http://www.koyama2525.co.jp/

心と心をニュースで結ぶ

コヤマ新聞

THE KOYAMA SHINBUN

2012年８月　NO.91
発行：株式会社コヤマカンパニー
〒569-0803
高槻市高槻町19番7号
tel　:0120-21-0852
fax　:072-683-0087
mail:web@koyama2525.co.jp

ビールの飲み方に注意しよう

暑さに負けない水分補給法

暑さも本番、汗ばむ季節がやってきました。効果的に水分補給して熱中症や脱水症状になるのを防ぎたいもの。酒は水分補給になるのか、外で運動する子どもの水分の取り方は、など場面に応じた注意点を専門家に聞きました。

まずは基本情報から。水分は人体の約60％を占め、血液やリンパ液の主成分として体内で栄養や酸素を運ぶ大切な役目を持っています。体内の水分が体重の2～3％分失われると脱水状態となって喉が渇いて体が注意警報を発し、5～6％を超すと深刻な状態になります。熱中症になったり、血液がドロドロになり脳梗塞や心筋梗塞を起こす可能性が高くなったりします。体重70kgの人なら4リットル程度の水分の喪失が命取りになることもあります。

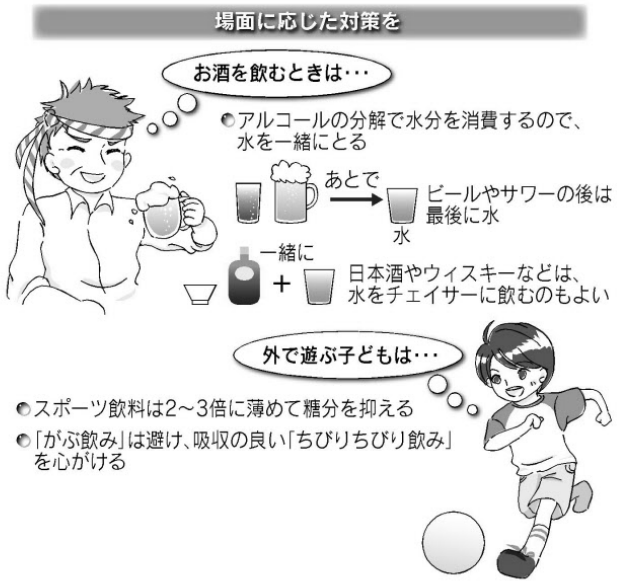
夏は2リットル程度を

平均的な日本人が1日に必要な水分量は2・5リットル。食事に含まれる水分などで約1・5リットル摂取できるため、飲料からは通常1日1リットル程度が必要です。より汗をかく夏には1日1・5～2リットルを飲料から摂取したいものです。

つぎに理想的な飲料の取り方です。人間総合科学大学の藤田紘一郎教授は「ちびりちびりとこまめにたくさんの回数飲むことが有効だ」と話します。こまめに飲めば体内の水分量が安定し、代謝も活発になります。

30分から1時間ごとにコップ半分を飲み、起床時や毎食時、入浴や就寝の前に1杯を飲むと良いといいます。飲み物はミネラルウォーターやお茶、アイスコーヒー（無糖）などが良い。お茶やコーヒーにはカフェインが含まれるが「健康に害を及ぼす量ではない」（藤田教授）。ジュース類は糖分が多いため適しません。

こうしたことを踏まえて、それぞれの場面に応じて適切に水分を取りましょう。


場面に応じた対策を
お酒を飲むときは・・・
●アルコールの分解で水分を消費するので、水を一緒にとる
あとで
ビールやサワーの後は最後に水
水
一緒に
日本酒やウィスキーなどは、水をチェイサーに飲むのもよい
外で遊ぶ子どもは・・・
●スポーツ飲料は2～3倍に薄めて糖分を抑える
●「がぶ飲み」は避け、吸収の良い「ちびりちびり飲み」を心がける

アルコール分解に水分を消費

まずは酒の席。ビールを飲むと一時的に喉の渇きは癒やされますが、１００ミリリットル飲むごとに体内ではアルコールの分解などで１２０ミリリットルの水分を消費します。またアルコールには利尿作用もあります。酒だけで水分を補給しようとすると、実は体内の水分は少なくなります。

ビールやサワーなどを飲んだ後は、最後に水を飲みましょう。ウイスキーや日本酒なども飲酒後に水を飲んでもよいし、「チェイサー（口直し用の水）と一緒に飲むのもよい」（藤田教授）。

屋外で活発に運動する子どもは汗を大量にかき、通常より水分が多く必要です。炎天下では1時間の運動で1リットル以上の汗をかくといい、同量の水分を補給すべきです。

ここでの注意点はスポーツ飲料の飲み過ぎ。スポーツ飲料には1リットルあたり70gの糖分を含むものもあり、「過剰摂取は小児糖尿病にかかる危険もある」（藤田教授）といいます。

このため「子どもには水で2～3倍に薄めたものを持たせたい」と、女子栄養大学短期大学部の佐藤智英准教授は指摘します。「がぶ飲み」も厳禁。小腸が一度に吸収できる水分の量には限界があります。大量だと、大半が吸収されずに排出され、効率が悪く、下痢の原因にもなります。喉が渇いていても、ゆっくり少しずつ飲むのが効果的です。

家での水分補給にも一工夫を加えたいもの。佐藤准教授は、「キュウリやナスなど水分を多く含む夏野菜を食事で積極的にとると効果が高い」と話します。キュウリは成分の95％が水分。旬の時期で味が濃く、おいしく食べられるので一石二鳥です。

（日経プラスワン7月14日付）

データ＆トピックス

●外食業界・消費者動向

変わる消費者の味覚
「ヘルシーうま辛」に支持

２０１２年「消費者味覚調査」（東京・大阪の男女４００人）の結果。甘味・塩味・うま味・辛味・酸味・苦味・油味の７味から最も好きな味は？という問いに①うま味（14・５％）②辛味（12・０％）の順に回答。７つの味すべてで、「以前より強い味を好む」人の割合が低下。うま辛さは好きだが、ヘルシー志向が判明。

外食で重視する要素は、「野菜の種類や量が多いこと」（49・３％）、「総カロリーが少ないこと」（43・５％）、「あっさり味」（38・５％）。

調査結果を裏づけるように、うま味と辛味を効果的に組み合わせたヘルシー志向のメニューとして鍋料理が注目されている。最近人気の火鍋（中央に仕切りで2種のスープ）、ショウガ鍋（冷え症の改善や脂肪分解に効果がある生姜とだしの組み合わせ）、定番のカレーもまたうま辛ヘルシーが有望。各業種の飲食店において、今秋以降増加しそうである。

肉や魚介類から発酵食品まで、うま味を作り出す食材は多様。同じく辛味も唐辛子やコショウ、ワサビやショウガなど食材は幅広い。ヒットメニューを生むには健康への配慮と共に、無数の選択肢の中から斬新でおいしい組み合わせを見つけるセンスが求められる。

（日経ＭＪより）

〈グルメ誌の特集紹介〉

▽日経レストラン／7月号

特集：悪立地でもお客がゾクゾクやって来る店／こんな場所でなぜ繁盛？

- そば処　あさひ（そば店、神奈川県大和市）／食材にこだわり、原価率は50％以上。
- アガリコ（アジアンバル、東京・池袋）／「成功しない場所」に眠る鉱脈を見つけ出す。
- 手打ちそばと地酒　杉並　まん月（そば店、東京都杉並区）／蔵元との交流会で酒好きの心をつかむ。
- アイワナドゥ岩戸（タイ料理、鳥取市）／来店しない「理由」を減らし続けた。
- ＷＥＳＴ　ＥＮＤ（レストランバー、千葉県茂原市）／店の個性が際立てばお客の心をつかめる。
- 太郎寿司（寿司店、鹿児島県阿久根市）／お客が望めばステーキも出す。
- 地酒と炭火焼とグラタンの店、ぶら坊（居酒屋、新潟県南魚沼市）／名前を呼ぶ接客で月商５０万円を達成。
- 居心地　蛍　上人橋店（居酒屋、福岡市）／人に喜んでもらうことだけを考えよう。

空海！感動の言葉 ── その５

心病の本はただ一つ、無明これなり（「秘密曼荼羅十住心論」）

心の病気の根本はただ一つ、道理に暗いことである。

人間はこの社会のなかで、金持ちは金持ちなりに、貧しければ貧しいなりに、四苦八苦しています。四苦八苦とは、生・老・病・死という肉体の苦しみの四つのほかに、心の苦しみの四つを合わせて「八苦」とします。

一つ目の苦しみは「愛別離苦」といって、どんなに愛している恋人や家族とも、いつか別れる日がくる苦しみ。

二つ目の苦しみは「怨憎会苦」といって、二度と顔を見たくないほど恨み憎むような相手と、心ならずも出会う羽目になる苦しみ。

三つ目は「求不得苦」といって、何かを欲しいと求めても得られない苦しみ。

四つ目は「五蘊盛苦」といって、健康をもてあましているのに、はけ口のない苦しみ。

この四つの苦しみのどれかが積もり積もると、毎日、もんもんともだえ苦しみ、やがて不眠症、ノイローゼ、躁鬱症といった心の病にもなります。これが高じてくると、狐や狸や天狗――がついて精神障害を起こすことがあります。ですから肉体の苦しみよりも、心の苦しみの方が始末が悪いのです。

では四つの苦しみから起こる心の病の根本の原因は一体何でしょう？

それは「無明」というものです。これを和尚は道理に暗いことと訳しましたが、空海さんはこういわれます。

人間にはみんな欲があります。困ったことにその欲は、際限なくどこまでもふくらんでいきます。年収四百万円の人が五百万円の所得になれば、つぎは六百万円になり、七百万円になり、一千万円を超えても、まだまだ欲しくなるのが人情です。それがうまくいかなくなると、むかついてイライラしてきます。

悲しいかな、これが自分のわがままな心から出ていることに、まだ本人は気がついていません。

ついに見さかいもなく、けんかを始めます。いつも勝てばいい気持でしょうが、そうはいきません。

負ければ口惜しさに夜も眠れず、つい愚痴が出ます。勝てば勝ったで「俺は強いんだ」と慢心してしまう。

けんかは「負けるが勝ち」といいますが、長い目で見ると、ほんとうに負けるが勝ちです。それが道理なのです。それを知らないのを道理に暗いというのです。

（中経文庫より）

一口メモ

「肥満は地球の敵」

★世界最大の旅行口コミサイト、トリップアドバイザーが肥満度の高い国をランキングしました。1位に輝いたのは万人が肯くアメリカ。そして、メキシコ、チリと続き、日本は34ヵ国中最下位でした。★データーは2003～2010年のもので、体重と身長から算出される体格指数BMIをもとに肥満度を比較しました。WHOでは25以上を「太り気味」、30以上を「肥満」としていますが、アメリカ人口の68％がBMI25以上、33・8％が同30以上でした。

★ロンドン大学衛生学熱帯医学大学院の研究チームは「人類の肥満化が米国民と同じペースで進行すれば、9億人以上相当の新たな食糧需要が生じ、限られた地球の食糧資源に重大な脅威となる」と警鐘を鳴らしています。こうなってくると、肥満も「個人の自由」では済まされなくなります。

★新興国の経済成長と人口爆発で、食糧危機が間近に迫っていると言われます。「ダイエットは地球を救う」――そんなキャッチコピーがお目見えする日はそう遠くないかもしれません。

（SMBC経営懇話会）

従業員教育の一つのヒント(40)

現状に満足せず、向上心を持って前向きに進む

リーダーシップを発揮できる人とできない人、仕事のできる人とできない人の差は、どこからくるのでしょうか。

答えは、皆さん多分同じはずです。向上心を持って前向きに進める人か、そうではない人かの違いです。勉強する人とそうでない人との違いでもあります。

この答えに至る理由を、ここで考えてみたいと思います。

リーダーシップを発揮できない人や仕事のできない人は、多くの場合、ナマジの現状に満足しているのです。

ナマジそこそこのお給料をもらっているとか、ナマジそこそこの地位についているとか、などで満足しているのです。ナマジの自分の力に甘んじているとも言えます。

昔から「窮すれば通ず」といいます。「窮する」というのは困ることであり、「窮すれば変ず」ともいって、困ったら自分が変われる、自分を変えることができるということです。とても自然なことです。

つぎに「変ずれば通ず」。自分が変化をすれば、物事が分かってくる。よって、最初と最後を採って、「窮すれば通ず」となります。つまり、困ったら物事が見えるということです。ところが、先ほどのナマジは、「窮していない」のです。だから変化をしないのです。

他方、同じ職場にいても、現状に甘じることなく、自分をさらに高めて、組織に貢献しようとする人もいます。

「ナマジ窮していない」にもかかわらず、向上心があり、前向きなのです。これは環境に対してだけでなく、自分に対して甘んじていないのです。

今の自分よりもっとできる人になりたいとか、さらに高いリーダーシップを身につけたいと思っているのです。

そういう差であり、見方によれば、その程度の差なのです。自分を高め、会社や組織に貢献する努力をしていると、職場も楽しくなり、自分の人生にもやりがいが出てきます。

仕事をやるからには、一人よりも他人や組織を動かせる人の方がいいに決まっています。転職や引退をして職場から離れても、将来、仲間や後輩と共に事を成せるようになるためにも、高いリーダーシップを持っていることは、心強いものです。

少しだけでも意識して、自らを高めていくことです。仕事だけにかかわらず、向上心を持つことは、人間である以上、最も大切であります。現状に満足すると先が見えてこないと思います。

（S・J）

コラム　大阪の地盤沈下を止めるには

江戸時代に見る
東京の品質第一主義と
大阪の販売第一主義の質的差異

組織運営の指針を見直す時！

大阪の伝統的な考え方からインダストリーは生れない

ある説によれば、明治以降、工業をおこしたり産業をおこしたりといった分野で活躍した大阪人はほとんどいないといいます。ある工業をおこすには莫大な資金がかかります。失敗したらどうする、それより銀行に預けておけば、いくらかの金利が入るじゃないか。この考え方が大阪の伝統的な考え方とすると、これでは決してインダストリーは生まれてきません。

私心さえも捨てなくてはならない大事業はできません。それができるのは、大阪から見ると、いわゆる「田舎」出身の人たちなのです。つまり、近代日本をつくりあげてきた原動力であるインダストリーに「大阪」という地域社会や団体は参加していても、ほとんど「大阪人」は参加していないといいます。そういう大欠点が大阪人にはあるのではないかというのです。

東京の「大名買い」に対して大阪は薄利多売が中心

この欠点の理由は、江戸300年の販売第一主義に原因があると司馬遼太郎は指摘します。大阪は物資の集散地であり、市をたてて値段を決めます。それも薄利多売を中心にするという考え方の町ですが、江戸は少し違っています。「大名買い」という言葉がありますが、大名が出入りの商人に製品を発注する場合、商人はすっとんで帰って、材料の吟味からはじめます。

高い材料を買い、腕のたつ職人を選び、コストは高いが良い物さえ納めれば、値切らずに買ってもらえます。そこで自然と品質第一主義といった頭ができあがってくることになりました。一心太助のように品物の良さを競い合ったりします。伝統とは恐しいものです。その後、東京の品質第一主義と大阪の販売第一主義は、日本経済体質のふたつの型になってきたといいます。

進む方向は組織の風土やビジネス環境で異なる

このあたりは、組織の研究開発における経営の考え方とも関連してくるところではないでしょうか。組織のトップが旦那の気持ちで将来の知的・技術資源を育んでいくべきなのか、はたまた、短期的な視野と巧みなマーケティングを重視した戦略でいくのか、結論を出すのは簡単ではありませんが、その組織の風土や、とりまくビジネス環境で異ってくることでしょう。

そろそろ地方から新しい風を吹き起こす時

橋下徹市長が大阪を変えようとしていますが、徳川家康が幕府を江戸に移してから、日本の中心は東京で、首都圏にあらゆる人種が集まってくるようになって久しくなります。そろそろ対抗意識を捨てて、新しい風を大阪などの地方から吹き起こすべき時です。ところが、今のところ、産業・文化の観点からは、大阪という地域は単なる商業圏にしか見えません。しかし、それは大阪人についての質であって、大阪の地域そのものではないかもしれません。地域の「質」や「県民性」を論じる場合、そこで生活を営んでいる「人」と「組織」とは分けて考える必要がありそうです。

（参考・引用／「司馬遼太郎全講演(1)」司馬遼太郎・朝日文庫／高橋義郎HP）

世界に冠たる日本酒

その八十二● 蔵癖とは、どんな意味か

微生物による発酵の妙
もろみの腐造は命取り

蔵癖（くらぐせ）とは、酒蔵に何らかの特殊な癖があることをいう言葉ですが、一般には、品質のよい酒を造りにくい蔵のことを意味することが多い言葉です。複数の蔵を持つ酒造家で、ほかの蔵ではよい酒ができるのに、どうしてもダメな蔵がある場合などに、「この蔵は蔵癖がある」というふうに使われます。

酒蔵場の環境が整備されている最近では、ほとんど使わない言葉になっていますが、かつてはどんなに優秀な杜氏が担当してもよい酒ができない蔵がありました。杜氏たちは、このような蔵を「首切り蔵」と呼び、敬遠したものだといいます。

品質のよい酒を造りにくいということは、さまざまな原因が考えられますが、酒造りは微生物による発酵という自然界の現象を利用するものだけに、非常に厄介なものでした。

たとえば、生酛系酒母を造る場合、仕込みから3～5日間の「打瀬（うたせ）」の期間は、温度を摂氏7～8度に保って蒸米の溶解と糖化を進めますが、この期間内に何らかの原因で酒母の温度が高くなってしまうと、乳酸菌が十分に増える前に酵母が増殖してしまい、乳酸の少ない酒母になります。これを酒母の「早湧き」といいます。このような酒母は雑菌の淘汰が不十分で酵母数も不足しているため、正常なもろみの発酵は行われず、最悪の場合は腐造を起こします。

このような酒母の早湧きの原因として最も多いのは暖冬でしたが、気候条件とは無関係の蔵癖として、まず「場所癖」があります。伝統的な木造あるいは土蔵造りの酒蔵は、いわゆる「重ね蔵」が標準の形で、通常、酒母やもろみを仕込む「大蔵」は北側に面しています。通常は2階建てで、2階で酒母を造り、1階でもろみの仕込みを行います。もろみの発酵は発熱を伴うため、別々にしてあるわけです。

さらに、大蔵の北面には窓を設けてあり、冷たい季節風を取り入れて室内を低温に保てるようにしてあります。ところが、蔵の建築上の条件が悪くて北風が十分に入らないとか、酒母を育成している酛桶の近くの壁に釜場の熱が伝導しているといった場合は、当然、酒母造りがうまくいきません。このような場合を「場所癖」といい、その欠陥を特定できれば改善が可能ですが、桶などの容器が原因になっている場合（「容器癖」といいます）や、原因不明の場合も多かったといいます。

もろみの腐造は大変な問題で、3年続けて腐造したりすると、資産家の酒造家といえども持ちこたえられずに倒産したものです。杜氏の中には、その責任を感じて自殺した人まであったといいます。

（日本酒百味百題）