

Let's extend Healthy Lifespan

# 健康寿命をのばそう

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(2016年データ/厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。



## 腸を整え“健康腸寿”に ヨーグルトの魅力

人が健康に暮らす上で欠かせない食事。移り変わりの激しい食のトレンドにおいて、健康を訴求する食品や飲食店の人気は高い。ヨーグルトもその一つ。ヨーグルトの持つ健康効果について、「カスピ海ヨーグルト」でお馴染みのフジッコ株式会社に話を聞いた。

### 菌ごとに違う機能性に注目

**乳** 酸菌やビフィズス菌といったプロバイオティクス(腸内環境において人の身体に有益な働きをしてくれる生きた微生物)の研究が進み、整腸作用や免疫力向上を始めとした、乳酸菌の持つ機能性が注目を集めている。「おいしいから食べる」に加え、「体に良いから食べる」というニーズが増加した。各メーカーから多くのヨ

ーグルトが発売されているが、大きな違いは菌の種類の違い。脂肪低減や肌荒れ改善など、様々な効果をもたらす菌もあり、それを素としたヨーグルトのパリエーションも増えているという。

### 食べ続けることが健康に繋がる

**例** えば、フジッコ株式会社の「カスピ海ヨーグルト」の素は「クレモリス菌FC株」という乳酸菌。

発酵の過程でねばり成分「EPS」を生み出すことから水に溶けにくく、生きたまま腸まで届くことも研究で明らかになっている。元々、「カスピ海ヨーグルト」は長寿の国として知られるジョージアで食べられていたヨーグルトを研究し生まれた。実際に「クレモリス菌FC株」を線虫に摂食させると寿命が延長し、老化による運動性の低下が改善したという研究発表もある(日本農芸化学会2018年度大会)。同社マーケティング部ブランドマネージャー室

デイリー商品グループの敷田加寿美主任は「まずは自分にあった菌を見つけて、毎日続けることが大切です」とし、腸内環境を整えるには持続性が重要だと話した。



「カスピ海ヨーグルト」は自分でも作れる種菌セットも販売。全国の量販店、オンラインショップまたは阪神梅田本店で展開するオフィシャルショップ「カスピア」にて。

## 国立循環器病研究センター認定 塩分3割減のかるしおちりめん

**「か** るしお」は、国立循環器病研究センターが「塩を軽く使っ てうまみを引き出す」をコンセプトに、おいしさや栄養バランスを兼ね備えつつ、塩分を控えた食品に対して認定マークを付与する認定制度。

大阪府中央卸売市場の塩干仲卸の株式会社さかもとは、「かるしおちりめん」商品でこのかるしお認定を取得。

一般的に塩蔵品は塩分を減らすと、おいしさが損なわれる傾向にあるが、同社では通常のちりめんじゃこから塩分3割カットしながらも、新鮮な淡路島産しらすの旨みを引き出す製法により、おいしさの維持に成功。



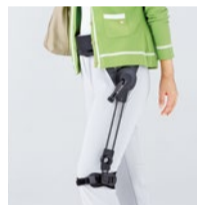
「カルシウム・DHAなど有用な栄養素が豊富なちりめんは、小さなお子様やご年配の方がいる家庭で、日々食卓に登場する機会が多いことから、減塩仕様に対する要望が多かったことから開発に至った」と阪本社長。

茨木、高槻では主に阪急オアシス、平和堂(アルプラザ)、万代、イズミヤなどで販売している。

株式会社さかもと  
茨木市宮島1-1-1 大阪府中央卸売市場(北部市場)内  
TEL.072-657-7694

## 歩行時の振り出しをサポートする 「ACSIVE(アクシブ)easy fit」

**ロ** コモティブシンドローム(運動器症候群:略称ロコモ)は近年注目されはじめた用語で、「運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態」のことを指す。ロコモにならないためには日頃から適度な運動をすることが重要である。ただ加齢とともに足が上がりにくい、脳梗塞で麻痺が残るなど、「運動が困難」という人が多いのも事実だろう。そんな人を支援するために開発されたのが「ACSIVE(アクシブ)easy fit」だ。名古屋工業大学の佐野明人教授が10年以上研究・解明してきた「受動歩行」理論に基づき設計されている。特徴は無動力で使用できる点だ。既



電力やモーターを使わず歩行支援する。

存の歩行支援機の多くが電力やモーターを用いて力をアシストするため、「重たい」「モーター音がうるさい」などの課題があった。しかし本機は振り子の動きとバネの原理を応用するためモーターバッテリーの必要がない。本体重量も550g(片脚用)と軽便。歩行に同調した動きで、自然に自力の歩行に導いてくれるという。取扱店のフランスベッド池田店では自宅までデモ機を届ける無料試着サービスを実施している。

フランスベッド株式会社  
リハテックショップ池田店  
池田市呉服町1-1 サンシティ池田2F  
TEL.072-753-4091

### 摂津市商工会

#### 摂津まるごとまちゼミ開催!

まちゼミとは?  
摂津市内のお店の人が講師となり、プロならではの知識やノウハウ、日頃悩んでいることを教えてくれるイベントで、「歯科医体験」「車庫入れレッスン」「ヘッドスパ講座」「美味しいコーヒーの淹れ方」など、楽しい23講座で開催いたします。

日程:平成31年2月1日(金)~28日(木)  
申込・場所:参加店各店舗等  
参加費:基本無料(一部材料費要)

講座内容やお店、地図、更新情報などは、下記をご覧ください。  
摂津市商工会某職員ブログ(QR)をご参照ください。

お問合せ 摂津市商工会  
06-6318-2800



### 茨木商工会議所

#### 事業所様向けセミナー 2月に続々開催!

お申込は、茨木商工会議所ホームページから!

- ◆2月6日(水):14時~17時 社会保険・労働保険実務講座(適用編)
- ◆2月8日(金):13時半~16時半 事業承継セミナー&座談会
- ◆2月13日(水):14時~17時 社会保険・労働保険実務講座(給付編)
- ◆2月14日(木):14時~17時 「モノ売りからコト売りへ」商品を変えずに売上を上げるツボセミナー
- ◆2月27日(水):14時~16時 コーチャングセミナー

【主催】茨木商工会議所  
072-622-6631  
茨木市岩倉町2-150  
立命館いばらきフューチャープラザ  
茨木商工会議所HP  
<http://www.ibaraki-cci.or.jp>



### 高槻商工会議所

#### 茨木・高槻「匠企業フェア」を開催!

茨木市・高槻市の【大阪ものづくり優良企業賞】認証企業(匠企業)が、「立命館いばらき」に集結します!

【日時】平成31年2月20日(水)10時~16時半(交流会)17時半~19時

【会場】立命館いばらきフューチャープラザ 1階イベントホール(茨木市岩倉町2-150)

- 【プログラム】
- 1.茨木・高槻「匠企業」フェア
  - 2.「匠企業のイノベーションセミナー」
  - 3.匠企業との交流会
- ※燃料電池車「ミライ」も展示します!!

【費用】無料(交流会に参加の場合1名につき参加費1,000円)  
【申込】下記HPより申し込みできます。

【問合せ】高槻商工会議所  
担当:藤本 TEL:072-675-0484  
<http://www.takatsukicci.or.jp>



## 商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!