

2012年 2月号



まだまだ寒い日は続いており、雪国に比べれば大したことはありませんが、東京でも雪の日が何日か。節分は本来、季節に分けると言う意味。これを機に、いろんな意味で冬と別れ、一気に春を呼びたいものではありませんが、とりあえず目先の暖が優先といったところでしょうか。

### 2月定例会

2月は温泉療法・スパのお話・・・詳細 P.2

2月は21日(火)、お馴染みの日本財団会議室にて開催。温泉好きな方、あるいは、たまには温泉につかって・・・という方もおられると思いますが、2月定例会では、温泉のお話を中心です。近年スパという言葉が使われるようになりましたが、スパとは療養型の温泉のこと。スパは元はと言えばベルギーの温泉地の名前で、それが一般化して使われるようになったようです。全国各地に温泉旅館を運営している(株)星野リゾートのスパの専門家、渡邊径子様から温泉や入浴法などについてお話を聞きます。また、梶原代表の数多の著書や経験からの学習報告である好評の「市民学」の第5弾として「セルフメディケーション」のお話を予定しています。



### 1月定例会報告

詳細 P.3-5

1月は上馬場和夫先生の「代替医療とアーユルヴェーダ」のお話と梶原代表の「21世紀市民の常識(健康・医療)(賢い病院の選び方)」がありました。アーユルヴェーダは意外に実践的なものであることを聞き、質疑応答にも熱が入り、大幅な延長となりました。

### その他

詳細別紙および P.6-9

今回、梶原代表が役員として参加している福祉事業団体「虹の会」のイベントの案内を同封していますので、興味のある方はお申込み下さい。その他の記事としては、統合医療展にある療法をちょっと、また、百寿者の秘訣、病名に人命を配した“人命病”について、「医療は公共財かビジネスか」では話題の「丸の内タニタ食堂」を拝見。

健康医療市民会議(KISK) 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: http://www.kisk.jp

お知らせ:会報は当会ホームページ <http://www.kisk.jp> の「会報」ボタンからダウンロードできます。

# 定例会のご案内

日 時：平成24年（2012年）2月21日（火）午後4時～6時（16時～18時）  
場 所：日本財団会議室 東京都港区赤坂1-2-2（下図参照）  
参加費：会員¥2,000、同伴者・ビジター¥3,000  
予 定：中間報告および「セルフメディケーション」（市民学第5弾） 梶原代表  
講演『温泉と入浴で健幸』 株星野リゾート 渡邊 径子 様

講演案内：『温泉と入浴で健幸』株星野リゾート 渡邊 径子 様

最近では、ローマの浴場文化との比較から日本の温泉、風呂文化を見直す人気漫画もでるほど、日本の温泉、日本の入浴文化は奥深いものです。

今さらではありますが、改めて「気持ちよく、安全で、快適な入浴法」

「不調を緩和する入浴法」「美くなる!入浴法」や、株式会社星野リゾートの温泉旅館とその取り組みについてお話し致します。（渡邊径子様筆）



渡邊径子様プロフィール：エステティシャン、アロマセラピスト、スパセラピスト、温泉利用指導者  
株式会社星野リゾート 各スパのプロデュース、スタッフ教育、ウェルネス系アクティビティ開発、スパ滞在プログラム開発に携わる。

株式会社星野リゾート：全国28施設の温泉旅館やリゾートホテルを運営。創業1904年と古く、軽井沢の開発を起源としていますが、近年、所有と経営の分離を明確にした独自のビジネスモデルにより、各地の温泉旅館の再生に力を発揮し、急成長。

梶原代表の「セルフメディケーション」について：梶原代表が多くの著書や経験から学んだ健康法・治療法をまとめて披露する市民学の第5弾。病気になったら病院に行く前に家庭、自宅で軽い病気は自分で治している実態があります。これをセルフメディケーション（自己治療）といいますが、これを患者側市民の立場でまとめました。

## 会場案内

東京都港区赤坂1-2-2 日本財団 2F 会議室  
最寄駅：地下鉄 虎ノ門（3番出口）、国会議事堂前（3番出口）、溜池山王（9番出口）など（右図参照）

日本財団の1Fのエレベータ前に受付があり、名札を付けて、2Fにお上がり下さい。



## 第46回（1月）定例会の報告

第46回定例会は、1月17日、12月に続いて赤坂ツインタワーのTKPカンファレンスセンターにて開催。梶原代表の市民学の第4弾「21世紀市民の常識（健康・医療）」（賢い病院の選び方）と上馬場和夫先生の「代替医療とアーユルヴェーダ」を聞きました。

### 「中間報告」梶原 代表

前回定例会のまとめ、本日の講演予定、2月定例会の講演予定の紹介の後、昨秋より取りかかっているフェイスブックの「健康医療市民倶楽部」の現状報告がありました。すでにフェイスブック内に看板を掲げ、これから、市民学シリーズなどのコンテンツを盛り込んでゆくこと、別途、個人で「拓さんの徒然草」「拓さんの健康日記」を掲げ、友達の輪を広げて行く予定であることの報告がありました。

### 「21世紀市民の常識（健康・医療）」（賢い病院の選び方） 梶原 代表

梶原代表の「健康医療の市民学」第四弾が31頁のテキストで講演が始まりました。使用した参考図書一覧も記載。まず「医療の限界」では元新聞記者の評論家の論文「医療現場では患者が医療の中身を十分に知らされていないのではないか。医師や病院は病気を治せるはずが誤解ではないか。かなりの部分は患者の自然治癒力だ」の引用。患者が「学習と選択」をし、実践と「やる気」が大切。医療は医師と患者の協働事業(コラボレーション)だ。医者も正確な情報が大切。患者が平生から自己と家族の既往症やアレルギー



の「病歴書」作成しておき、診察の際にはそれを提出すべきだ。話しにくいこともあるので治療の際は予め「質問書」も作成して持参することも大切。平素から気楽に相談できる「かかりつけ医」や「家庭医」を持つことが大切。近所の評判が選択に役立つ。専門医に行くときは自分でも勉強し「かかりつけ医」とも相談して専門医を決め予め作成した「病歴書」「病状説明書」「質問書」の持参が大切。すごく難しい膵臓がんでも専門医は探す努力必要。ガイドブック等の「名医」はずさんな編集のものもあり無条件には信用できない場合がある。抗がん剤の利用は良く注意する。免疫力が落ち肺炎での死亡もある。「セカンドオピニオン」も大切。「麻酔医」のいない手術は避ける。「医療事故」では衛生管理は「トイレ」で判る。トイレを見に行こう。「患者力」常日頃から高めておき予防や対応時の研究をしておき友人知人にも助言できるのが良い。努力で結果がでる。「任せる」意識は治そう。

**「賢い病院選び」五原則** 1 医療は患者と医者との協働事業 2 まず信頼できる「かかりつけ医」を選ぶ 3 必要な検査と適応する診察 4 自分に合った専門医を選ぶ 5 「患者力」を高める。

**「賢い病院選び」十か条** 1 積極的に「病気を治す」という強い気持を持とう。心身一如。 2 いつでも気軽に相談できる「かかりつけ医」を選ぼう 3 受診する上での自分の「病歴書」を作っておこう 4 病院に行く前に、医師への「病状報告書」を作ろう 5 受診の際に必要な医師への「質問項目」を用意しよう 6 体質や症状に合った専門医を選び治療に協力しよう 7 遠慮なくセカンドオピニオンを求めよう 8 診察が終わったら「病院（医師）評価表」を残そう 9 受診後の事後管理をしよう 10 「患者力」を高めよう。今後、健康医療市民倶楽部で「病歴書、病状報告書、質問項目、評価表」のモデルを作ることにも考える。会則で日本の医療を良くするため協力し貢献する。これらにフェイスブックを活用し会員の知恵を集めて決定する。最後は自己責任でありみんな自己力を高めよう。

## 第46回（1月）定例会の報告（続）

「代替医療とアーユルヴェーダ」医学博士 上馬場和夫 様

帝京平成大学ヒューマンケア学部&東洋医学研究所教授・日本アーユルヴェーダ研究所理事・医師・

梶原代表から東洋医学と西洋医学の融合をライフワークとされ、世界各国の伝統医学、特にインド伝統医学のアーユルヴェーダ（以下「AV」と略称）研究の第一人者との紹介で、若き清廉で強さを秘めた雰囲気の話が「人だけでなく国の未病をも救うAVの可能性」資料とスライド図面利用で始まる。

広島大学医学部卒業後虎の門病院、北里研究所東洋医学研究所、平成11年公的機関で初めての世界の伝統医学を研究する中沖富山県知事が設置の富山県国際伝統医学研究所次長に。一貫してライフワークの東西医学融合を30年研究。AV



は未病を救うが人だけでなく国の未病も救えると確信。医師は病気を治すが、上医は国を、中医は人を治す。日本では医師はこれを余り勉強していない。東洋医学の現場での予防中心の健康の研究を12年。地図でも逆転地図で見方が変わる。東洋医学は正面や裏面、上中下左右と全方向から脈診等で体を診る。統合医療は温故知新、東洋や地球の知識や存在の全体を活用。食物、薬草、鉱物、マッサージ、アロマセラピー、オゾン、炭酸水、水中運動、サウナ、ヨーガ、瞑想等も利用し健康寿命を追及。東北の震災でも降圧剤が不足しヨーガの15分呼吸法の指導で対応も。

これからの医療は1 東西融合、2 エコ医療、3 予防と健康、4 セルフ医療が大切になる。「アーユルヴェーダ」は3500年前にインドで生まれギリシャや中国に伝わる。サンスクリット語で「ayur 生命とveda 知識体系」の合成語で「生命の科学」と訳し健康（幸福で有益な長寿）を追及する知識体系。幸福が大切で2700年前の書「スシュルタ・サンヒター」に「健康とは」「1 三つの生体エネルギー（後述）のバランス状態、2 消化力が正常、3 老廃物の排泄が正常、4 体内の組織の過不足がない、5 心・五感・意識が至福に満ちている」と定義。幸福な心身は長寿に。これが現代医学を支援するAVの健康観。健康で幸福な寿命が大切で日本では心理学が多く担当しているが、医師もこれを研究し実行すべき。仏教医学は民間医療というのは間違いで、民間医療プラス沢山の手法と考える。AVはインドの土壌で生まれた伝統医学。普遍的な理論を説いており広く応用ができる。土地や場所や体質を考慮した生活や薬草やマッサージなどの実践法も明記。身土不二でパーソナルを大切にしている。身体には三つのエネルギーが存在し「ヴァータ」は風のエネルギー、「ピッタ」は火の、「カパ」は水のエネルギー。これらがバランスよく働いていれば健康。このバランスに食べ物が影響する。人間は個々人で違い、身体や心やスピリットもあり、薬草などもどの部門にも影響する。個人の体質を考慮した人間の側にたった発想が必要。

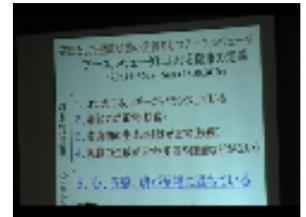
身体は「肉体と精神と意識が一体で」生命を支える。精神はマインド、我アトマンはスピリットに対応するが、アトマン魂は「三つ子の魂百まで」のように記憶・情報とみなすと、現代生化学の「情報→エネルギー→物質」と同じ構図がAの生命観にある。意識情報のレベルの変革で肉体の変化が起きるSpiritual Biotechnologyの概念が生まれる。独自の全体相関図「生命の木」を示され、相互の作用や対応方法や影響についてのご説明。会場で出席者全員のスピリットの感じ方がイメージで差が出ることを両手を広げ掌の重さの感覚で経験のご指導。（次ページに続く）

## 第46回（1月）定例会の報告（続）

### 「代替医療とアーユルヴェーダ」（続）

<次の三行はご発言の内容のメモ作成者の記憶内での区分資料>

身体 ボディー 五感 個体の変化 運動療法 呼吸法ほか  
精神 マインド エネルギー 氣 思い イメージ療法 音楽療法ほか  
我意識 スピリット 情報 真我 記憶 瞑想 生体エネルギー 祈りほか



そして「我」は情報記憶、意識（情報）は心の源で「我」は体が死んでも残る

のではとのお話。記憶はその奥に設計がある。思考で肉体が変化する。エネルギーとチャクラ、漢方の経絡や経穴などアーユルヴェーダの生命観での診断法と治療法の考察のお話があり、これらの相乗効果が大切でそれぞれの方法の併用や重複利用が大切だ。AVの人間の育て方の理論と方法もすごく大切。

「予防と健康」では、未病と脈診、西洋医学と漢方の対応の考え方の比較。三つの生体エネルギー即ち風のエネルギー「ヴァータ」、火のエネルギー「ピッタ」と水のエネルギー「カパ」のバランスが大切。とし、その関係を三角図面で効果の軽い・冷え・油性やバランスなどをご説明。漢方や西洋医学との融合がAVで可能になる。食事でも 美味しいや辛い 栄養や消化が大切で、消化不良でアーマ・毒物が。これも体質、時間、日常生活が影響し個人差がある。「患者学」が重要、オーダーメイドの治療も。心地よい治療がAVの技。体内毒素の排除デトックスも。浣腸や瀉血で毒性をなくし自然治癒力の発揮。オイルやマッサージやサウナの効用のご説明。

「セルフケアが大切」。現在 38 兆円の医療費。自己ケアと IT 検査で将来医療費の大幅低減が可能か。「アーマ（未消化物・毒素の一種）」は疾病の元凶とされるが、「スシュルタ・サンヒター」記述の蜂蜜加熱の生成物の毒とされる「AGEs」の検査を未病の治療法に活用する「IT活用の遠隔予防医学」の構築を目指している。**AGEs 毒素**は酸化やストレスで増加、糖尿病、アルツハイマー、コレステロール、インシュリン、血管内皮障害の原因とされ、これにはウコンやスパイスが良く、またトントンと体たたくとAGEs減るとされる。

AVの治療法は、薬草やマッサージのほかサウナ、発汗法、未病対策と予防、内皮血管の若返り法があり、心不全やうつにも対応できる。60℃低温熱法、AGEsの分解、薬草温熱療法、針灸や鍼灸も。日本はいま、ストレスでもすぐ逆切れしない情緒安定とやる気で立ち向かう人材の養成が大切。感謝の気持ち大切。治療法は内治・外治・不内外治の総合的アプローチが大切。特に ベビーマッサージは「三つ子の魂百まで」の通りスキンシップの子供教育で愛情を育て、情緒安定や人と人の信頼感、ストレス減少に。三代スキンシップはふれあいが一番、スキンシップ効果は母も一緒に安全安心で子供が元気に、母も情緒不安の改善に、祖母や高齢者も張り切って元気に・頭のボケも遠のく。AVの生命観利用と IT 診断法はメタボ対策や IT 利用で自分が自分を検査する素晴らしい効果が期待できるのではないかと。健康幸福寿命の延伸を目指すアーユルヴェーダは 21 世紀の統合医療のひな形となろう。と力強いしかも具体的実施を伴う将来に期待の持てるお話に、拍手喝采が続きました。社会的病理の改善にも大きな期待が。有難う御座いました。

会場からの梶原代表の質問「脈診の凄い効果、近隣の診断利用施設、瞑想とマントラ、庶民の簡易な利用方策」の質問に「脈診の絆と気づきの効果、中目黒の施設紹介、自己診断や IT 利用の推進、自己ケア・梶原代表の患者学の重要性が基本」と締めくくられました。

# 百寿者を目指す

## 踏み入れよう長寿エリートへの道

百歳以上の人を百寿者と言うようですが、全国の百寿者の数は急激に増えて平成23年で約48,000人。平成21年度以降の各年で、百歳で国から表彰される人が年2万人余りを数えます。これは百歳になる人と同じ年に生まれた人、およそ170万人の1%以上に当たります。戦後の1950年には100人にも満たなかったことを考えると増加ぶりは顕著ですが、それでも、百寿者は1%に勝ち残ったエリート。また、百寿者の86%は女性なので、特に男性にとって、なるのは簡単なことではありません。もちろん、百歳でも4割以上が何らかの病気を抱えており、健康でなければ意味がないと言えますが、ではこの健康なエリートになるにはどうすればよいか。百寿者の研究はいくつかありますが、単に長生きのためのありきたりの健康法に加えて何かあるか。なかなか簡単に答が見つかるものではないようですが、一つは遺伝的条件、二つ目に生活習慣と言えるでしょう。

まず遺伝的条件ですが、かつて、双子の百寿者として話題になった1人、108歳まで生きたギンさんの5人の娘さんのうち夭逝した1人を除き、4人は現在、98歳、93歳、91歳、89歳でご健在とか。例はともかく、慶應大学の廣瀬先生の300人余の訪問調査によれば、血液型については通常B型の分布割合は20%、百寿者では28%と多いとか。遺伝的にアルツハイマー型認知症になりにくい遺伝子をもっていることも特徴のようです。

一方、生活習慣では、同じ渡邊先生によれば、百寿者では血中にアディポネクチンと言う分泌たんぱく質濃度が高く、その効果により、百寿者の糖尿病率は5%と比較的少なく、腎臓病や心臓病になりにくいこと、また、百寿者の動脈硬化罹患率は60%。90歳代の80%と比べ小さくなっていることが大きいようです。アディポネクチンは、内臓脂肪量に逆相関があり、やはり、余分なカロリーは大敵と言えるでしょう。また、遺伝か生活習慣か難しいところですが、人生を肯定的に捉えて幸福感が高いことも百寿者の特徴とのこと。

健康・体力づくり事業財団が2002年に行った百寿者の生活調査によれば、百寿者の体格は、身長/体重/BMI＝男性155cm/49kg/20.5、女性142cm/39kg/19.5と生年から見れば身長はとりたてて小さいことはないようですが、やはり肥満は少ないと言えるでしょう。

もっとも典型的な生活パターンは、

- ・毎日定時に起床する。
- ・1日3食取り、魚介類、牛乳・乳製品、豆、野菜・果物、海藻をほとんど毎日食べる。
- ・タバコは吸わない。(男性は、以前吸っていて止めた人31%。今も吸っている人6%)
- ・運動習慣のある人はほぼ半数
- ・外出はあまりしない
- ・飲酒も控えめ。(飲んでいる人は男性で22%、女性で6%。飲んでも量は日本酒にして1合未満)

いずれにせよ、はっきりしていることは、80歳を経ずして90歳なし。90歳を経ずして100歳なし。事前の健康が大きく左右していることは間違いありません。



## 統合医療展より

2月21日、22日に東京ビッグサイトで統合医療展が開かれますが、中には面白そうなものもあります。こんな方法もあるということだけでも知っておいて損することはないので案内書から3つほどピックアップしました。

### <オルゴール療法>

日本オルゴール療法研究所のホームページによれば、オルゴールの生の響きにある高・低周波が神経とホルモンをコントロールする脳幹を正常にして心身の恒常性を取り戻す副作用のない根本療法とのこと。同研究所の勧める方法は、具体的には、スイス製の72弁のムーヴィメントのオルゴールを使用し、「カノン」という曲を聞くようです。専用の共鳴箱の上、または中に入れて超低周波3.75ヘルツから100キロヘルツを超える高周波の音のものをバランスよく増幅して聞くという方法がとられているようです。脳が全身をコントロールしているのでまず脳から全身の恒常性を回復するということでしょう。以前音楽療法のお話を聞きましたが、共通性があるのでしょうか。



### <ガゴメ昆布フコイダン>



海藻などに多く含まれるフコイダンという成分について、特に高血圧や高血糖などの生活習慣病予防効果については以前報告しましたが、今回はがんを強く意識した報告。バイオ研究で知られるタカラバイオ(株)によれば、マウスでの実験では北海道津軽海峡沿岸で取れるガゴメ昆布は通常、ワカメやモズクから取れるフコイダンより抗腫瘍作用が強いとのこと。ガゴメ昆布は表面に突起があり、とろみがとても強い昆布。やや専門的になりますが、抗がん作用をもつインターロイキン-12 (IL-12) とインターフェロン-γ (IFN-γ) という成分の産生を促す働きがあり、さらに生体内でナチュラルキラー細胞 (NK細胞) が活性化されることわかったとのこと。収穫量が限られて若干高いようですが、余裕があればお試しを。もちろん、そこまで行かなくてもフコイダン含有の海藻を摂るに越したことはありません。

### <灸>

灸は、本来、古代中国で生まれ、日本でも伝承医療として古くから行われている立派な医療の一つ。昔から「お灸を据える」という表現があり、上にあたる者が下ものを叱ったりすることに使っていたのですが、鍼灸師の団体から異議を唱えられ、公式に使うことはなくなっているようです。灸はツボと呼ばれる特定の部位に対し温熱刺激を与えることによって生理状態を変化させ、疾病を治癒すると考えられています。東洋医学の象徴であるツボ療法、鍼灸についてもいつか詳しいお話を聞いてみたいですね。



注) 統合医療展は2012年2月21日・22日の両日、東京ビッグサイト西ホールにて開催。別紙案内のイベント主催者の虹の会も出展しています。ご入場ご見学ご希望の方は、定例会 FAX 申込用紙中の所定欄にその旨ご記入下さい。ご招待券をお送りします。

# “人名病” 拝見

## 多くは希少難病で要支援

病名に人名を冠した病気は結構多くあり、**アルツハイマー症**ぐらい数も多いと多くの人が知っている病気となりますが、歌手の絢香さんが公表した**バセドウ病**（甲状腺ホルモン過剰）を初め、人の名前ゆえ、体のどの部分の病気だとか、どんな症状なのかさえよく知られていないものが多い。これらの病名の元となった人物はその病気を発見したり初期の治療法の開発に努力したりで、大変な功労者ではありますが、病名はその病気の研究をフォローアップした後年の研究者が命名したものの。業績に敬意を表して付けたとは思いますが、当の本人の気持ちは果たしてうれしいかどうか。

さて、人名のついた病気の共通性として、患者数が少なく研究も十分されず、今でも原因がよくわからなかったり、したがって治療も難しい希少難病が多くあります。原因不明のため一般性のある病名を付けにくかった場合もあるでしょう。

希少難病については、厚生労働省も、特定疾患治療研究事業として130の疾患を定め、研究や治療法の開発に努めていますが、多額のお金の要ることなのでなかなか難しそう。結局、患者の自己負担分の軽減などが実質的な公費による支援。これらの病気は生活習慣病と違い、自分の努力ではどうしようもないものが多く、ぜひ社会全体で暖かい手を差し伸べたいものですが、さて、その130の中にも多くの“人命病”が含まれているので、その理解のため、ランダムにその中の8疾患ほどについて、難病情報センターその他の情報を基に、ごく簡単にまとめました。

**パーキンソン病**：ふるえ、動作緩慢、小刻み歩行などを主な症状とする病気で、直接的には中脳の神経細胞が減少してドーパミンの生成が減るために起こる。国内患者約15万人。

**クロイツフェルト・ヤコブ病**：脳に異常な蛋白質（プリオン蛋白）が蓄積し脳神経細胞の機能が障害され、脳に海綿状の変化が出現するプリオン病と呼ばれる疾患群。狂牛病とも言われ、アメリカ牛肉の輸入から牛丼にも影響を受けました。国内患者毎年100~150人発症。

**ベーチェット病**：口腔粘膜のアフタ性潰瘍、外陰部潰瘍、皮膚症状、眼症状の4つの症状を主症状とする慢性再発性の全身性炎症性疾患。直接的には白血球の異常による。国内患者約1万7千人。

**ギラン・バレー症候群**：筋肉を動かす運動神経の障害のため、急に手や足に力が入らなくなる病気。手足のしびれ感もしばしば伴う。女優の大原麗子さんが罹って有名に。国内患者毎年1000~2000人発症。

**シェーグレン症**：中年女性に好発する涙腺と唾液腺を標的とする臓器特異的自己免疫疾患。膠原病の合併症のものと原発性のものがある。国内受診患者は1万5千~2万だが実際は10万~30万とも。

**バッド・キアリ症候群**：肝静脈あるいは肝部下大静脈の閉塞ないしは狭窄によって、肝臓から出る血液の流れが悪くなり、門脈の圧が上昇し、門脈圧亢進症等の症状を示す疾患。国内患者数百人。

**メニエール病**：内耳が水膨れ状態になり目がぐるぐる回るようなめまいが30分から数時間続く。女性に多く、30歳代から40歳代に多い。国内患者2万人~3万人。

**バージャー（ビュルガー）病**：閉塞性血栓血管炎と呼ばれることもある。四肢の末梢血管に閉塞をきたし、四肢や指趾の虚血症状が起こる。国内患者8千人。

## 医療は公共財かビジネスか

### ③〇 「丸の内タニタ食堂」 訪問

体重計や体脂肪計などの家庭用健康関連計量機器の大手タニタには当会も「心身バランス計」の開発で間接的に世話になっていますが、そのタニタが2年前に出したレシピ本「タニタの社員食堂」とその続編が400万部と言う大ヒット。それならと言うことで本年1月11日丸の内に「丸の内タニタ食堂」がオープン。あちこちのニュースでも取り上げられたこともあり、ランチだけの食堂ですが、限定420食に連日整理券を配布するほどの人気。やはりサラリーマンの健康意識も非常に高いことの表れなのか、と言うことで実際に行って試してみました。

場所は以前定例会でも利用していた国際ビルの地下1階。整理券は開店の11時までには配布済み。30分単位の予約、11時～3時の4時間で8回転。平均30分は通常のサラリーマンの昼食にかかる平均時間から見ればまあ良心的。最大で70席なので、30分フルに時間をかけても全体で75%程度の着席率となり、無理な相席は不要。実際に1時からの部で食べたのですが、その程度の着席率でした。客層は意外にも女性の方が多く60%程度。しかも、昼食としてはやや高めの価格のせいもあるのでしょうか、丸の内OLと言うよりご年配の女性の方が多く見られました。



メニューは日替わり定食800円と週替わり定食900円の2種類のみ。違いは主菜の1品目のみ。この日は日替わりを選んでみました。主菜はチキンのごまサルサソースで、他に、こんにゃくと人参の白和え、きゅうりの和え物、もやしのスープ。それに、噛むことの重要性を意識してか、固めに炊いたご飯は自分で量を決められますが、茶碗に少なめにすれば、すべて合わせて420Kcal。塩分は3.2g。確かに味は薄めではありますが、おいしく頂くことが出来ました。ちなみに週替わりはチキンに代えて鱈と温野菜のゆず胡椒あんが主菜でした。いずれにせよ、いろいろ工夫が凝らしてあることは間違いなさそうです。



入口付近にガラス張で、業務用体組成計を備えたブースがあり、データを元に管理栄養士さんから食事などの指導を受けることが出来るのですが、受けられる人数は1日30～40人程度で一杯。当日はすでに終了の3時まで予約が埋まっていました。食事の工夫とともにこれがタニタの特色を生かした付加価値でもあり、しばらくは混雑が続きそうな感じ。

さて、この事業は、ある意味で、医療の周辺産業のタニタがレストラン業に進出と言う見方も出来ますが、この「丸の内タニタ社員食堂」に限れば、この状況が続くと仮定して大雑把に見積もると、1日の売り上げは30数万円、月700万、年8,000万～9,000万と、やはりレストラン業は場所の制約が大きいので、メーカーとして推定200億近い売り上げを誇るタニタすれば小さい。一方、火付け役となったレシピ本(@¥1,200)は2011年だけであわせて約240万部で小売価格にして29億。タニタにどれだけ入るかはわかりませんが、億単位の結構な金額。

今後、レストラン事業と本関連事業が同社のどんな位置づけで展開されるのか面白そうです。

## 定例会参加申込書

ご氏名：

送信日 月 日

第47回（2月）定例会＜2月21日（火）日本財団会議室＞に

A. 参加します B. 参加しません

同伴者、住所変更などご連絡事項がありましたらお知らせください。

別紙「虹の会」主催 第22回虹のキャラバン（3月12日明治記念館）について

- ・第1部「快適ライフのためのセミナー」  
参加希望者には招待券をお送りします（¥2,000が無料に）。右を○で囲む。・・・参加希望
- ・第2部「チャリティパーティー懇親会」¥15,000（第1部も参加可能）  
会費のうち¥3,000は東日本震災復興支援基金（虹の会キャラバン支援基金）  
参加希望者は直接「虹の会」事務局（当会でも可）までお申し込み下さい。

本号記事の統合医療展（P.7）について

- ・2月21日（火）22日（水）に東京ビッグサイトで開催される統合医療展を見学したい方には招待券をお送りします（¥3,000が無料に・数に制限あり）。右を○で囲む。・・・見学希望

健康医療市民会議（KISK） 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: http://www.kisk.jp