



努力と工夫で他店に先手  
居酒屋市場縮小に備える

日経レストラン誌の調査によると、約1兆円ある居酒屋市場は、2030年には約7000億円に縮小すると予測されている

ます。(10軒中3〜4軒が廃業という意味)。  
いわゆる若者の酒離れがどんどん進んでいき、アルコール離れが加速する。居酒屋にとって酒離れは致命的です。  
しかし、居酒屋の未来は努力

の仕方によっては大きく変わるものです。  
では、どのような努力が有効なのか?キーワードは:  
「専門店化」  
「コミュニケーションの創造」  
「時間課金制への転換」

「物販・持ち帰りの導入」  
以上の4つである。  
外食倒産件数7・8%増  
674件、05年度以降最多  
帝国データバンクがまとめた外食産業の倒産動向調査によ

ると、昨年度の倒産企業(負債総額1000万円以上)件数は昨年度比7・8%増の674件と05年度以降最多。景気が不透明感を増すなか消費者の外食離れが加速、外食企業の経営環境が一段と悪化している実態が明らかになりました。  
業態別で最も多かったのが、「居酒屋・バー」で212件(前年度比で14%増)。飲酒運転に対する罰則強化が影響。次に多いのが「一般飲食店・食堂」で138件、日本料理店・料亭」が84件と続きます。  
料亭は企業の接待・交際費の抑制などで、法人需要が減退の影響を受け、倒産件数は前年度比で21・7%の大幅増となりました。

### 従業員教育の一つのヒント (18)

## あなたは先輩から好かれていますか?

あなたの周囲の先輩から好かれていてる人を観察してみてください。私が思うのは、挨拶がきちんとできて、先輩を立てる人。今風ではないかも知れませんが、やる気であるとか熱意が見える人だと思えます。運動部上がりの人、もしくはそういう雰囲気を持っている人が多いと思います。ただし運動部にいた人がすべてとは申し上げません。礼儀正しいが、仕事が出来ない人、聞く耳を持たない人などは論外です。

昨日、実力主義だとか、成果主義に変わってきたとは言え、人は感情の動物です。同じことを部下が言っても、上司が動かない大きな理由は、「その野郎に言われたくない」その

の言い草が気に入らない「それは正しいが、お前のやるべきことをやっているのか」と人間として感じてしまうのです。だからそのあたりは心遣いが必要です。  
あることを許可してもらったことが目的であるのに、相手を論破することが目的となつてしまつていたり、いつの間にか上司の能力や人格について相手を非難していたりすることがあります。これでは人から好かれられません。

部下に対して同じことですが、とくに先輩であるならばもっと必要です。また、逃げ道をつくらせておくことも必要です。

部下に対して同じことですが、とくに先輩であるならばもっと必要です。また、逃げ道をつくらせておくことも必要です。

## 世界に冠たる日本酒

### その六十 ● 日本酒と健康面の誤解

「日本酒の糖分が糖尿病につながる」「日本酒はカロリーが高い」という声を聞くことがありますが、これはまったくの誤解、間違いです。むしろ日本酒には、血糖値を下げるインスリン様の物質が含まれ、糖尿病予防効果があることが解明されています。また、日本酒だからカロリーが高いということもありません。

最近注目されている「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」は、肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常などの危険因子が重複して存在する状態のことです。個々の病気では予備軍の段階にもかかわらず動脈硬化が進行し、年数を経るごとに糖尿病や高脂血症などを発病するように

## カロリー高いは間違い 糖尿病予防効果も判明

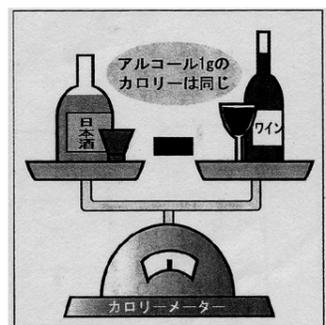
なりませぬ。日本の糖尿病患者数は、近年急激に増加し、9割以上が属する「型糖尿病」は、インスリン分泌量が少なくなつたり、うまく働かなくなるため、血糖は筋肉まで行き渡らず、脂肪に取り込まれ、血液中の血糖濃度は高いまま、

いくら食べてもエネルギー源が確保できない状態になるのです。逆に、体内に脂肪を分解するホルモンが存在します。この合成と分解のバランスが取れているのが正常な状態です。  
愛媛大学医学部の奥田拓道名誉教授は、酒糖中にある成分がインスリンに似た働きを

することを見つけています。実験で酒粕の抽出液を脂肪細胞に作用させたところ、酒粕の成分には、血糖を脂肪に取り込んで血糖値を下げる効果をもつ物質が含まれることが分つたのです。さらに日本酒にも同様の効果があると解明されています。また、脂肪細胞を分解するホルモンの働きを弱めてやればインスリンは働きやすくなるわけですが、酒粕中の成分はこの反対作用

のホルモンの働きを弱め、脂肪の分解を抑制する力があることも分かつています。  
一方、日本酒のカロリーが高いというのは本当でしょうか。実はアルコールには、どの酒類も同じように1gにつき7キロカロリーあり、摂取カロリーは飲んだお酒に含まれるアルコール量に比例するのです。日本酒1合で193キロカロリー、ビール大瓶で247キロカロリー、ウイスキーシングルで67キロカロリー、ワイン1杯で92キロカロリーと、日本酒だから

脂肪の分解を抑制する力があることも分かつています。  
一方、日本酒のカロリーが高いというのは本当でしょうか。実はアルコールには、どの酒類も同じように1gにつき7キロカロリーあり、摂取カロリーは飲んだお酒に含まれるアルコール量に比例するのです。日本酒1合で193キロカロリー、ビール大瓶で247キロカロリー、ウイスキーシングルで67キロカロリー、ワイン1杯で92キロカロリーと、日本酒だから



脂肪の分解を抑制する力があることも分かつています。  
一方、日本酒のカロリーが高いというのは本当でしょうか。実はアルコールには、どの酒類も同じように1gにつき7キロカロリーあり、摂取カロリーは飲んだお酒に含まれるアルコール量に比例するのです。日本酒1合で193キロカロリー、ビール大瓶で247キロカロリー、ウイスキーシングルで67キロカロリー、ワイン1杯で92キロカロリーと、日本酒だから

脂肪の分解を抑制する力があることも分かつています。  
一方、日本酒のカロリーが高いというのは本当でしょうか。実はアルコールには、どの酒類も同じように1gにつき7キロカロリーあり、摂取カロリーは飲んだお酒に含まれるアルコール量に比例するのです。日本酒1合で193キロカロリー、ビール大瓶で247キロカロリー、ウイスキーシングルで67キロカロリー、ワイン1杯で92キロカロリーと、日本酒だから

### 連載

## ワインでルネッサンス!

17



### イタリア編

「ピノくん 今回はまずアドリア海とアペニン山脈に挟まれたアブルツツオ州(州都ラクイラ)からだよ。」

「ネロくん ここではモンテプルチアーノ種から造られるモンテプルチアーノ・ダブルツツオが有名だよ。このワインは、山岳地帯のワインの典型とも言える、熟成型の力強い赤ワインだ。」

「ピノくん でも、ライトなタイプから芳醇なタイプまで、造湧くこともまた事実。これはすべてのアルコールに共通して言えることで、お酒を飲むと、体内の血液量が増えて心臓の動きがリズムカルになり、全身の血行が良くなること分つています。その結果、胃液の分泌が盛んになり、食欲が増し、消化機能も高まるというわけです。」

「お酒と一緒にいただく料理は、エネルギーの低いものを選ぶこと。まず最初に揚げ物などを少し摂り、あとはさっぱりしたタンパク質食品や野菜を摂りましょう。少量の油分にはアルコール吸収速度を遅くする効果がありますから、食欲が増すペースも抑えられます。また、いくら野菜でも同じものばかり食べ続けるのは禁物。栄養が偏ります。」

「糖尿病予防には、なによりも1日に摂る食べ物その他の総摂取カロリーの抑制と適度な運動が必要です。すべての成人病は食源病、食習慣が原因と言われています。バランスの取れた食事と運動、そして正しい飲み方を心がけましょう。健康と身体のラインを気にするお客様に、ぜひ日本酒を奨めてください。」

「資料提供/日本酒造組合(中央会)」

### 今月のおすすめワイン

モンテプルチアーノ・ダブルツツオ/ザッカニーニ 750ml 1490円(税別)



イタリア・アブルツツオ州のブドウの小枝のワイン。なめらかなタンニンの果実味溢れる柔らかな口当たり。パーカーポイント90点の実力派。  
カステル・デル・モンテ・ロツソ・リゼルバ 750ml 2000円(税別)



ジャムのような甘い香りとキノコや紅茶のニュアンス。十分なアルコールと凝縮された果実味。なめらかなタンニンがあり、とても飲みやすいワインです。