性酸素を無毒化することで、細胞を守ってくれます。以上のことからフルボ酸は、微生物が作り上げた最高の抗酸化成分とも言われています。



約80種類の
植物由来のミネラル
フルボ酸!!

そして、HAKUAとは

この貴重なヒューミックシェールを大型タンクに敷き詰めて、純水を注ぎ3日間放置しておくことで、さまざまな発酵成分が溶け出し、黒い水となります。その水を中空糸膜のフィルターに通すと、不純物が除去され、金色の液体となるのです。化学薬品も使わず熱処理なども一切せず冷水抽出することで、自然の恵みをそのまま生かしています。さらにSRJ独自の高度な技術で作られたプロトンストラクチャードウォーターを配合し製品化されたのがパワースの植物ミネラルHAKUAです。恐竜が生きていた白亜紀の恵みという意味を込めて名付けられました。

HAKUAでミネラル補給

日常の水分とミネラルを補給。
水やお茶代わりに飲みましょう!

◆スポーツドリンク

2リットルのペットボトルに、HAKUA約100ccと柑橘系の果汁100%ジュースを、100～200cc入れ、残った部分を水で満たしてください。お好みで甘味を加えてもOKです。

少量の塩を加えることで、熱中症対策にもなります。冷蔵庫に常備して、こまめに水分とミネラルを補給しましょう。

HAKUA: 100cc

水: 1,700～1,800cc

果汁100%ジュース: 100～200cc



◆暑い時こそ、熱い梅干しのお湯割り

湯飲み茶碗にHAKUA約5cc(キャップ約1杯)と大き目の梅干し半分を混ぜて、お湯を注ぎます。お好みで昆布茶粉末、とろろ昆布、鯉節などを入れると、風味が増してより美味しくなります。

HAKUA: 5cc

お湯: 適量

大き目の梅干し: 半分



ミネラルが枯渇した
真夏の身体に!
健康に生き抜くための
植物ミネラル飲料。

ヒューミックシェール抽出物 約30,000mg含有
フルボ酸 約142mg含有

パワース 植物ミネラル

HAKUA(ハクア) 750mL

ビジネス会員価格: 5,400円 4,000ポイント
プロトン倶楽部(愛用会員): 5,832円 / 希望小売価格: 7,020円



引き続きキャンペーン

大好きな「アイテム」を大切な「あなた」へ
 ～真夏だからこそ続行! キャンペーン祭り!!～

詳細は
 下記QRコードから
 SRJの
 ホームページにて!



スターライズジャパンに登録されていない方も
 これから登録してみる方も、そして紹介された方も!
 なにせ得する**SRJの出血大サービス!**

お知らせ

◎スパストーン リニューアル記念!

装いも新たになったスパストーン。これを記念して、いまスパストーンを購入された方に、
 マエステーナのシルキー石鹸を無料で1個プレゼント実施中!



浴槽の湯(約200リットル)に、添付のスプーン1杯(約25g)を入れ、よく溶かしてからご入浴下さい。



2023年 8月・9月の予定

8月	オートシップの内容 変更締切日	オートシップ製品 出荷予定日
代引オートの方	8月分は8月5日Ⓢ	8月17日Ⓢ
カードオートの方	8月分は8月5日Ⓢ	8月17日Ⓢ
引落オートの方	8月分は7月20日Ⓢ	8月18日Ⓢ

7月度注文締切日時	8月1日Ⓢ正午	7月度報酬ウェブ掲載日	8月24日Ⓢ	8月度報酬支払日	8月25日Ⓢ
-----------	---------	-------------	--------	----------	--------

9月	オートシップの内容 変更締切日	オートシップ製品 出荷予定日
代引オートの方	9月分は9月5日Ⓢ	9月12日Ⓢ
カードオートの方	9月分は9月5日Ⓢ	9月12日Ⓢ
引落オートの方	9月分は8月20日Ⓢ	9月14日Ⓢ

8月度注文締切日時	9月1日Ⓢ正午	8月度報酬ウェブ掲載日	9月22日Ⓢ	8月度報酬支払日	9月25日Ⓢ
-----------	---------	-------------	--------	----------	--------

【カスタマー休業日】毎週土・日/8月11日Ⓢ 山の日/9月18日Ⓢ 敬老の日

<http://starrise.co.jp>

✉ info@starrise.co.jp ご意見・ご感想をお寄せください。

制作：株式会社スターライズジャパン ホールディングスリミテッド
 『SRJ 通信』編集部

ご郵送物は
 カスタマー
 サービスへ

カスタマー
 サービス

受注ダイヤル(10:00~17:00)
075-256-3806(カード、代引きのみ)

〒604-8171

京都市中京区虎屋町566-1井門明治安田生命ビル4F