

ローリスクハイリターンばかり！

コストほぼゼロですぐできる自己投資

金融投資をするにはそれなりの資金を必要とする上、リスクとリターンはだいたい比例します。

しかし自分への投資はほとんどお金がかからない上、ローリスクでコスト以上のハイリターンを得られるものがたくさんあります。

金融投資でローリスクハイリターン案件は嘘と思うべきですが、自己投資には当てはまらないのでやらない手はありません。

身近なことで、コストもほぼ必要なくすぐできる自己投資をいくつか紹介します。

ちょっと意識を変えて行動してみるだけなので是非やってみてください。

①食事

②睡眠

③運動と朝習慣

これらは僕が実践している中でも、特に費用と労力対効果を感じられたことです。

「はいはい、健康系ね」と思わずに読んでみてください。

何かひとつでも改善するきっかけになれば幸いです。

まず日本の実状を下記の厚生労働省の発表から見てみます。

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性 19.7%、女性 10.8%である

**1日の平均睡眠時間は6時間以上7時間未満の割合が最も高く
(中略) 6時間未満の者の割合は、男性 37.5%、女性 40.6%
であり、性・年齢階級別にみると、男性の30～50歳代、女性の40～50歳代では4割を超えている。**

—令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要 厚生労働省

つまり、

糖尿病は予備軍含めて 6 人に 1 人以上

睡眠 1 日 6 時間以下が 3 人に 1 人以上

という調査結果が出てます。

これらは世界的に見てダントツで悪い割合です。

ここで紹介したのはほんの 2 例ですが、他にもたくさん驚きのデータが載ってます。

日本人の体調や健康管理への意識の低さは金融や投資以前の問題で、昔ながらの努力信仰の弊害です。

生活習慣病や認知症で莫大な医療や介護費用を払い続ける不自由な老後と、健康に楽しく過ごす老後への分かれ目は健康に気をつけて生活してきたかどうかです。

健康への投資は自己投資の中で最もコスパがよく、長期的で賢

い投資と考えています。

そして人的資産（金融以外で自分が稼ぐお金）アップのための土台にもなるので、メリットだらけです。

では、順番に説明していきます。

①食事

これが一番大事で、難しいことです。

"あなたはあなたが食べたものでできている"

という言葉があります。

食事と睡眠は「時間がないから」という理由でないがしろにされるツートップですが、最も健康に直結します。

「今さら気をつけても遅いでしょ」と考えた人は何歳からでも遅くないので、すぐに改善することをオススメします。

ファストフード、外食、コンビニ弁当やスーパーの惣菜ばかり

の食生活をしているなら特にです。

まずは自炊を心がけることです。お手軽レシピはちょっと調べればたくさんあります。

忙しいのはよくわかります。まずは休みの日だけでも自炊するようにはじめてはいかがでしょうか？

外食や出来合いの何が危険かを 3 つお伝えします。

私たちが食べるものが、知らない間に昔のような自然なものではなく、薬漬けのものになっている。肉を主体とした薬漬けの食べ物がガンや心疾患、脳卒中の原因であり、これらは"食源病"である。

1977 年にアメリカで発表された通称"マクガバンレポート"の和訳です。

40 年以上前にすでに加工食品と生活習慣病の関連について報

告されていたわけです。

この後、数 10 年でアメリカの生活習慣病患者数は減りました。

ちなみにここで言われてる肉はベーコンやソーセージといった加工肉で、薬漬けとは添加物まみれということです。

外食やコンビニ弁当はコストダウンや劣化防止が必須で、原価を極力下げていく中で悪い材料や食品添加物はどうしても多くなります。

食品添加物の中でも自然界に存在しない**化学合成添加物の影響は実は未知数**で、動物実験結果だけが根拠です。

しかも単品のみの実験で、**複数の添加物がどんな化学変化をしてどんな影響を与えるか**までは調べません。

食品添加物は厚生労働省が使用許可しているだけで 800 種くらいもあります。

保存料、防カビ剤、発色剤、合成着色料、人工甘味料などなどいづも食べるもののほぼ全てに化学合成添加物は使われてると考

えていいでしょう。

添加物の次は、糖質です。

精製糖質（白い米、白い小麦粉、白い砂糖）は、ごはんやパンに
麺類、デザートやお菓子でみんな大好きです。外食や弁当も精
製糖質の割合がとても多いです。

つい食べ過ぎてしまいがちな上に体内に深刻な問題を起こしま
す。

精製糖質は食べてすぐに血糖値を爆上げします。その血糖値の
急上昇は異常事態なので抑えるためにインスリンが過剰分泌さ
れます（分泌元の膵臓に負担がかかります）。

インスリンは脂肪の合成を高める役割もあるので、**食べた糖質
はエネルギーとして使われるよりも脂肪として蓄積されやすくな
ります。**

さらにカロリーしか栄養素がない**精製糖質は分解のために体内
のビタミンやミネラルを奪っていきます。**

デメリットだらけです。糖質過多は戦後からのことで、影響は今の生活習慣病の多さが証明しています。

完全に断つのは難しくても控えることはできます。

また、白くなければたくさん食べていいということでもなく、米を玄米にして量も減らすなどの合わせ技で対策すべきです。

最後の3つめは油です。最も危険なのは揚げ物です。

カロリーだけの話ではなく、質と酸化が大きなマイナスになるという話です。

コストダウンが必須の外出やコンビニ弁当でまずコストを削るのはどこからでしょうか？

それは"変わってもわからないところ"です。

揚げ油は大量に使う上にコストを下げてても消費者にはわかりません。

安い業務用油は遺伝子組み換え食品から作られてたり、別名"食べるプラスチック" ショートニングを使っていたりします。

スーパーの惣菜コーナーの揚げ物は作る順番が決まっています。まずは天ぷら、次にカツ、最後に唐揚げというようにだんだん出来上がりの色が濃くなってもいいようにします。

もともと良くない油な上、使えば使うほど酸化していきます。劣化した油は過酸化脂質という毒性の強い物質になり、肝臓や血管に多大な負担をかけるだけでなく動脈硬化や認知症などの原因となります。

外食はもちろん、スーパーでも揚げ物は避けることと、カップ麺や揚げ菓子も同様に避けることを強くすすめます。

食べものの危険を 3 つお伝えしました。食産業も商売である以上は利益最優先です。消費者の健康は二の次です。

仮に生活習慣病になってもいつの何が原因、と断定できないので食品や飲料、サプリには利益追求優先の安くて劣悪なものがたくさんあることを知っておいてください。

食事投資は体の健康だけでなく頭の回転や精神の安定にも効果的です。

なぜなら近年、腸と脳には密接な関係性があることが研究でわかったからです。

腸は"第 2 の脳"と呼ばれ、神経物質の生成をしていることも明らかになってます。

僕は食習慣を真剣に改善し始めてここ 5~6 年間、ほとんど病気にしません。風邪すら年一回ないくらいで、薬を飲まずに治します。

過酷な飲食業でバリバリ働いていた時期がほとんどだったにも関わらず、です。

人によって合う合わないもあるので自分なりの食事投資スタイルを見つけだして欲しいと思いますが、ここで挙げたのは"悪いものを控える"という基本的なことなので是非実践してみてください。

②睡眠

人生の3分の1を占めるので超重要です。

ショートスリーパーと呼ばれる短時間睡眠で平気な人以外は1日だいたい8時間ほどを目安にするべきです。

ちなみに睡眠はひとつの周期が90分だから90の倍数の睡眠時間だと目覚めがいい、というのを聞いたことがありますか？

実は周期は個人差がかなりあり、100分の人も120分の人もいるようです。

さて、睡眠は寝る前の習慣と寝始めの1周期めをいかに深く眠るかが重要だとスタンフォード大学の研究結果で主張しています。

1周期めの眠りが浅くては長く眠っても効果が薄れるとのこと
です。

深く眠るための準備として、寝る前の習慣が大事になってきま

す。気をつける点は、

- ・眠りにつく 90 分前に入浴をし終える（湯船に浸かる場合）。

シャワーだけで済ますなら寝る直前くらいでいい。

- ・テレビ、スマホなど強い光を控える（覚醒してしまう）
- ・運動、頭を使うこと、ゲームなどを控える（脳が興奮して眠くなくなる）
- ・靴下を履いたまま眠らない（特に冷え性の女性は注意）

といったところでしょうか。なるべく寝る前はリラックスして軽くストレッチしたり、読んだことのある本（紙の本）を読み返してみたり、単調なことをして眠る準備を整えましょう。

明日の予定を軽く整理しておくのもいいかもしれませんが、仕事のことを考えてしまって脳が活性化しないようにしましょう。

寝る前の習慣にプラスして、目覚めをよくする習慣も紹介しておきます。

- ・目覚ましのアラームは 20 分間隔でセット（1 回目は微音で短

くて良い)

- ・起きたら天気に関わらず朝の光を浴びる（雨でも十分な光は届いているので5分ほどは浴びる）

- ・白湯を飲む（内臓を冷やさずに睡眠中失った水分の補給をするため、起きてボーッとするのは水分不足が理由なことが多い）

- ・冷たい水で手を洗う（朝風呂の人はシャワーをサッと浴びましょう）

- ・朝食はよく噛む（朝食抜きをしている人はナッツ類を少量ポリポリするといいです）

睡眠の質が向上すると同じ睡眠時間でも頭も体も調子が良くなります。まずは睡眠時間を増やすことより質を上げるようにしましょう。

食事以上に効果を実感しやすいのですぐにでも実践してみることをオススメします。

③運動と朝習慣

運動は少しでも取り入れるべきです。とはいえ仕事で疲れてるのにさらに運動しようという気になれない、というのはよくわかります。

取り入れやすいものでウォーキングから始めてみましょう。可能なら通勤時に一駅前で電車を降りて歩くようにすれば通勤のついでにできます。

ウォーキングのコツは早足で歩くことです。特にデスクワークの人は習慣にすべきです。

座りっぱなしは数々のデメリットがあることがあらゆるところで警告されてます。

他には週2回からでいいので、筋トレを取り入れましょう。無理なく、筋肉の修復も考慮すれば週2回からのスタートが妥当です。ただし、同じ曜日にやることです。メニューは

1.腕立て-10回を2~3セット→上半身強化

2.プランク-1分を2~3セット→腹筋、体幹強化

3.スクワット-10回を2~3セット→下半身強化

プランクとは肘から先を床について膝をついたところから、膝を上げてまっすぐで静止します。

両肘と前腕でしっかり床を押しこむイメージで、お尻や首を下げたり上げたりはNGです。

最初から1分はキツイと思うので、できる秒数からでいいと思います。



※僕じゃありません。

筋トレのポイントはしっかり負荷をかけることです。楽にやっても意味はありません。

運動は脳の活性化に効果が確認されています。代謝や血流、筋肉量などの低下は健康を害する危険が高まるので少しずつでも意識してやるようにしましょう。

続いて朝習慣をみつつ紹介します。

ひとつめは瞑想です。

「スピリチュアルかよ」

と思うことなかれです。

実際にグーグルやナイキといった大企業も取り入れている、Apple 創始者のスティーブジョブズや元メジャーリーガーのイチローも実践していたので宗教っぽいというイメージを捨ててやってみる価値はあります。

朝だけでなく寝る前にもいいと思います。

僕は座禅の体勢でイヤホンをして川の音や波の音、焚火の音など（YouTube にたくさんあります）を流しながら深く深呼吸しながらやっています。

完全に何も考えない、というのではなく呼吸していることや音に集中するような感じです。

何かしら考えたなら

「ああ、こんなことを考えてるなあ」

とありのまま受け入れればいいのです。

ふたつめはアフアメーションです。

肯定的な自己暗示です。

文言を作って声に出して読むものなので家族に聞かれたくない場合は工夫しましょう。僕は家族より早く起きてやっています。

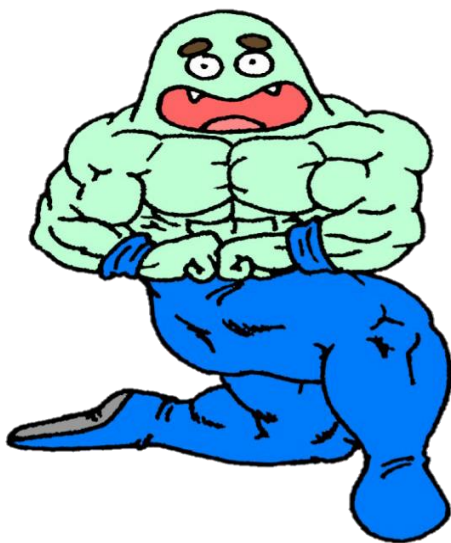
ポイントは

- ・ 否定語を使わず肯定的な表現にする
(失敗したくない、ではなく成功する)
- ・ 現在進行形または現在完了形で言う
(筋肉がついた、ではなく筋肉がついてきてる)
- ・ "～になりたい" ではなく"～になる" というようにする
(**"海賊王におれはなる"**がとて面白い例)

などです。否定的な考えが浮かぶならすぐ文言を直します。

そして否定は自分ではなくヘンテコキャラが言ってることにして笑い飛ばしてしまいましょう。

↓↓例えばこんなの↓↓



三つめは日記やメモです。

僕はパソコンで日記を、ノートには思いついたことをメモ書きします。これらはアウトプットの鍛錬になります。

メモ書きはテーマを決めて制限時間を設けます（僕は1分と決めてます）。

ひとつのテーマにつき3つ~5つくらい書きます。

以上、ほぼお金のかからない朝習慣でした。

ひとつにつき1日1分から始めてみて、いいか悪いか判断して続けるかを決めればいいので気軽に始めてみるといいです。

まずはここまでに紹介したことを可能な範囲から取り入れてみてください。

やってみて調子が良くなれば、コスパ最高の投資になります。

お金を

守る（知識と情報力）→稼ぐ（本業と副業）→増やす（投資）

をサイクルにしていくことが安定運用の基本です。

これからお金の知識、情報力、副業、投資を中心にいろいろな
お役立ち情報をテーマごとにお送りします。

第 1 回は、安定運用サイクルの基本の考えである投資マインド
についてお伝えします。

森 ひろき