

S.C.WORKS 今週のスタディ！

【ヘッドライン】

- 1) 「丸亀製麺のトリドール、海外でドーナツ店運営へ」
- 2) 「タニタ、会員制コミュニティ“タニタ健康くらぶ”設立へ」
- 3) 「良い菌を摂り入れる“菌活”って？」

1) 「丸亀製麺のトリドール、海外でドーナツ店運営へ」

国内を中心にセルフ式うどん店「丸亀製麺」を展開するトリドールは11日、海外でドーナツ店の運営を始めると発表した。できたての商品を提供するうどん店のノウハウを生かせる新分野に参入し、海外事業の拡大を狙う。

2013年度にハワイに1号店を開店、数店舗を展開した後、米国本土に進出する。10年で欧米やアジアなど世界で500店舗に増やしたい考えた。日本市場を意識して自由な発想で海外の店舗展開ができなくなるのを避けるため、日本には出店しない。

店名は「GEORGE'S DONUTS (ジョージズ・ドーナツ)」。ハワイに運営会社を設立した。さまざまな人が集まるため顧客の好みを探るのに最適と判断し、ハワイ進出を優先した。世界的な外食チェーン店は米国発が多いことから、まずは米国での成功を目指す。

日本には出店はしないという事で、どんな味やバリエーションになるかが気になる所だが、ハワイと言う日本人にはわりと身近な場所で店舗を開くので話題のネタに行ってみる人も多そう。

2) 「タニタ、会員制コミュニティ“タニタ健康くらぶ”設立へ」

タニタとローソンHMVエンタテインメントは4月11日、会員制のヘルスケアエンタテインメントコミュニティ「タニタ健康くらぶ」を立ち上げ、5月11日よりサービスを開始すると発表した。

「タニタ健康くらぶ」は、エンタテインメント性の高いコンテンツとして展開し、健康情報やイベントなどで会員同士が交流できるヘルスケアサービスを目指す。年会費は5000円

(消費税込み・入会金無料)で4月11日から募集を開始する。

具体的には、健康にまつわる様々なコンテンツを「食べる」「動く」「集まる」にカテゴライズし、「食べる」「動く」では社員食堂担当栄養士の荻野菜々子氏によるタニタ食堂レシピの調理解説や、同社が展開するサーキットトレーニングスタジオ「フィッツミー」のトレーナーによる簡単エクササイズを動画配信するなど多彩なコンテンツを用意。会員数は初年度に1万人、3年後の16年度には10万人を計画している。

また「集まる」では、健康セミナーやイベントを全国で開催し会員同士が交流できる場を創出する。さらにシニア層も親しみやすいように、配信情報や健康情報をまとめた会報誌を年4回発行(無料)するほか、10月以降には週1回のラジオ番組を制作する予定だ。

計量器メーカーにとどまらず「健康ブランド」イメージが消費者にも浸透した中で、さらに身近な小売業であるコンビニのローソンと組むことでもっと親しみを感じられるのではないか。5000円の年会費を消費者は高いとみるかどうか気になるころだが、自分の食事を写真に撮って送ればアドバイスをもらえるといったサービスもあるようなので健康面が気になる人には良いアドバイザーになるのではと思う。

3) 「良い菌を摂り入れる“菌活”って？」

婚活・就活・朝活など、最近は“〇活”というワードがブームになっているが、最新ワードとして知っておきたいのが「菌活」だ。

これは、私たちの身の周りにある菌を「美容や健康な体づくりのために、積極的に上手に活用すること」なのだが、唯一、肉眼で見える菌“きのこ”は、菌そのものを食べることができるので特に菌活にぴったりの食材。毎日の食事を使用して、積極的に良い菌を体に摂り入れてほしい。

塩麴に代表される発酵食（麴菌・納豆菌）や、根強い人気を誇るヨーグルト（乳酸菌）など、体に良い働きをする菌。これらの菌を意識しながら積極的に食生活に摂り入れること＝菌活は、健康を維持するためにお勧めだ。特に、漢方薬としても使われるきのこはローカロリーで、多彩な健康機能が期待される食材。腸内環境を整え、免疫力をアップさせる食物繊維を多く含むと共に、美容ビタミンや神経ビタミンとも称されるビタミンB群をたっぷり含んでおり、美肌を作るうえでも見逃せないのだ。

医学博士・管理栄養士の本多京子先生は、「菌活はただ単に、体に良い菌を食べたり飲んだりすれば良いというものではありません」と、菌活のポイントを説明。「もちろん、良い菌を摂れば腸に届き、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境が良くなります。加えて、もともと自分の腸内に住みついている善玉菌を増やすためには、そのエサとなる食物繊維やオリゴ糖をしっかり摂る必要があります。食物繊維はきのこに多く、オリゴ糖は大豆、根菜、タマネギ、牛乳などに含まれています」とアドバイス。菌活ではバラエティに富んだ菌を摂ることが大切だという。

また、外から入ってきた菌はやがて排泄されて出て行くので、「頑張っても菌活しても、それが一時的で続かなければ駄目です」とのこと。腸内環境は、食物繊維やオリゴ糖が数日間不足するだけで悪化してしまうそうで、毎日、菌を摂り続けることが大事なのだ。そして、「便秘やストレスで腸の運動が鈍くなっても腸内環境は悪化します。菌活では、自分の腸内にもともと住みついている“菌を育てる”という視点も重要なのです」と、効果をより大きくする方法を教えてくれた。

毎日菌を摂り入れるために、きのこなどを使用した“菌活メニュー”を家庭でも作って食べたいところだが、外食店舗で提供されている菌活メニューにも注目だ。

中目黒の「はな豆（和食）」では、「きのこ入りの田舎汁」「ぶなしめじのひこま豚巻きグリル」など10品が堪能できる「春の菌活コース」（3500円）や、「菌活 山菜ときのこの天ぷら」（980円）を展開。

麻布十番の「ナポレオンフィッシュ（中華料理）」では、「菌活 いろいろきのこのガーリックフリット」（900円）や「菌活 いろいろきのこのバナナリーフ包み焼き」（1200円）を展開している。夏に向けて、内食でも外食でも、気軽に菌活メニューを摂り入れ、強く美しい体を目指そう。

「自分に合った菌」というのを最近聞くようになった。菌の食べ比べといえばヨーグルトが一般的だと思うが、きのこ＝菌という手もあったかとのニュースを見て気がついた。何にしても偏った食べ方は良くないと思うが、楽観的に美味しく楽しく取り入れられれば良いのではないかと思う。菌活という名前がついて脚光を浴びればきのこ業界も賑わうだろう。