

FUTURE DESIGN

人・モノ・街のこれからを考える

VOL
53

あなたの
明るい未来を創る

朝活

やっぱり
いいみたい

RENEWAL

今号からデザイン、
誌面内容を
リニューアル!

朝はいいよね

人・モノ・街のこれからを考える

FUTURE DESIGN

2018 Vol.53

CONTENTS



COVER PHOTO

朝7時半から腹筋トークで盛り上がっていました

満面の笑みで盛り上がる皆さん。その会話を聞いてみると…「きれいな腹筋の割り方」について7時30分から熱いトークを繰り広げていました。この「シックスバックラ部」の活動に加え、いろいろな朝活を特集で紹介しています。ぜひご覧ください。

「鹿皮の定期入れ」を抽選で10名様にプレゼントします

『FUTURE DESIGN』53号に対する感想をお寄せください。今回はP18-19「わっしょいニッポン」でご紹介したcafeはまぐり堂で販売している定期入れをご用意しました。ご意見をお寄せいただいた方の中から、抽選で10名様にお送りします。

●応募方法

同封のがきまたはFAX用紙でご意見をお送りください。

●締め切り

2018年5月31日到着分まで有効。

サイズ：11cm×7cm



03

[特集]

あなたの明るい未来をつくる

朝活 やっぱりいいみたい

12

嫁ぎ先を訪ねて

[導入事例]

全国に先駆けESCO事業に取り組む大阪府で、初の「設備更新型再ESCO」を実施!

・大阪府南河内府民センタービル

[街並み紹介]

戦国時代からの街並みが残る

大阪府富田林の寺内町

18

[連載]「わっしょいニッポン」

cafeはまぐり堂

20

[プレゼント] Something Special

はまぐり堂の鹿皮の定期入れ

リニューアルしました

平素よりご愛読いただき、誠にありがとうございます。この度、本誌のサブタイトルを「人・モノ・街のこれからを考える」に改め、様々な場面におけるヒントにつながるよう、誌面内容を一新しました。今後とも、変わらぬお引き立てのほど何卒よろしくお願いいたします。

2018年2月28日発行

東芝エレベータ株式会社

発行：東芝エレベータ株式会社 広報室

〒212-8585 神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34

☎(044) 331-7001

Ⓔ <http://www.toshiba-elevator.co.jp>

✉ elevator@po.toshiba.co.jp

制作 有限会社バース

印刷 株式会社メディア グラフィクス

朝活

やっぱりいいみたい

未来を創る

あなたの明るい

「朝活」という言葉を
聞くようになって久しいものの、
「やっぱり朝はギリギリまで
寝たい」派も少なくありません。
本当のところはどうなのかを探るべく、
私たちはそもそも
「脳はどう思っているのか」
から考えてみました。

Q

任天堂DSの

「脳トレ」で有名な川島教授、
朝早くから何しているんですか？

毎朝の日課
「脳トレ」やっています



東北大学 加齢医学研究所 所長
脳科学者

専門分野は脳活動の仕組みの解明、研究と応用。認知症予防や脳機能改善、幼少児の脳機能発達促進を目的に産学共同で「脳イメージング」の研究に取り組む。任天堂DSゲームソフト「脳を鍛える大人のDSトレーニング」で一躍時の人に。

朝活のメリットや朝に行うと良いことなどを聞きました。

——朝活のメリットを教えてください。

朝活には、いろんな角度からメリットがあると考えています。大きくは2つで、まずは脳の働きです。人間の脳の働きには24時間のリズムがあり、多くの人は夜に活動が低くなり、朝に高まります。そこで、脳が働く午前中に作業をした方が速く正確にできるという考え方です。

もう一つは働き方改革にもいいということですよ。日本の場合、人とのコミュニケーションなど、多くの社会的活動が午後から夜にかけて多いため、自分だけの時間は朝が一番取りやすいのです。そのため、私も朝早くから働きだすイメージでいます。スタツプが来るまでの間は電話も鳴らず、誰からも話しかけられないので集中できますし、効率がいいので朝を大事にしています。

欧米の大学教授も皆、朝早くから活動しており、上に立つ人はど早く大学にきて仕事をしています。これは学者としての帝王学と言えます。時間は限られているので、どこが一番効率的に働ける時間を分かっているわけです。一方、うだつの上が

らない人は、だからだと夜遅くまで仕事をしていて、結局上にながれない。ビジネスの世界でも上に立つ人は朝を有効に使う働き方の人が多いと思いますし、これから仕事で突き抜けたという人は、朝を大事にできるかがカギだと思います。「朝を制するものが社会を制する」と言ってもいいですね。

——ここ数年で朝活をする人が増えていますが、それはどう考えていますか？

朝は生産性が高まるので、労働者の数が減っていく中で、マスとしての労働力や生産性を担保するには有効だと思います。

夜になるとだんだん集中力が落ちるので、私は夜中にだらだら残業するのは全く無意味だと思っていました。人は非常に心が弱い生き物です。「何時まででも働ける」と思うと集中力が働かなくなり、タイムマネジメントでできなくなる。逆に言う朝と朝活をしている人は朝を大事にするぶん、夜は早く寝るので、自然にタイムマネジメントできていることになりました。朝は時間に限りがあるので、自分の中で締め切りを設定し、集中して取り組むこともできる。朝活を意

識するのは良いと思います。

——朝の時間はどう過ごすことが良いのでしょうか？

全ては生活習慣（リリズム）です。自分の力を発揮するには、ルーティンを作ってそれを守り、生活習慣のリズムを規則正しく刻むことが重要です。乱れると脳は活性化しません。夜寝る時間や朝起きる時間が前後するのは、その時点でアウトです。能力を十分発揮できると思えません。私の場合、洗面をしてトイレに行き、ご飯を食べて、歯を磨いて出かけるというのが、明確なルーティンで、時間もほぼ

ぼ一定して動いています。それが崩れると調子が上がってこないのがわかっています。

だから、運動や習い事といった朝活も、週2〜3回だけだと効果は思ったほど上がらないでしょう。そして、頑張りすぎて続かないと、毎日のリズムが乱れ、むしろ実力が発揮できなくなる確率が高くなると思います。何か行うにしても無理なく続けられるものがないと思います。

——簡単にできて、効果的な朝の活動を教えてください。

オススメは、始業前に頭の回

朝のルーティンで
自分の力を存分に発揮できる





脳のウォーミングアップが
集中力を長続きさせる

転速度を上げることです。脳

にもウォーミングアップが必要

なのは、子どもたちの教育の現場でも分かってきていて、授業が始まる前に、全速力で計算問題を解いてもらおうと集中力が長

続きます。これは大人にも有効なので、皆さんもやってみたらどうでしょうか。少し早めに

出社して頭を全力で働かせる。これをやるだけでだいぶ違うと思

いますよ。私もずっと続けています。きっかけは50歳を過ぎ

たあたり。何か考えようとしたときに頭にモヤがかかったよう

な感覚になり、学生とやり取りをしていてもスツといかず、こ

れが老化現象かなと思ったので

す。それから自分で作った記憶力をあげる任天堂DSの「鬼ト

レ」を毎朝15分行った後に仕事を

をするようになり、ここまで4

年間、毎朝のルーティンにして

います。

もちろん、そう言ったゲーム

でなくとも、簡単な計算をした

り、新聞の社説など800文

字程度の文章を声に出して早読

みしたりすると、かなり効果は

あると思います。何もしないと、

頭の回転速度も身体の動きもど

んどん遅くなります。中期以降

は注意しないと衰えが分

からないし、心がけていないとい

つの間にか自分でハードルをど

んどん下げて、高いところに飛

べ

ない体に落ちてしまいます。逆

に、意識して上げていけば、維

持あるいは向上できるというこ

とです。

また、運動では、ウォーキン

グなどの有酸素運動がオススメ

です。30分くらい歩くと頭の中

に脳を作り替える因子

「BDNF^{*}」が出てきて、学習

効率が高まり、認知症になりづ

らくなることが分かっています。

例えば朝一駅手前で降りて30分

歩いてみるのは効果的です。一

方で、マラソンは乳酸が溜まり

すぎてしまい、今はネガティブ

な面が医学的に証明されてきて

います。走った後に腎不全に

なったりもしますし、ハードな

ことをすると疲れて仕事に支障

をきたしますから、一般的には

出勤前のきつい運動はナンセン

スと言えます。

——朝活と切り離せない、睡眠

についても教えていただけます

でしょうか？

これもリズムが大切で、同じ

時間に寝て、起きるということが

がすごく大事です。リズムが乱

れるとルーティンも乱れるので、

心身とも機能が上がってき

ません。かつ睡眠はある程度の

長さが必要です。人それぞれに

必要な睡眠時間が違う

ため、最適な時間はわ

かりませんが、休日でも

も仕事に行く日と同じ

時間に気持ちよく目覚

めることができれば、

丁度良い睡眠時間がと

れている証拠です。休



徹夜で勉強しても
何も身につかない



必要な睡眠時間が違う

ため、最適な時間はわ

かりませんが、休日でも

も仕事に行く日と同じ

時間に気持ちよく目覚

めることができれば、

丁度良い睡眠時間がと

れている証拠です。休

日に昼まで寝ている人

は、普段の睡眠時間が

足りてないのかもしれ

ません。

睡眠時には、レム睡

眠、ノンレム睡眠を繰

り返しており、脳はレム睡眠の

ときに記憶を整理しています。

睡眠時間が短いと当然レム睡眠

の回数も少ないので、脳に記憶

が定着しづらいことが分かっ

ています。徹夜の勉強は、実は

何も身につけません。いろい

ろ調査してみると、東京大学や

私たち東北大学の医学部に入っ

てくる学生たちは、しっかりと

睡眠をとっている人が大半で、

夜更かしして勉強している学生

はほとんどいません。

——最後にこれから朝活を始め

る人たちへのアドバイスを願

います。

目覚まし時計は使ってもいい

ので、とにかく同じ時間に起き

るのを習慣化していきましょ

う。そして、起きてからのルー

ティンを決めて、なるべくそれ

を守るのが重要です。人間は

動物なので単純に自分をしつけ

ることができます。最初は辛

いかもしれませんが、そのうち

ルーティンを守る方が楽にな

*brain derived neurotrophic factor



東京・福岡・京都

本へのアツい思いを語りあう

ファナティック読書会

本のその先にある体験を楽しもうとさまざまなイベントを開催している天狼院書店。その1つがこの読書会。持ち寄った本の好きなところを熱狂的に（ファ

ナティックに）語り合います。紹介した本は店頭で一定期間並べられ、他のお客さんに手に取ってもらえるのも魅力。聞くだけの参加もOKです。

◎日曜日10:00～11:30 ◎東京、福岡、京都にある天狼院書店で開催
 ☎03-6914-3618

朝活の第一人者に聞いた 今アツい、全国の朝活！

「朝活」という言葉を耳にするようになって、かれこれ10年。自己啓発やスキルアップを目指した一部の特殊な人たちの活動というイメージだった「朝活」も、今はすっかり様変わり！

自分に合った「嬉しい、楽しい、気持ちいい」を見つける

世の中の「働き方改革」の流れに乗り、残業を減らし朝型生活を唱える企業も増えていきます。ご自身も早起きで様々な逆境を乗り越えられ、「朝活手帳」でも話題の株式会社朝6時代表、池田千恵さんに、今オススメの朝活を伺いました。「今後は副業や独立起業の準備の朝活が流行るかも」と池田さん。朝活のコツを聞くと、「まずは早起きを目標に。『嬉しい、楽しい、気持ちいい』を感じられる朝活を」と教えてくれました。



池田千恵さん

株式会社朝6時
代表取締役社長

朝活の第一人者として知られ、企業や個人に朝型生活導入による生産性向上のコンサルティングを行っている。最新刊は『朝の余白で人生を変える』（ディスカヴァー21）
<http://asa6.co.jp>



東京

腹筋を割るためのテクニックを学ぶ

シックスパックラ部

もともと腹筋がシックスパック*だった主催の蒼山さんが当時の体型に戻すために2016年に活動を開始。「ULTRA HEALTHY SUPER SEXY」をコンセプトに、六本木のレストラン「eggcellent」で腹筋をシックスパックに割るため、健康意識を高め健康になる方法を語り合っています。毎回変わる講師には、ヨ

ガやピラティスのトレーナーからシックスパックなダンサー、筋肉ネタのお笑い芸人など、さまざまな分野のプロが揃い、直接トレーニングや食事の方法を学ぶことができます。「パワーをもらえて元気になれる」「ちゃんと使えて学びがある」など受講者からも評判。朝から腹筋話で盛り上がってみませんか？

◎第2・4金曜日 7:30～9:00 ◎3,000円（初回は3,500円）
 ◎公式facebookページ <https://www.facebook.com/ultrahealthysupersexy/>



フン、フン！



・場所を提供しているのはこのお店！
eggcellent 六本木店
 ◎港区六本木6-10-1
 森タワーヒルサイドB1F
 ◎「六本木駅」徒歩1分
 ◎03-3423-0089
 ◎8:00～21:00（水曜のみ7:00～）



eggcellentでは
他にも色々な朝活が！

朝を元気にするための「朝文化発信基地」をコンセプトに、こだわりの卵料理を提供するeggcellentでは、他にもビジネス英会話講座、美文字講座、体の内側から美人になるためのワークショップなどを開催。美味しい朝ごはんも朝活で気持ちいい朝を迎えることができます。

※筋肉が6つに割れて見えるさま

こんな朝活もどうでしょう？

モダンな宿坊ホテルで 心をリセット

大阪の天王寺にある宿坊「和空下寺町」は、約80の寺院が密集する日本有数の寺町にあり、大阪市内で気軽に日本文化を体験できる宿坊ホテル。近くにある縁結びで有名な愛染堂の朝勤行に参加したり、前夜に書いた写経や写仏に祈禱することもできます。

集中力を高め、自分を見つめ直す空間で、慌ただしい生活にアクセントをつけてみては？ 朝食の朝粥を食べてから出勤！という手もあります。



和空下寺町

①大阪府大阪市天王寺区下寺町2丁目5-12
②「四天王寺前太陽ヶ丘駅」・「恵美須町駅」徒歩6分、「天王寺駅」徒歩15分、バス停「下寺町二丁目(和空下寺町前)」下車すぐ
③06-6775-7020



富山

気軽に参加できる富山初の朝活

朝活ネットワーク富山

「富山でも朝活をしたい」「気軽に参加できる勉強会・交流会を作りたい」と2009年から活動をスタート。参加者や著者が講師となり、仕事術や地元活性化の

ヒント、ダンスなど、さまざまな朝活を開催しており、今までのべ15,000人が参加。朝の時間に、人生を生き生きと過ごすきっかけを提供しています。

①ゴールドカレー富山豊田店(富山市豊田町1-12-21)
②水曜日6:45~8:00 ③<http://asakatsutuyama.net>



東京・名古屋・大阪・福岡・群馬・横浜

達成意識の高い経営者が集う

絶対達成社長の会

高い目標を掲げ、それを達成するべく日々励んでいる経営者が集まるこの会。8会場をネット中継で繋ぎ、約400人の参加者が目標をプレゼンし、学びや気

づきを共有します。「刺激し合える仲間ができる」「自分と違った価値観で物事を見ることができると評判です。ちなみに経営者以外の方も参加できます。

© <http://pag-presidents.jp/>

月に1度の開催で、直近では3月15日、4月19日に開催予定



東京

ワンコインヨガであなたも「朝美人」

Good Morning 朝美人

朝を楽しく心地よく過ごすヒントを届けるWEBマガジン「朝時間.jp」では、一日のはじまりを自分らしく充実させる「朝美人」になるためのイベントを開催し

ています。ワンコイン(500円)のヨガレッスン、お米の炊き方講座など、運動から料理教室まで内容はさまざま。女性が多くアットホームな雰囲気です。

①渋谷区神宮前3-1-25神宮前IKビル2F 外苑前アイランドスタジオ

②「外苑前駅」徒歩5分、「表参道駅」徒歩7分



愛知

ゴミ拾いしながら婚活!?

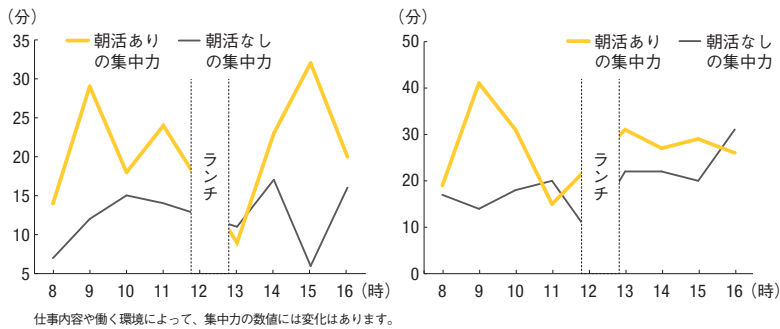
ECOンカツ

豊橋市の地域資源「豊橋市の動物園『のんほいパーク』」と「530(ゴミゼロ)運動発祥の地」をPRするための活動の1つ。婚活中の方を対象に、2011年から

年に2回開催し、男性がゴミ袋、女性がトンテを持って共同作業で公園をきれいに。婚活しながら地域貢献もできるエコな結核。一石二鳥なイベントです。

①結婚相談所Cheers豊橋本店 0120-60-1151

②男性4,000円、女性2,000円(昼食、ドリンク、入場料を含む)。毎年5、6月に開催



Voice_ 梅畑さん

**2週目は頭がすっきり！
気分の差も大きくあった**

朝活をするか、しないかで気分の差が大きくありました。1週目は午前中終始眠たさを感じ、ぼんやりしてしまいましたが、2週目は頭がすっきりしていました。今回JINS MEMEで試してみたことで、朝食の重要性をより感じましたし、朝から誰かと会話をするとより頭が回るのではないかと考えるようにもなりました。



Voice_ 早坂さん

**朝食の有無で集中力が
左右された**

朝活をしなかった1週目の午前中は頭がすっきりしませんでした。特に、お昼休憩間近では、空腹で集中力が切れたように感じました。私の場合、朝食を食べたかによって集中力が左右されることに、今回の経験を通して気づかされました。これからは、毎朝食事をとって出社するように心がけようと思います。

東芝エレベータの社員が実践

朝活の効果を試してみました

朝活の効果は実際どうなのか、東芝エレベータの社員2人が、朝活をした週と、しなかった週の集中力をJINS MEMEを使って計測しました。朝活の内容は2つ。1つは朝ごはんをしっかり食べること、もう1つは足し算や引き算などの簡単な計算問題と800字程度の音読です。結果は、見事上昇傾向に。そのデータと2人の感想を紹介します。

早坂 滉太さん

東芝エレベータ (株)
総務部 人事企画担当

梅畑 茜さん

東芝エレベータ (株)
総務部 勤労担当



世界一集中できるワークスペースが完成 「Think Labo」

ジンズでは、「JINS MEME」のデータをもとに、世界一集中できる環境を目指し「進化し続ける」会員制ワークスペースを開設しました。ここでは集中力を高める構造や要素を取り入れ、「暗い参道のような入口を通り、神経を研ぎ澄ませる」「デスクの向きが同じで人と目が合わない」などに加え、植物の量や光、音、香り、CO₂濃度などを科学的根拠に基づいた調整で最適な環境を生み出しています。飯田橋グランブームの29階にある「世界一集中できるスペース」、集中したい方にオススメです。



(左) 出口の通路。集中力を発揮した利用者の心を鎮める。(右) 作業に合わせた椅子や机の角度で視線が変わり思考が変わる仕組み。

「Think Labo」での環境から学ぶ、集中するためのヒント



緑視率

視界に10～15%が最適

植物を周辺視野に置くことで、ストレスが低減し、集中力を高めてくれます。単に置くのではなく、視界の中に10～15%の割合で本物の植物が配置されている状態が最適と言われています。植物の量が多すぎると逆効果なので注意！



視線の角度

仕事内容によって角度を変更

視線が下だとネガティブな思考が強くなり、上だと比較的正ティブにいられるという研究があります。理論的に考えたり、何かをチェックする仕事は視線を下に、アイデア発想を促すには、視線を上げることが有効です。



光 マネジメント

時間によって調節

一日中同じ色の光を浴びていると体内時計が狂い、体調に支障をきたすことがあります。日中は蛍光灯のような白い光に、夕方には白熱灯のような暖かい光にするなど、照度を自然光に近いバランスに調整し、体内時計を整えましょう。

なかなか集中しづらい
時代に突入している

一見、普通の眼鏡のようなこの JINS MEME (ジンス・ミーム)。実は、目の動きや瞬きの回数、体の動きをセンサーで捉えて集中力を測定できるメガネ型端末なのです。利用者から収集したデータをベースに、今、働き方改革の支援や受験生の学習効率の向上などの研究も行われています。約1500人のオフィスワーカーのデータによると、1時間あたりの集中時間の比率が長い時間帯が朝6時〜7時であることが分かりました。やはり「朝に仕事をした方が捗る」という説は間違いではないようです。

また、オフィスワーカーのデータからは日中に集中力が上がりにくい理由も見えてきました。脳は深い集中に入るまでに約23分かかると言われています。ところが、11分に一度は電話やメールなどが入ってくる。これでは物事に集中して取り組むことはなかなか難しいと言えます。また、寝る前のスマホも危険です。ブルーライトが脳を覚醒させ、眠りが浅くなるため、翌日の集中力はガタッと落ちます。PCやスマホの普及も、集中力の低下を招いていると言えます。ですから、「スマホを切る」「寝る前のスマホはやめる」などにより集中力は高まると考えられます。

川島教授が開発に携わった 集中力が計測できるメガネでも 朝の時間の大切さが わかりました

人の集中力を測定できるメガネを開発したというJINSさん。だったら「朝活」のメリットもわかるかも、ということでお話を伺ってみました。

井上一鷹さん

(株) ジンス
JINS MEMEグループ
マネジャー

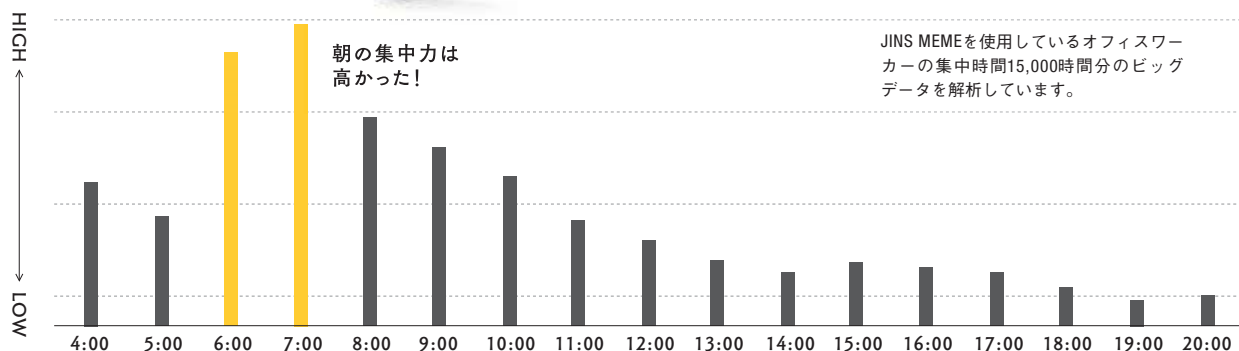
これが
そのメガネ!

集中できる場所や環境は人それぞれ違います。自分の集中力を調べてみたいと思われた方は、JINS MEMEを試してみるのもオススメです。眼鏡の向こうに、あなたの知らない世界が見えるかもしれません。



JINS MEME

普通のメガネと同様のデザインを実現しながら、目の動きを捉えるセンサー、姿勢を捉えるセンサーを搭載。スマートフォンのアプリと連携させることで、自分の頭や心、体の今の状態がわかる。



JINS MEMEを使用しているオフィスワーカーの集中時間15,000時間分のビッグデータを解析しています。

豆知識2

せっかくなので少しだけ紹介

世界の朝ごはんってどんな感じ？

世界の朝ごはんが食べられる「WORLD BREAKFAST ALLDAY」で人気のメニューを紹介。朝ごはんって世界を巡るのもオススメです。

フィンランドの朝ごはん

フィンランドでは、寒くて小麦が育たないため、ライ麦のパンを朝ごはんに食べています。人気のパンは「カルヤラン・ピーヤッカ」。ミルク粥をライ麦の生地で包んだパイに卵とバターを合わせたムナボイを乗せて食べます。付け合わせはサーモンの塩漬、チーズ、きのこのソテー、ピーツと根菜のサラダ。



イギリスの朝ごはん

貴族の朝ごはんをベースにしているためイギリスの朝ごはんはヨーロッパの中でもとても美味しく充実しています。代表的なのが写真のメニュー。カリカリに揚げたパンに、インゲン豆を煮たベイクドビーンズ、ソーセージ、トマトとマッシュルームのソテー、スクランブルエッグ、ハッシュドポテトが入っています。



台湾の朝ごはん

台湾の朝は外食がスタンダード。朝ごはん専門店のお店がたくさんあります。酢や醤油を加えた温かい豆乳スープ「シェンドウジャン」、ネギを混ぜた小麦粉の皮と玉子焼きを重ねて焼いた「ダンピン」、餅米の中に油条（揚げパン）や豚肉のどんぶなどが入ったおにぎり「ファントワン」が人気です。



・ここで食べられます

WORLD BREAKFAST ALLDAY

「朝ごはんを通して世界を知る」をコンセプトに世界の朝ごはんを紹介するお店。3月はポーランドの朝ごはんを紹介。イギリス、台湾、スコットランドの朝ごはんはスタンダードメニューです。

②東京都渋谷区神宮前3-1-23 ③「外苑前駅」徒歩5分
④03-3401-0815 ⑤7:30～20:00 ⑥定休日なし



朝食抜きダイエットは逆に太る!?

朝食を抜くことでカロリーを減らせるというのは大間違い。体が飢餓状態にあると、食べたときに全部をエネルギーとして使わず、脳は脂肪として貯めようという戦略をとりがちです。昔は食べられないのが我々ですから遺伝子でそういう風に体が設計されているのです。お相撲さんは朝飯抜きで練習して、練習後にちゃんこを食べますが、これも朝食を抜くと太りやすくなるから、ある意味とても理にかなっているのです。

値が低く、脳に長くブドウ糖を供給できます。その中でもよりG1値が低く、腹持ちも良いのが玄米です。お米を食べる場合は、おかずが必要になるのもオススめの理由です。合わせる汁物は、豚汁のように具だくさんになれば、おかずがいらなくなるもの、豆類には脳がブドウ糖を使うために必要な栄養素の一つ、体内では生成できない必須アミノ酸のリジンが含まれているので、納豆や豆腐料理もいい。あ

と繊維質の入った野菜類。温野菜にすれば体積が縮むので一日の必要な繊維がとりやすくなります。「忙しい朝にわざわざ朝ごはんを作るのはちよつと…」と思っている方は、その時点で脳の老化は進んでいるかもしれません（笑）。難しく考えずに、晩ごはんと一緒に作ったり、週末にまとめて作ってもいい。晩ごはんの残り物でも問題ありません。栄養学では「1日30品目をとろう」と言われていますが、

いきなり続けるのは難しいので、まずは「今までより1品おかずを増やすこと」を考えてみてください。それを実践するだけで自然と品目数は増えていき、朝食の栄養バランスは改善されていきます。読者へのメッセージ

これを機会に、朝食をとるとは皆さんが思っているよりも重要だということを意識してもらえればいいなと思っています。朝食をとらない人は「人生を損しています」からね。皆さんのお子さんやお孫さんが大人になった時に、きちんとしたリズムを持って生活できるか。大人になっても持ちうるリズムは、子どものころに家庭で作られるものです。子どもの将来を願うのであれば、食事も含めてきちっとした生活リズムを作ってあげることが優先したいものです。朝飯を食べないと生きていけない子どもにしてほしいですね。



• P4でお話を伺った
川島教授



またお会いしましたね

脳から考えてみた朝ごはんの魅力

朝食を食べないと 「人生損してる」!?

「朝からいっぱい食べちゃうと眠くてさ…」

なんて人もいますよね。改めて、朝ごはんにはどんな
メリットがあるのか。メニューも含めて考えました。

朝ごはんを食べないと
脳の動きが悪くなる

前のページで「朝はルーティンが大事」と話しましたが、実は朝活で成果を出すにはルーティンの中で「朝食を食べること」が絶対条件になります。というのも、脳をしっかりと働かせるためには朝食が非常に有効だからです。脳はブドウ糖で働きますが、ブドウ糖を蓄えておくことはできません。朝食をとらないと前夜からブドウ糖を補給できていないため、脳の働きが悪くなり、やる気や集中力が低下してしまいます。ただ、お米やパンの主食だけでは、脳に



豆知識1

川島教授が食べてる 朝ごはん

子どものころから朝はずっとパン食だったので、今でも私だけはパンを食べます。ただ、日本の食パンは小麦の周辺を磨き取っているため、GI値*が高く、砂糖をなめているのと一緒にということがわかってきました。本当は全粒粉のパンの方が良いのに、日本ではなかなか手に入りにくいので、お米からパンを作るパン焼き機を買って、玄米のパンを主食にしています。合わせるのには野菜がたっぷり入ったスープ。あと脂質やタンパク質、食物繊維が必要なので卵料理とサラダ類ですね。女房の機嫌が良いときは、そこにソーセージやベーコンなどの肉類が付きますね。

とっては食べたことにならないのにもかかわらず。脳までブドウ糖を届ける栄養素が必要で、おカズをバランスよくとることが重要です。

私たちの研究では子どもの発達と食事の関係を調べてきましたが、朝食を毎日とっている子は「学力や運動能力が高い傾向がある」とついでにない子は「午前中だけでなく1日代謝が低い状態が続く、心身の能力が下がる」ことがわかりました。これは社会人のデータをもとにしているのも、もちろん大人も同じだということです。また、大学生や社会人への調査では、朝食をとっている人は「半数以上が第一志望の大学に入れた」「6割が第二志望の企業や団体に就職できた」とついでにない人は「約3割が第三志望以下の大学にしか入っていない」「約

3割が第三志望以下のところになかなか就職できていない」ことがわかっています。

さらに朝食習慣次第で、大人になってからの性格や生活態度まで差が生じることもわかっています。朝食習慣のあった人は、「仕事へのやる気がある、生活は規則正しい、金銭感覚がある、健康に気遣いができている、生活への充実感・満足感がある」などの割合が高く、朝食習慣のなかった人は逆のパターンの傾向が見て取れます。「朝食習慣がないと、だらしない大人になりやすい」ということが言えるのです。脳の発達に年齢は関係ありません。朝食習慣がなかった方は、今からでも見直してみたいかがでしょうか。

おすすめの朝ごはんは？

パンよりもお米の方がGI



大阪府初の

「設備更新型再ESCO」

—ESCO事業の実績では、大阪府が全都道府県でトップとお聞きしました。

岸本さん 建築物の省エネ化や地球温暖化対策、光熱費の削減を効果的に進めることを目的に、大阪府は全国自治体に先駆けてESCO事業に取り組んできました。

2001年度に大阪府立母子保健総合医療センターで全国自治体初となる民間資金活用型のESCO事業を行い、以来、31事業84施設で実施しています。2016年度末時点のデータでは、累計省エネ率26・7%、光熱費

は累計74億円削減、CO₂削減量も累計約17万6千トンの実績があります。

当初は病院などの大規模施設からスタートし、LED

照明が普及し始めてからは中小施設でもESCO事業に取り組めるようになりました。ただ、ESCO事業は、労力とノウハウが必要で、最初の仕組みづくりが大変です。大阪府では全庁的にESCO事業に取り組むべく、2004年に「大阪府ESCOアクションプラン」を策定しました。計画期間満了後は、最新省エネ技術や新たな知見を取り入れた「新・大阪府ESCOアクションプラン」に基づいて進めてい

ます。

—今回の南河内府民センターでは、過去にもESCOを実施したそうですね。

岸本さん 2001年に実施しました。ただ、そのときは照明や空調の更新はしたものの、熱源までは手が回りませんでした。何年か経ち、再び熱源の交換の話が出るも、前回と同様の民間資金を活用するESCOでは金額的に難しいことがわかりました。そこで、省エネ改修による光熱費の削減額に老朽機器の改修費用を別途加算し、改修と省エネ化を一体的に図る「設備更新型再ESCO」の導入が大阪府として最適な選択だと判断しました。

これは大阪府初の試みであり、府の資金も投入することです。従って、公募にあたっては、公募とは要項を大

「設備更新型再ESCO」なしでは、猛暑に冷房が使えないままでした

これは大阪府初の試みであり、府の資金も投入することです。従って、公募にあたっては、公募とは要項を大

CLIENT

大阪府住宅まちづくり部
公共建築室設備課 課長

岸本博之さん



幅に変更し、熱源の更新だけでなく、効果的な省エネ対策を総合的に提案いただく募集要項を作りました。

補助金の下りることが 工事の条件

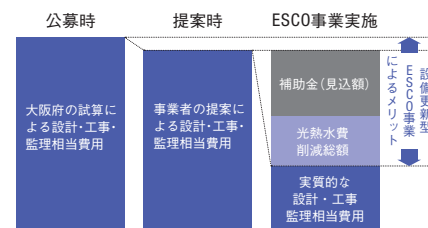
—東芝エレベータの提案についてはいかがでしたか？
漆間さん 提案にあたって何度も現地調査に来ましたよ。来ると長時間みっちりときまざまな場所を確認する。内心

ESCO事業とは

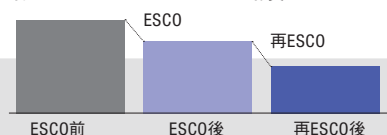
「ESCO事業」とは、空調や照明などの施設設備や道路灯や街路照明灯などを更新する際、最新の省エネ機器を導入して光熱費等を削減し、削減した費用内で設備を調達・施工するとともに、契約期間中は保守・メンテナンスをする事業です。そのため、お客様の現状負担している維持管理費を増やすことなく、最新機器に更新することが可能です。「設備更新型ESCO事業」は、老朽化した設備機器の更新費用を別途積み上げ、通常のESCO事業と一体的に発注する事業であり、ESCO導入済み施設におけるESCO契約期間満了後、再度ESCO事業を導入する「再ESCO」の手法のひとつです。

COLUMN

設備更新型ESCO事業の効果



再ESCOにおけるエネルギー消費量イメージ



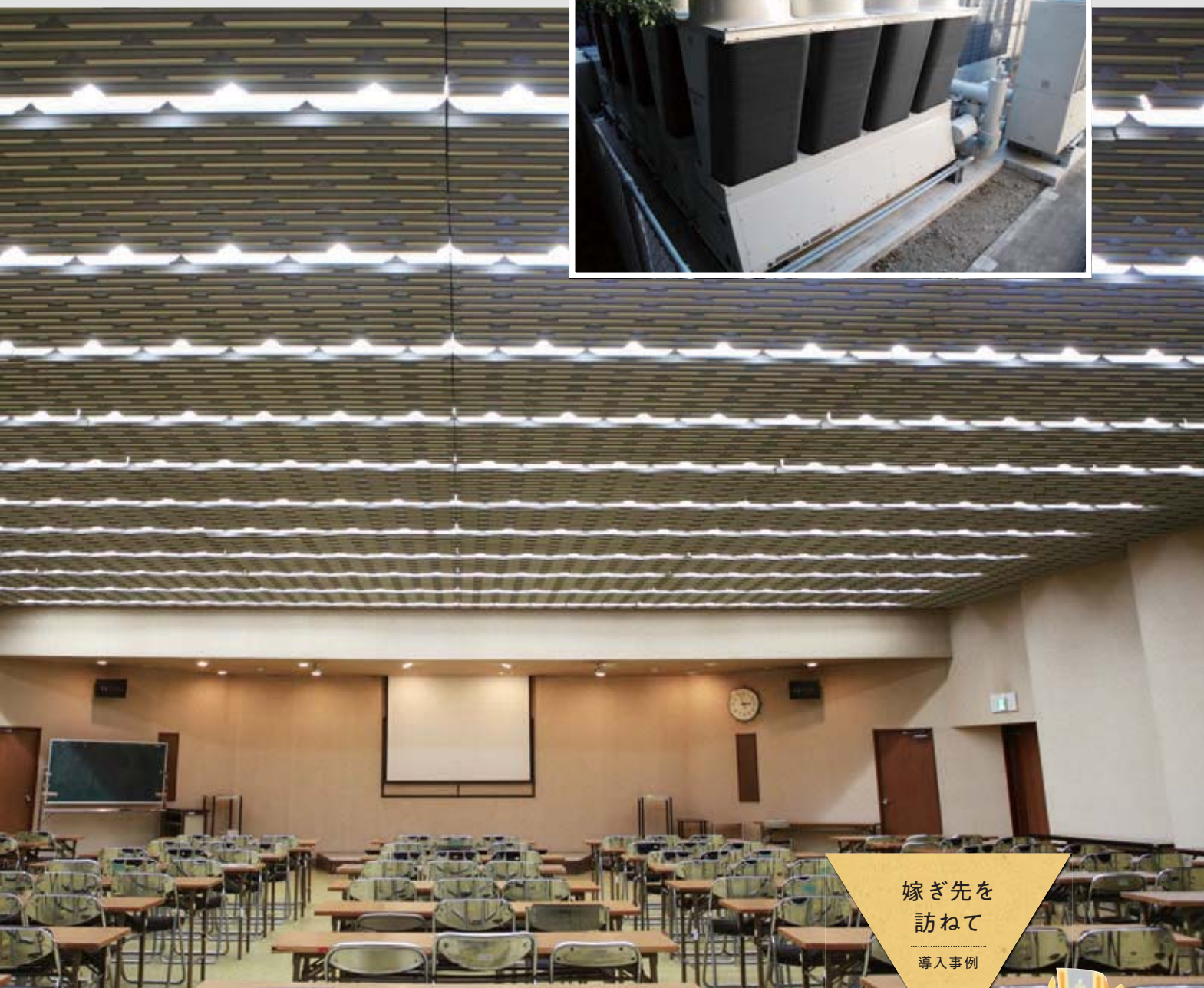
で「また来たか」と思っていました（笑）。そのおかげで、照明の増設など細かい要望も伝えることができました。

東芝エレベータの提案は常にご利用者や施設管理者の視点でした。例えばLED照明への更新について、使用頻度は低くても、ご利用者から見える場所や、高所など交換

作業が大変な場所などはLED化を提案してくれました。企業としての利益も必要だから、限界もあるなか、よくやってくれました。

岸本さん 今回、東芝エレベータが採用されたのは、単なる機器更新でなく、仕組みを見直す提案や、LED照明の積極的な採用まで広範囲

空調熱源設備を、従来の燃焼式（吸収式冷温水機）から、
効率的な電気式空調（空冷HPチラー）に更新



嫁ぎ先を
訪ねて
導入事例



大阪府南河内府民センタービル

住所：大阪府富田林市寿町2-6-1
施設：地下1階、地上4階、塔屋1階
延面積 6,605㎡
竣工 1974年

概要：大阪府南河内地域にあたる6市2町1村を管轄する大阪府の行政施設。南河内府税事務所、富田林子ども家庭センター、南河内農と緑の総合事務所、富田林土木事務所が入居する。

全国に先駆け ESCO事業に取り組む大阪府で、 初の「設備更新型再ESCO」を実施！

●大阪府南河内府民センタービル

設備の省エネ化とコスト削減の課題を解決するESCO事業。

府をあげてこの事業に取り組む大阪で、この度、ESCO導入済施設の
老朽化した設備機器を更新する「設備更新型再ESCO」が実施されました。

その舞台となった南河内府民センタービルで、

大阪府の皆さんにお話を伺いました。

だったことが、選定部会の外部委員に総合的に評価されたものと思います。

——初めての試みということで、難しかったことなどはありましたか？

岸本さん 補助金が下りることが工事予算の条件だったので、東芝エレベータには国の補助金取得に向けて尽力してもらいました。

漆間さん 工事着工直前の9月頃、老朽化に伴うインバータ故障によって館内の冷房が止まり、約1週間、ご利用者の皆さんに平謝りしました。「設備更新型再ESCO」が実現しなければ、翌年夏も大変なことになっていたと思います。東芝エレベータ主導のもと工事業者の皆さんも本当に必死に動いてくださいました。提案後にも、施設側の意見をよく取り入れていただき提案内容をさらにブラッシュアップしてくれたのは本当にありがたかったです。無事に補助金も下りて、本当に感謝しています。

トラブルやクレームは一つもなかった

——工事を進めていく中で印象に残っていることはありますか？

すか？

西谷さん 熱源を全て改修するので、工事量も膨大です。冷暖房を使用しない10〜12月初旬という短工期で、施設管理の方とうまく調整してもらえた印象です。照明の改修も、執務室や事務室は机や椅子が並んでおり作業空間が限られます。時間も場所も制約される中でしっかりと施工していただきました。

漆間さん 工事施工に伴う資材等の搬入の際にトラブルが発生することがありますが、そういうこともありませんでした。現場の職人さんたちを含めて、綿密な事前調整を重ねていただいたのだと思います。提案に始まり、補助金採択から施工まで、一貫して精

CLIENT

大阪府南河内府税事務所
総務課長

漆間 太さん



メーカーの立場から

ご要望にどれだけ応えられるかを常に意識しています

当社のESCO事業は南河内府民センターのような施設設備更新のESCOと防犯灯や街路灯など街の照明機器を更新するESCO事業の2本柱で展開しています。

関西支社管轄のESCO事業の中で一番多いのは、大阪府発注の案件です。

1つの案件の提案書は、厚さ10cmのファイル1冊分にもなり、それを2週間から1カ月弱で作ります。税金が投入されるので、省エネ目標を確実に達成することが一番大切。東芝の看板を背負っているので、不細工な仕事はできません。また、利用者の声がダイレクトに聞ける仕事なので、どれだけ喜んでいただけるか、

要望にどれだけ応えられるかを常に意識しています。

電気業者や建築業者、配管業者など数多くの業者さんがいて成り立つ工事であり、今回は2カ月半という通常と比べてかなり短い工期の中、一気に施工するのは段取りが大変でした。クレームが一つもなかったというのは一番の褒め言葉です。現場管理を担った当社ビルファシリティー工事技術部をはじめ、工事業者の皆さんに改めて感謝しています。

ESCO事業では、当社が導入した設備以外の不具合の問い合わせをいただくこともあります。そういった設備であっても、まずは可能な範囲で不具合を確認し、原因を報告し

ています。長いお付き合いになるので、お客様がお困りの際はできるだけ解決したい。どこよりもまず東芝エレベータにお声をかけていただいたというのが嬉しいですし、仕事としてもやりがいがあります。

関西支社
ビルファシリティー部
ビルファシリティー営業グループ
飛松健一(右)

関西支社
ビルファシリティー部
ビルファシリティー営業グループ
川崎 剛(中央)

関西支社
ビルファシリティー部
ビルファシリティー営業グループ
武井義則(左)

お客様が
お困りのことを
解決したいです！





館内に入っすぐの共用部では、ダウンライト照明からLED高天井用ダウンライトに更新



(左) 更新した冷温水ポンプ (右) 不要となった設備を撤去し、施設の保全とスペース確保にも貢献

謝しています。

—— 工事後、利用者の方から何か反応はありましたか？

漆間さん 特に何もありません(笑)。でもそれが良いのです。寒かったり暑かったりすると、必ず反応がありますから。

また、施設管理の立場としては、ESCO事業の場合、メンテナンスも含めた契約のため、設備の調子が悪いと言えは駆けつけてくれるので助かります。役所の場合は契約手続きの手順があり、小さな修繕ひとつでも、すぐにはできません。契約期間中は保守

メンテナンス契約も含めてお任せできるので安心です。

ESCO事業をさらに広めたい

—— 今後、東芝エレベータに望むことはありますか？

岸本さん 東芝エレベータは大阪府だけでなく、府外や民間のESCO事業にも積極的に取り組んでいると思います。地球温暖化やエネルギー施策など、省エネ化は今後必ず進んでいくので、引き続き省エネ提案やESCO事業に積極的に取り組んでもらえたらと思っています。東芝エレ

ESCO事業はどの施設でも好評。大阪府としてもさらに普及に努めます

いです。

—— ESCO事業に対する今後のお考えをお聞かせください。

西谷さん 大阪府だけでなく、まだ、民間や市町村にも啓発していきたいです。

岸本さん ESCO事業は公募する側も応募する側も手間がかかりますが、得られる効果は大きいです。補助金も入り、設備も新しくなり、保守サービスも受けられる。ESCOをした施設はどれも好評なので今後も事業を活性化していきたいと思っています。

市場規模が広がれば、ESCO事業者さんが増え、さらに大きな展開が望めるようになります。民間資金活用型のESCO事業を最初に始めた自治体として、大阪府はこれからESCO事業の普及に努めていきます。

CLIENT
大阪府住宅まちづくり部
公共建築室設備課
主査 (ESCO推進総括)
西谷良一さん



嫁ぎ先を訪ねて

街並み紹介

近

鉄線の富田林駅を降り、南へ7、8分の

びりと歩くと目の前に現れるのが、時代劇さながらのこの街並みです。富田林寺内町の歴史は今から450年ほど前の戦国時代末期に遡ります。京都・興正寺の第16世門主だった証秀上人が、高台で田んぼなどにも適さず「富田が芝」と呼ばれていた荒之地を購入し、周辺の四村から呼び寄せた「富田林八人衆」に開拓と運営を依頼。七筋八町の町割りを進め、中心に御坊の興正寺別院を建立して寺内町が形成されました。

江戸時代に入ると、ここは幕府の直轄地となり、高台のふもとを流れる石川の水運と東高野街道、富田林街道などが交差する交通の要衝だったこともあり、酒造や木綿、材木などの産業、商業の町として大いに発展したそうです。寺内町の区域内には、興正寺別院と旧杉山家住宅という二つの国の重要文化財をは

戦国時代からの街並みが残る

大阪府富田林の寺内町

「大阪府南河内府民センタービル」のそばには吉田松陰や大久保利通も訪れたと言われる由緒正しき寺内町が残っていました。



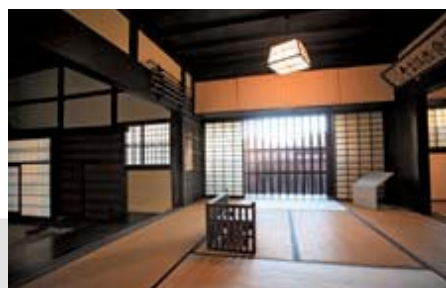
1.寺内町の古民家は京都と違って間口が広いのが特徴。「町人が街を見下ろしてはならぬ」ということから2階は天井が低く、その明かり取りとして「虫籠窓」が作られています。2.3.街にはこんなお店が増えてきています。



・季節ごとのイベント

「じないまち四季物語」を開催

寺内町では街の活性化を図るために、季節ごとのイベントも開催しているそうで、1月13日の「寺内町かわい新春初鍋めぐり」では、20を超えるお店や仲間同士が様々なお鍋を提供。家族連れやカップルなど、8,000人が熱々のお鍋を楽しみ、幸せそうなひと時を楽しんでいました。



・国の重要文化財

旧杉山家住宅 見学できます

富田林寺内町造営の中心であった八人衆の筆頭年寄だった杉山家は、木綿問屋を営み、その後は造り酒屋として栄え、河内酒造業の肝いり役を務めた大商家。寺内町最古で最大のこの町家は、17世紀中期の南河内地方農家風建築様式で、母屋は4層の大屋根。土間には竈（かまど）などが復元されています。富田林市の所有・管理のもと、1987年から一般公開されていて、篠田正浩監督の映画「舞姫」（1989年公開）の撮影がこの住宅内で行われました。





・お話を伺ったのは

LLPまちかつ代表

佐藤康平さん

富田林寺内町と調和した『アートと工房』の街づくりをコンセプトに、空き家所有者と入居希望者のマッチングなど、活性化に向けた活動を主導するお一人です。

住民の高齢化や空き家の増加、建築物の老朽化といった課題に対しては、地元の有志が7年前にLLP※を作り、地区の景観やポリシーにあった入居希望者を受け入れる街づくり活動をスタート。江戸情緒を維持しながらの活性化が進み、現在は約40の店舗が軒を連ね、年間数万人が訪れる人気スポットになっています。

め、府の有形文化財に指定された仲村家住宅など200年を超える歴史ある古民家が、今もなお点在しています。また、町の南北を結ぶ城之門筋は日本の道100選の一つとなり、1997年に寺内町は大阪府で唯一の重要伝統建造物保存地区に選定されました。

住民の高齢化や空き家の増加、建築物の老朽化といった課題に対しては、地元の有志が7年前にLLP※を作り、地区の景観やポリシーにあった入居希望者を受け入れる街づくり活動をスタート。江戸情緒を維持しながらの活性化が進み、現在は約40の店舗が軒を連ね、年間数万人が訪れる人気スポットになっています。



道路を見ると完璧な碁盤の目ではないのがわかります。これは「当て曲げの道」といって、敵が遠くまで見渡せないようにした当時の防犯方法です。



2



1

1.右は寺内町の元となった興正寺別院。2.目の前の城之門筋には「日本の道100選」のパネルが。3.本堂に入ると目の前には歴史の重みを感じさせる豪華な襖絵が広がっていました。



3



震災で壊滅的な被害を受けた
蛤浜を蘇らせる

「Cafeはまぐり堂」

東日本大震災の津波で被害を受けた小さな集落にいま、
年間1万5千人が集まるようになった。地元復興のために
必死で走り続けた青年と、彼を支える仲間たちに会いにいった。

●写真 阿部了
●文 阿部直美



左奥からはまぐり堂代表の亀山(貴一)さん、宮城さん、島田さん。左手前から亀山(理子)さん、菅原さん、小川さん。



(左上、右上) はまぐり堂のある蛤浜。地盤沈下で砂浜が消えた。(左下) 譲ってもらったプレハブを自分たちの手で改装。(右下) アットホームなカフェ。

もう一度、人が集まれような浜にしたい

「じいちゃんみたいに、漁師になりましたかったです。船に乗せてもらって釣りや網をあげに行

くのが楽しくって」。はまぐり堂の代表亀山貴一さんは、牡鹿半島の小さな集落蛤浜で育つ

た。クーラーボックス一杯に釣り上げた魚は、玄関前に放置。「捕ったら興味がなくなっちゃうんですよ。何せ、小さい頃からエビとかツブ（貝）をおやつ

に食べ過ぎたもんで」。目の前の海は、いつも亀山さんの遊び場だった。

宮城水産高校の教員をしていた2011年3月、東日本大震災が起こる。生徒たちを避難させている頃、被害の大きかった渡波地区の実家に帰っていた亀山さんの妻とお腹の子、そして妻の家族が津波の犠牲になった。自宅は高台にあって残ったが、蛤浜の多くの家が流された。

震災後は石巻の市街で暮らすことを選んだ亀山さんだが、1年たつて、浜の様子を見に戻って決心をする。もう一度、人が集まれるような浜にしたい。9世帯あった集落が3世帯になっていった（現在2世帯）。瓦礫が残り、海水浴場だった砂浜は地盤沈下で消えてしまっていた。ひとりで蛤浜再生プロジェクトを立ち上げて、自分が思い描く浜の絵を描いた。家々が流された場所にカフェやギャラリーを建てたい。この浜をまた元気にしたい。

絵を持って、地域の1人1人に会いに行った。集会所に集まってもらい、思いを伝えた。浜の人たちは賛成してくれたが、街の人たちのなかには冷めた意見も多かった。「こんな辺鄙な所に人が来るわけねえべ」って皆に笑われました。それより金はどうすんだ？ って。助成金の申請を出しても、費用対効果を理由に全滅でした。それでも亀山さんは、1枚の絵を持って奔走し思いを伝え続けた。

はまぐり堂立ち上げスタッフの1人、島田暢さんが当時を振り返る。「ボランティアで石巻に来て、貯金も尽きたし帰ろうかなって思ってたんです。そしてある日、亀山さんが1枚の絵を持って僕らの所に来た。純粹に面白いなって思ったんです。金はないけど体力はあったんで」。島田さんは高校を卒業後、10年間名古屋でクレインのオペレーターをしていた。震災を知ると、身一つで石巻にきた。大型トラックを運転してがれきの撤去活動などを1年やり、現地で知り合ったボランティア仲

間同士で今後のことを考えていた時に亀山さんと出会った。それから、生活費を稼ぐために平日は石巻市内でゴルフ場のネットを張る鳶のバイトをし、土日は「思う存分蛤浜のがれき撤去や泥かきをしつつ、海で泳いだりして蛤浜を満喫できまして」とあつげらかと笑う。仲間が仲間を呼び、週末になると蛤浜には100人規模のボランティアが集まるほどになった。

亀山さん自身は、教師を辞めた。予算面で新築を諦め自宅を改装してカフェをやる方向に切り替えた。自宅は築100年の「こだわりが強すぎて大工さんが逃げ出して、最後はひいじいちゃんが自分の手で仕上げた」という古民家だ。

島田さんが、しみじみと言う。「僕はクレインで建物を作る仕事をしてきたこともあって、新しい建物が建つことが復興とあって、大事なことはハコじゃない、人なんだなって思いました。人が人を呼ぶんです」。震災から2年後、はまぐり堂はオープン。

店の内装、米を炊く竈、海辺の家など、自分たちの手でモノづくりをしてきた。半島の鹿が増えすぎたことから、罟の免許を取得して、鹿の捕獲と解体にも取り組む。夏には、蛤浜でハワイ発祥のSUP（スタンドアップパドルサーフィン）の体験プログラムも始めた。「あの時、助成金を貰って新しい建物を建てたら今の形はなかったと思うんです。金がないから皆でできることをやって、たくさんの方が関わってくれたから、今のはまぐり堂があると思う」。年間1万5千人が訪れるまでになった蛤浜。特別なものはないのに、一度来たらまた訪れたくなる場所だ。

阿部 了

1963年東京生まれ。気象観測船「啓風丸」に機関員として乗船後、写真の道へ。著書の「おべんとうの時間」(1～3)(木楽舎)は今年の7月に4巻目が出版。2011年からはNHK「サラメシ」にてお弁当ハンターとして出演中。

阿部直美

1970年群馬生まれ。フリーライター。2007年より全日空機内誌の「翼の王国」で夫とともに「おべんとうの時間」連載スタート。今年の4月には「手仕事のななし」を(河出書房新社)より出版。著書に「里の時間」(岩波新書)。

気になるモノを見つけました

Something Special

1



宮城県の牡鹿半島では、猟師の高齢化や震災後に住民がいなくなってしまったことで、鹿が急激に増え、農作物や木の芽や皮などを食べる被害が深刻になっている。駆除目的で捕った鹿は、そのまま山に埋められるケースが多いのが現状。「わっしょいニッポン」で紹介したcafeはまぐり堂では、鹿の肉も皮も「大切な命をいただきます」の気持ちから、肉は「鹿肉カレー」として提供し、皮はなめして名刺入れやブックカバーなどを手作りしている。

今回紹介する名刺入れは、牡鹿半島・蛤浜の集落で捕った鹿の皮を使って、島田 暢さんが制作。罾の免許を取得したスタッフらが猟師さんの指導のもとで解体し、なめしは専門業者に依頼。天然素材ゆえ、ひとつひとつ風合いに趣があり、手触りがいい。

🎁 10名様にプレゼントします。詳しくはP2へ

「大切な命を無駄にしない」。
cafeはまぐり堂の「鹿皮の名刺入れ」