

Let's extend Healthy Lifespan

健康寿命をのばそう

現在、国民の平均寿命が伸びている一方、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「まずは自分にあつた菌を見つけて、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「カスピシア」にて。

駅近で高地環境を実現 30分で2時間分の運動効果

「コ」ス・パ」のブランド名で、フィットネスクラブ・テニスクラブ・キッズスイミングスクールなどを運営する株式会社オーゼスポーツは3月22日から、「高地トレーニングスタジオ 30peak 芦屋(サーティーピーク あしや)」を芦屋市大原町にオープンする。

同スタジオでは、標高2,500mの高地に相当する酸素濃度空間を実現。高地環境での運動は30分で2時間分の運動効果が期待できると言われ、注目を集めている。高地トレーニングの研究実績がある大阪市立大学の岡崎和伸教授がプログラムを監修。心肺機能の向上や、筋肥大、筋持久力の向上を促進する可能性



トレーニングは30分間の自走式ランニングマシンを使用し、ランニングやウォーキングを行う。※画像はイメージ。

も示されており、その空間の中でランニングやウォーキングなどが行える。

高地に相当する環境が駅近にあることで、運動に多くの時間を割けない人でも短い時間で手軽に運動することができ、代謝の向上やダイエット、生活習慣病の予防につながると、同社は説明している。

時短調理で健康的な食事を 日本の食文化支える麴(こうじ)

日 本の伝統的な調味料の多くに使われている麴(こうじ)。麴とは、米や麦や豆などの穀物に麴菌を繁殖させたもので、食物の栄養を分解して消化・吸収を助ける酵素を多く含む。また、整腸作用のある有機酸やビタミンB群腸内細菌を活性化させるオリゴ糖なども一緒に取ることができる。近年、メディアを中心に、その美容・健康効果に注目が集まっているが、麴の活用方法を知る人はまだまだ少ない。

「食事環境の多様化で、日本人の食生活が大きく変化した今だからこそ、麴を有効活用してほしい」と話すのは日本糀協会代表の永楽茶百合さん。永楽さ

んによると、漬け込んで放置しているだけで旨みや栄養をプラスできる麴は、忙しいライフスタイルの中で料理に時間がとれない現代人の強い味方になるという。調理時間を短縮しながら、家庭で健康的な食事がとれる麴。永楽さんは「もっと気軽に麴を家庭料理の中に取り入れてほしいですね」と普及への意気込みを述べた。



日本糀協会では麴を使った料理教室や座学講座を開催し、麴の普及・啓蒙を進めている。

西宮市 NISHINOMIYA

さくらFM78.7

災害時には24時間体制で緊急放送

昨年、開局20周年を迎えたさくらFMは、音楽やニュース番組をはじめ、市政情報や市のイベント案内など市民生活に密着した情報のほか、台風・大雨などの災害時には緊急情報も放送しています。



※アプリの利用料は無料ですが、ダウンロードやご利用時にかかるパケット通信料はお客様のご負担となります。※「iPhone」「App Store」「iTunes」は、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標または登録商標です。※「Android」「Google Play」は、Google Inc.の商標または登録商標です。

【お問合せ】
西宮市 広報課 TEL.0798-35-3402
さくらFM TEL.0798-37-5512

芦屋市 ASHIYA

作家 谷崎の横顔「グラビア」

大衆社会の成熟につれて、さまざまな雑誌が出版され、作家がグラビアや記事で紹介される機会が増えました。本展では、土門拳や林忠彦など名だたる写真家によってとらえられた谷崎潤一郎(1886~1965年)の素顔と私生活を、通常展「谷崎潤一郎 人と作品」と合わせて約100点でたどりませ。

- 会期: 3/24(日)まで
- 時間: 10時~17時 (入館は16時半まで)
- 入館料: 一般300円/ 大・高生200円/ 中学生以下無料
- 会場: 谷崎潤一郎記念館 (芦屋市伊勢町12-15)



「文藝 臨時増刊 谷崎潤一郎 讀本」1956年

【お問合せ】
谷崎潤一郎記念館 TEL.0797-23-5852

神戸市 KOBE

エレヌ・ブレグ フルトリサイタル開催

「第9回神戸国際フルートコンクール」(2017年)において第1位を受賞したエレヌ・ブレグによるリサイタルを、2/23に神戸文化ホールにて開催します。この公演では、バロックから現代曲、馴染みのある曲から日本初演となる新曲まで、彼女が持つ幅広いレパートリーの中から独自のプログラムを構成。異なる時代、スタイルの音楽に合わせ様々な表情を見せるエレヌ・ブレグの魅力を余すことなくお届けします。

- 日時: 2月23日(土)開演14時(開場13時半)
- 会場: 神戸文化ホール(神戸市中央区楠町4-2-2)
- 料金: [一般]前売り 2,500円(当日3,000円) [U25]1,500円(全席指定)
- ※ 小学1年生からご入場いただけます。



photo by masaya sato

【お問合せ】
公益財団法人神戸市民文化振興財団
TEL.078-351-3597

行政

GYOUSEI TSUSHIN

通信

普段何気なく利用しているサービスや、地元の楽しいイベントなど行政の取り組みは多岐にわたります。このコーナーでは、快適に過ごせる市民向けサービスやお楽しみ情報などを紹介していきます。