

会報 No.320



キャリア・コンサルタント

2021年（令和3年）10月10日

[発行] キャリア・コンサルタント協同組合

発行責任者：渡邊 健三

〒102-0052 東京都千代田区神田小川町 1-8-3
小川町北ビル 8F

Tel: 03-3256-4167 (代表)

直通電話：営業本部 03-6821-7544

：外国人材受入事業部

03-6826-7789

Fax: 03-3256-4168

E-mail: [会報編集部] henshu@ccco.jp

[事務局] jimukyoku@ccco.jp

[営業本部] eigyo@ccco.jp

URL : <http://www.occ.or.jp>

<http://www.ccco.jp>

編集長：田中 努

編集者：平松靖弘 影山和子 大野長壽

中野 忠 福田秀樹

(特別寄稿 第12回)

1. コロナ情報 (番外編)

藤田医科大学 名誉教授 船曳 孝彦

2. なぜか若者の間で話題のホンダスーパーカブのお話

ことばワークス代表 金子 元一

3. 消費税事業者の登録制度

監事 (税理士) 中野 忠

4. 健康管理その8 「栄養素を考える、その3糖質」

理事 宮坂 武彦

(こころの落とし文 第2回)

5. 縁故疎開

田園 中児

7. 事務局だより

事務局長代行 田中 努

一粒万倍

1. コロナ情報 (番外編)

藤田医科大学 名誉教授 船曳孝彦

前回、医者であり科学者として、またコロナ情報〈27〉として、菅退陣に際しての「コロナ対策に専念するために総裁選には出馬しない」という声明に敢えて正面から、ではどう総決算するのかと問いたいただきました。勿論、コロナ専念などしないだろうと思っていましたし、最大の皮肉で表現したつもりです。

案の定、支持の得られなくなった立場を、キングメーカーの役割に専念して、次期の政権に発言力を残そうとしております。頭にくるのはメディアで、その離合集散に躍起になっての報道加熱です。開くべき国会を開かずほったらかして権力闘争にうつつを抜かしてよいのかと、指弾しておりません。

安倍・菅内閣の10年間、日本は大きく衰退しました。もはや民主国家と言えず、一流国と言えないところまで落ちてしまいました。

- ① モリカケ桜の疑惑を隠蔽し、記録は破棄して世の中に政治不信を蔓延させ、国民と政治を分断させたこと。一言でいえば倫理観の欠如です。
- ② 議会制度の軽視、安保関連法案での権力集中、主義主張の違うものの排除（学術会議問題、これらは軍国大日本帝国再現への道です。
- ③ 対米追従政策、隷属と言った方が近いかもしれません。
- ④ コロナ対策ではもう少し詳しく述べますが、入院できずに自宅で亡くなった多くの人たち。これを自助とっているのは、棄民政策と言えましょう。満州からの引き上げ、シベリア抑留を想起させます。

これらの政治については、ここでこれ以上述べませんが、総決算に当たってコロナ対策に限ってその失政は追及しておきたいと思います。

当初の観光船感染でも、水際作戦として不十分でしたが、ウィルスが上陸した後も、感染症予防法にこだわり、PCR検査をあたかも国の特権のごとく、発熱者に絞り、限定した検査しかしなかったことが第一の失敗です。この時から広範に徹底的に検査をしていれば、感染者数はずっと少なく抑えられたはずですが。

予防策として、マスク着用、3密対策が柱となったのは良かったと思いますが、感染者激増の第2、3、4、5波に対して、緊急事態宣言、さらに蔓延防止対策が施行されました。しかしその期間中に政府首脳や官吏たちの飲み会、会食がバレて、政府に本気度が感じられず、次第にオオカミ少年のごとく只々発令中というムードとなってしまいました。さらに信じられない政策がGo-Toキャンペーンです。一方で感染抑止政策を採りながら、蔓延促進政策を採るという矛盾した策で、感染者増加に拍車を掛けました。人流と感染者数は完全に比例します。連休、お盆、正月などと関連し、大きなダメージとなりました。オリンピック・パラリンピック開催にも医療側からの強い反対があったにもかかわらず、開催ありきで突っ走りました。

感染者対策で、政府、メディアはすぐに病床確保を叫びます。格好いいですから。しかしこれまで何度も指摘してきましたが、コロナ専用病棟が右から左に出来るものではありません。さらにコロナ発生前の厚労省の基本政策は病床削減で、別の病院を無理やりくっつけて減床させるほどのことまでやっていました。減床、取り壊しが遅れていて、今回たまたま間に合ったという病院もありました。一方で、非コロナの一般病棟を圧迫して非コロナ患者の死亡率を上げてしまうことは許されません。

医療側も国と協議し、前回で述べたような住み分けをキチンと表明すべきだったと思います。最大のポイントは自宅待機患者です。原則としてあってはならない対応です。家庭内感染のもとですし、単身者では発見時死亡していたという不幸が潜んでいます。これはまさに医療崩壊です。

生命線として頼ったのがワクチンです。ワクチン担当大臣が生まれましたが、彼はワクチン接種に貢献したのでしょうか。接種開始に当たっては予め接種計画を立て、人材面、資材面、施設面、予約面、接種記録面、など全てに早急に対策を立てねばならないと、今年初めに私は指摘しましたが、何一つなされず、自治体に丸投げされ、高齢者にネットで申し込みなどという無理強い自治体が大部分でした。日本の選挙人名簿は世界一だそうです。それに従い高齢者には通知すれば済むことです。またワクチンの実際の供給にも支障をきたしました。これでは担当大臣として失格です。

さて、ここへきて感染者数は減少してきました。政府の発言も急速に緊張感が解けているように感じます。確かに実効再生産数が1を割っていますので、この勢いで行けば収束へ向かうはずです。しかし、デルタ株ばかりでなく、ミュー株（ワクチンの効果が1/7と怖い）、ベータ株、イータ株などに対するチェックはどうやら手付かずのようです。第6波となりかねません。

新型コロナウイルスは、当初考えられたよりエアロゾル感染（空気感染に近い）が主体のようで、デルタ株では特にウィルス量が多いようです。不織紙マスクを隙間なく着けての外出が必須となります。換気が最も重要になってきました。ミュー株が流行ってこない限り、ワクチン2回接種者の感染の可能性はありますが、重症化は少なく、それほど問題にならないでしょう。

外出、会食の出来る日を待ち焦がれましょう。（令和3年9月15日）

*** 船曳先生から個人情報として下記の通り報告がありました。**

ご心配頂いておりましたが、検査データにイマイチのところがありますが、臨床的には（CT、XP、酸素濃度、自覚症状など）軽快してきており、退院の許可が出ましたので、今日これから退院します。もう少しだけ自重せよとの“お告げ”と受け止めております。ゴルフ、スキーは直ちには行きませんが、復帰する決意は持っております。有り難うございました。

（令和3年9月17日 船曳孝彦）

新型コロナ感染者数が減少しています。何故減ったのか？これで終息へと向かうのか？まだ予断を許さず、はっきりしたことは分かっていません。

政府の言いたいワクチン接種率が向上したか。僅かずつ接種率は上がっているとはいえ、最近の新感染者数カーブを説明できるような接種率ではない。では感染機会と一致したカーブの人流が減少したか。これはむしろ増加傾向とみてよさそう。会食、イベントも減ってはいない。そうなるこの感染者減少が、どうして起きているのだろうか。

感染者の年代が老年世代から若者世代へと移行してきました。そして基礎疾患のない若者での死亡例が報道されたこと、自宅死亡が報道されたことにより、若年世代間に“他人ごとではない”という危機感が出てきて、行動にわずかな変化が生まれて感染率が減少したのではないかという発言をされた方がいましたが、私もそれを支持したいと思います。

もう一つ、非常に大事なことです。ウイルス自体が自らをコントロールできない程の変異をして、自壊（エラー・カタストロフィー：Mアイゲン教授）という終局へ向かったのではないかという児玉龍彦教授の仮説です。こんなありがたい話に飛びつきたいのですが、ウイルスの運命の一パターンには違いなく、スペイン風邪もこれで終わったという解釈もあります。これは乞い願うしかないので、あって欲しいものです。

それにしても世の中は、緊急事態宣言解除へとまっしぐらの感じ。怖ろしいのは次の第6波がやってくると思いますので、それに備えなければいけないところ、全くと言ってよい程準備されておられません。軽快退院してゆく患者全員のPCR検査がなされておらず、もし弱いウイルスを持ったままであると、治療抵抗性のウイルスの培養器となり、いつか新たな変異を起こして再燃し、第6波の火元となります。今時間的にも余裕が生まれている筈です。感染者ばかりでなく、広く検査を行うべきです。新たな変異株を確実に把握せねばなりません。

3回目のブースターワクチン接種が話題となり、そこへの既定路線に乗ってきたようです。私としても受けたいとは思いますが、しかし本当にそれでよいのでしょうか。まだ2回目も済んでない人が国民の半数はいるのです。主義上、持病上接種できない人を除いても、まずは全員接種を目標としそれから考えるべき筋合いのことと思います。それよりも世界を見てみると、何億という単位で接種が大幅に遅れている人々があります。アメリカでは再び感染者が増えそうです。グローバルな世界となっていますので、日本だけ終息すればOKとは言えません。終息したと思っていると海外から新変異株が入って来ます。

治療面では、抗体薬がクローズアップされてきましたが、特異性と抵抗性のせめぎ合いとなりますので、カクテル抗体が必要になります。

これが一番大事かもしれませんが、医療体制の整備です。場当たりのコロナ病床を増やせというのではなく、重症用ベッド、中等症用ベッド、軽症者用ベッド（これには今のホテル・イベントホールなどの待機療養ベッドを含め）に、根拠を持った必要数と、空きベッドのまま次の第6波、7波（あるいはまったく別のパンデミック感染症がいつ出現するか分かりません）に備える必要があります。

自宅待機を亡くしましょう。多くの病院で二人部屋を一人用に転換しています。非コロナの病棟を圧迫しています。胃癌患者は早期がんが減って進行がんが増えています。総合的に検討し、整備するのは今でしょう。

自粛開放ムード一色となりつつあります。コロナ対策はこれで良かったのではないかという、誤った認識が生まれそうで、それが怖いことです。日本のこの1年9か月、コロナ対策としては誤りの連続であったことは、これまでの『コロナ情報』で毎回指摘してきました。若しこれで終息に向かったとしても、幾多の問題をほったらかしているのです、全く安心はできません。ウィルスの自然傾向から見ると、次のピークは12月、正月ではないかとも言われます。

細心の注意を払いつつ、青空を待ちましょう（令和3年9月27日）

2. 何故か若者の間で話題のホンダスーパーカブのお話

ことばワークス 代表 金子 元一

ホンダの「スーパーカブ」は世界で一番売れたビジネスバイクです。1957年の発売から現在まで世界で一億台の販売実績を誇り、初代モデルから基本構造に殆ど変更無く、排気ガス規制に合わせ、キャブレターから燃料噴射に変更した以外、当時の技術や構造をほぼ維持し、余計な機能を加えないまま、現在に至ります。今回は「スーパーカブ」の驚異的な長寿命に関して、作家&Vパブリックスピーカーである山口周氏

(<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E5%B1%B1%E5%8F%A3%E5%91%A8>)が、以下のように分析していました。個人的にも、非常に興味深い内容でしたので、紙面をお借りしてご紹介します。考え方を理論的に整理し、従来の見方を変えるだけで、全く新たなものが見えてくるといった、示唆に富んだ分析だと思いましたので、御社のコンサルティング業務のお役に立てれば幸いです。

「役に立つモノ」より「意味があるモノ」に価値がある時代。

山口周：「スーパーカブ」のスキルがここまでもてはやされたのは、「その時代の要請」という側面があったと思います。端的に言えば「スキルが金になった」ということ。その時代は「役に立つ」ことが価値になったからです。ところが最近では、そもそも「役に立つ」ことが求められなくなってきています。「役に立つこと」から「意味があること」に価値の源泉がシフトしていると思うんです。「役に立つ・役に立たない」「意味がある・意味がない」という二つの軸を組み合わせて世の中で売られているサービスや商品を整理してみると面白いことがわかります。

「役に立つけど意味がない」その真意とは

山口周：実際、「役に立つモノ」よりも「意味があるモノ」のほうが高い値段で売られているんですね。例えば自動車の世界では、日本車のほとんどは「役に立つけど意味がない」に整理されます。

人も荷物もちゃんと積めて静かで快適で燃費もよい——つまり移動手段としてはもちろん「役に立つ」わけですが、一方で、そのクルマがあることで人生の豊かさや充実感が得られるというような「意味的価値」はありません。

「ヤリスのない人生なんて考えられない」とか「アルファードのハンドルを握っていると人生の手応えを感じる」という人ってあんまりいないわけです。一方で、例えばポルシェやBMWといった自動車は「役に立つうえに意味もある」ということになります。価格で言うと標準的な日本車の3~5倍くらいの価格で飛ぶように売られています。では実際3~5倍も役に立つのかというとそんなことはありません。「役に立つ」という点で日本車と高級外車を比較してもほとんど差はないわけです。じゃあ何にそれだけのプレミアムを払っているのかというと「意味的価値」なんです。更に、世の中では、フェラーリやランボルギーニの様に、移動手段としてほとんど役に立たない自動車も売られています。「役に立たない、意味しかない」という自動車ですよ。これはつまり「意味的価値」にお金を支払っているということになります。「役に立つこと」から「意味があること」に価値の源泉がシフトしているというのは、様々なところで見られる現象で、例えば昨今では家を新築する際に薪ストーブを入れたがる人が増えていますが、これも同じですよ。エアコンというきわめて効率的に部屋を暖めてくれる器具が備わっているにもかかわらず、あえて不便な薪ストーブを高いお金を払って入れようとする、というのも「役に立つ」から「意味がある」へのシフトとして整理できます。

「役に立つ」ものでしか世界進出できなかった日本企業・・・近代の終焉

山口周：ちょっと大げさな表現をすれば、これは「近代の終焉」ということだと思えます。「役に立つ」「便利にする」というのは、ここ200年くらいの間は必ず価値を生んでいたのですが、最近になって機能や利便性を高めても売れないという状況が様々なところで発生しています。これは日本にとって非常に大きな話です。というのも、日本企業の多くは「役に立つ」ことで世の中に価値を生み出してきましたから。トヨタやホンダ、パナソニックやヤマハといった昭和時代に確立したナショナルブランドは、ことごとく「役に立つ」を目指していました。日本企業でいち早く世界進出に成功した企業の多くは「役に立つ」という便益を提供することで成功しているんです。一方で「意味がある」という便益で世界進出に成功した企業となるとそんなにはないんですね。すぐに思い浮かぶのは、川久保玲さんのコム・デ・ギャルソンや、ヨウジ・ヤマモトといったファッションブランドです。欲しがる人にとっては「意味があ

る」ということですよ。僕が問題だと思うのは、ああいうデザイナーの輩出が1980年代以降はパッタリと止まってしまったということです。

スーパーカブが世界一売れたバイクになった本当の理由

売れた理由は機能性だけではない

山口周：通常は社会の文明的側面が一定の水準を超えると文化的側面での価値創出へとシフトするんですけど、日本ではその流れはバブル崩壊の冷水で出端をくじかれてしまうんですね。

その結果、相変わらず「役に立つ」という軸での価値創出からシフトできないでいると考えています。「役に立つ」ということをひたすら追求すると、そのうち逆に「役に立たない」ものを生み出すことになります。典型的な例が家電製品のリモコンですね。うちのテレビのリモコン、ボタンが65個付いているんですよ。普段使うボタンは4つなので残りの61個はそれこそ「役に立たない」んですね。

つまり、今までは「問題の量」が「解決策の量」を上回っていた時代だった。それが、次第に解決策のほうが過剰になるという逆転現象が起きているのに、それに気づかない。どうしてこういうことになっちゃうのかというと、「役に立つ」という思考軸から離れられないからです。なぜ離れられないのかというと、「役に立つ」はスキルとサイエンスでなんとかなるけど「意味がある」はセンスとアート（デザインのチカラ）が必要になるからです。補足すると、昔あった問題というのは誰が見ても明らかに問題だった。つまり、「暑い」とか、「食べ物が腐った」とか。そうならない為にどうすればよいのか明確に見えていた訳です。ところが、「意味」が問題になると、これは人によって違います。これが正に質的な問題ですね。

「役に立つ」を突き詰めた結果、大ヒットしたホンダのスーパーカブ

山口周：最近、ある本を読んで「へえ？」と思ったんですけど、スーパーカブがこれまでに世界でつくられたモビリティ商品のなかで、もっとも累積で売れているんですね。世界生産台数が1億台を超えている。しかも、現役の商品として今でも日々記録を更新し続けている。何がすごいのかというと、日本で売っているスーパーカブは1957年の最初のモデルと基本的に同じ技術や構造をそのまま維持しているということです。これは掛け値なしに偉業ですね。スーパーカブはものすごく「役に立つ」ものだったんですけども、それが本質みたいなものをがっちり捉えすぎちゃっていて、「もっと役に立つ」の方向に行くのではなく、結果的にそれとは別系統の何かしらの「意味」を持つところまでいった。

市場は、ビッグバイクよりスーパーカブのほうが情緒的だと判断した。

スーパーカブが面白いのは、スーパーカブを製造する企業側ではなく、それを受け止める市場側が意味をつくっていった、というところにあると思うんです。もともと本田はハーレーダビッドソンのようなビッグバイクでアメリカ市場に進出しようとしたけれど、実際にはうまくいきませんでした。

そんな時に、スーパーカブを移動用に使っていた本田のディーラーマンを見たお客様から、「大型バイクよりむしろあっちのほうが欲しいだけ・・・」と言われ、実際に販売を開始すると大成功してしまう。という伝説のラッキー&サクセス・ストーリーでもあります。

それまでの米国内のバイクは、「ヘルズ・エンジェルスのような無頼漢たちの乗り物」という凶悪なイメージが殆どでした。善良でナイスな人たちによって「健全で女性でも簡単に乗れる便利な乗り物」というイメージに変わっていったと言います。つまり、市場でユーザーが勝手にスーパーカブのおしゃれなイメージを創り上げてしまった。という訳です。そういう日本発のケースというのは他にもあって、ファーストリテイリングのユニクロ事業はそこを目指していると思うんですよね。大衆に向けたマス・プロダクションだけれども、「用の美」というか、役に立つを突き詰めていった先に美意識が出てくる。独自の意味を持つようになる。

これは日本発のイノベーションのひとつのモデルだと思います。ところが、多くの会社は先ほどのリモコンの例にもあるように、効用がどんどん小さくなるにもかかわらず、余計な機能を使う、加えるという形で「役に立つ」の方向へ無理して行ってしまいう事になります。

以 上

上記の様に、山口周氏の解説を要約してご紹介しました。ハーレーの様なビッグバイクは移動手段のツールというより、情緒的なツールで「役に立つ」より所有する「意味がある」ものです。本田は、それを米国で売ろうとして結局はうまくいきませんでした。しかしながら当初、販売を予定せず本田の従業員が連絡用に使用していたスーパーカブの意味と価値を、期せずしてマーケットが見つけ出したという訳です。服装を選ばず誰でも乗れて、移動手段として極めて便利で「役に立つ」スーパーカブが売れた。これは、つまり市場が勝手に「善良でナイスな男女共通の乗り物」という「意味」を創造したのだと多くの調査機関で分析されています。

下図は、当時のホンダが市場の動きを察知して、マッキンエリクソン（米国の大手広告代理店）に外注した「ナイスストピープル、ホンダに乗る」というビジュアルキャンペーンです。市場がリードした大きな動きを、広告側が逆に追いかけた事例として有名です。



YOU MEET THE NICEST PEOPLE ON A HONDA

Maybe it's the incredibly low price, \$245 (plus a modest set-up charge). Or the fact it doesn't gulp gas. Just sips it - 200 miles to the gallon. Or the way the masterful 4-stroke 50cc OHV engine carries you along at 45 mph without a murmur.

Or it could be the case of 3-speed transmission, automatic clutch and the extra safety of Honda's cam-type brakes on both wheels. The optional push-button starter makes you feel right at home, too.

But most likely it's the fun. Evidently nothing catches on like the fun of owning a Honda. You see so many around these days. And the nicest people riding them. Merry Christmas. For address of your nearest dealer or other information, write : Dept. AA, American Honda Motor Co., Inc., 100 West Alondra, Gardena, Calif.

HONDA - world's biggest seller!

3. 消費税事業者の登録制度

監 事（税理士） 中 野 忠

1. 新しい消費税制度

令和元年10月より、消費税の税率が10%、飲食物に対する軽減税率が実施されたのは皆さんご存じの通りですが、この税制改正に併せて導入されたのが、**適格請求書制度**です。

実際に適用となるのは2年後の令和5年10月からですが、この制度の準備段階がはじまるのが今年の10月からです。

消費税申告の基本的なしくみとしては、一般課税方式と簡易課税方式があります。一般課税方式での申告方法は、売上にかかる消費税額からその仕入・経費にかかる消費税額を差し引いた税額が申告納付税額となります。これに対して簡易課税方式の場合は仕入・経費にかかる税額をその業種に応じた割合の税額を控除する制度ですが、この制度を利用できる業者は課税売上が5千万円以下の業者に限られ予め届け出ることが必要です。

簡易課税のメリットは差し引く経費の対象にならない給与、租税公課、保険料、減価償却費等の比重が大きいコンサルティング会社等の仕入控除額が50%で計算できるということです(小売業は80%、卸売業は90%控除できます)。

逆にデメリットとしては、大きな資産の買い物(車の購入等)をした時に、還付が受けられる場合にも、差し引く控除額がないので還付できないということです。

2. 適格請求書制度

上記の制度のうち、一般課税を選択している場合は今後控除できる仕入・経費の支払対象者が課税事業者であることが必要となります。これが今回改正された適格請求書制度です。今までは控除できる経費のすべてが無条件に控除できましたが、この制度開始後は支払った先の業者が課税事業者であることが控除できる経費となりますが、そのためには支払先の請求書、領収書に課税事業者であることの表示が必須要件となります。そのためには課税事業者であることを税務署へ届け出て登録番号を得てこの番号を表示することになります。尚、課税事業者としての登録は一般課税を行っている業者のみならず簡易課税を行っている業者も必要になります。

3. 小規模事業者いじめ

この制度が開始されると、最も懸念されるのが、消費税の申告をしていない小規模事業者への影響です。すなわち、大企業の下請け事業者で売り上げが1千万円以下の小規模事業者からの仕入等に対して、仕入控除ができないという理由で取引停止とされる恐れがでてくるということです。

そもそも、平成元年に初めて消費税が導入されたときから、免税業者に対する益金課税が問題にされてきました。すなわち、1千万円以下の免税事業者は、売上に消費税を上乗せしても消費税の申告義務がないためその分利益が生じてくる。その益金に課税されないことが問題視されてきました。恐らく今回の税制改正で、このことを解消させるために採用された制度ではないでしょうか。そうであれば、消費税が導入された時点で、免税制度など設けずに、すべての事業者に申告義務を設けるべきではなかったかと思うのです。

しかし、もともと消費税を取っていない事業者もいるわけですから、今度の改正でこの人たちが大企業から排除されようとしているのです。

今回の制度で、小規模事業者のとるべき道は、消費税課税事業者となり登録して取引停止がないようにするか、もともと消費税を取っていない旨を説明し、売上先に理解してもらうかです。しかし、後者の選択は売上先に理解してもらえるかという危険もあります。課税事業者となった場合、売上を税込みで処理していれば、申告で支払った税額は租税公課として、経費で処理できるので、この方法も選択肢の一つです。

4. 税務署へ登録

その登録受付が、この10月から始まりました。私も初めてのことで、先般税務署へ行って、申請書を入手しました。「適格請求書発行事業者の登録申請書」に必要事項を記載して所轄税務署へ提出するだけでよいようです。但し、上述のとおり、今まで免税事業者であった者が申請する場合は、課税事業者届出書を合わせて提出する必要があります。

また、令和5年10月から始まるこの制度を受けるためには半年前の令和5年3月31日までに申請書を提出しなければ、制度の始まる10月から登録事業者とはなりませんので、注意が必要です、

尚、この制度開始後免税業者からの仕入れが全く控除できないかということ、経過措置が設けられていて、令和5年10月1日から令和8年9月30日までは免税業者に対する仕入控除が80%、令和8年10月1日から令和11年9月30日までは50%の控除ができます。

従って、この期間では免税業者でも仕入控除ができるので、売上先にどの程度理解が得られるかであるが、いずれにしてもこの制度開始後6年後からは免税業者からの仕入額は仕入控除がゼロになるので、小規模事業者にとっては難しい対応が迫られることとなります。

ともかくも、消費税申告事業者は令和5年3月末までに所轄税務署へ登録の申請を忘れないようにしてください。

4. 健康管理その8 「栄養素を考える、その3糖質」

理事 宮坂 武彦

1.はじめに

今回は、栄養素を考えるその3として糖質について見てみたい。従来の栄養学では、三大栄養素としてタンパク質、脂質及び炭水化物に分類し、説明されておりますが、炭水化物には糖質と植物繊維が含まれており、糖質と植物繊維では、体内における機能・効能等に大きくかい離するため、今回は、糖質に限ってみることとし、次回は植物繊維について見ていくことにします。

まず、糖質はエネルギー源として血液を介して全身に供給されますが、必須栄養素ではないことです。つまり、食物から糖質を摂取しなくても、たんぱく質などを分解し糖質を作り出すこと（「糖新生」という。）により、血液中のブドウ糖を一定濃度に保つことができます。また、主食と言われるご飯、パン、麺類等の糖質を多く含む食物を摂取しなくても、根菜類や揚げ物・煮物等の料理にも含まれております。以前の稿に触れている通り、糖質の過剰摂取が、血糖値スパイク（後述の通り）やペットボトル症候群などの健康被害が生ずることが懸念されます。

糖質は、脂質が脂肪酸に、タンパク質がアミノ酸に分解（＝消化）して体内に摂り込まれる（＝吸収）のと同様に、ブドウ糖等の単糖類に分解され体内に摂り込まれます。

2.糖質の種類等

糖質には、単糖類、小糖類（単糖類が2～9個結合）及び多糖類（単糖類が10個以上結合）の分類があり、下表のとおりです。

分類	名 称	特 徴 等	含まれている食物
単糖類	ブドウ糖（グルコース） 果糖（フルクトース） ガラクトース	消化吸収が早く血糖値を上げる 消化吸収が早い	穀類、果物 果物、ハチミツ 母乳、牛乳
小糖類	ショ糖（スクロース） 乳糖（ラクトース） 麦芽糖（マルトース） オリゴ糖	ブドウ糖と果糖が結合 ブドウ糖とガラクトースが結合 ブドウ糖が二個結合 消化されず大腸に	甜菜、サトウキビ 母乳、牛乳 麦芽、水あめ ゴボウ、玉ねぎ
多糖類	でんぷん 非でんぷん性多糖類（植物繊維）	消化に遅い 消化吸収ができない	イモ類 野菜類

3. 血糖値スパイクとは

ご飯やパンなどのブドウ糖を多く含む食べ物を摂取した際に、小腸から吸収されたブドウ糖が血管に入り、急激に血糖値が上昇するとインスリンは追加分泌されブドウ糖が中性脂肪として細胞内に摂りこまれ、血糖値が下降し低血糖の状態になります。これが血糖値スパイクで、高血糖の時に血管内に活性酸素が生じ血管壁を損傷され、低血糖になると眠気やだるさ等を引き起こす。さらに、糖質がほしくなり、缶コーヒー・ジュースなどの甘いドリンクを摂ることになり、血糖値スパイクを繰り返すことになります。この繰り返しが、膵臓を疲れさせインシュリンの出が悪くなり糖尿病を引き起こします。糖尿病が怖いのは、三大合併症と言われる、網膜症（失明）、腎症（人工透析）及び神経障害（足の切断）が惹起されます。さらに、がんの罹患率が、糖尿病がない人と比べ、2.5倍ほどに高まるといわれております。

4. 人工甘味料について

どうしても甘い物が欲しいという人にとっては、砂糖を変わる甘み成分である人工甘味料を検討することになるが、発がん性があるとされ使用が禁止された「チクロ」など安全性に問題があると危惧されるところであります。以下に、安全性にさほど問題のないといわれ、日本でもよく使われている人工甘味料を列挙します。

- ・エリスリトール ～ 果物や発酵食品から抽出された天然由来の甘味料で、カロリーがゼロとされている。欧米では「摂取の上限を設定する必要がない」というカテゴリーに分類されております。
- ・羅漢果エキス ～ 上記と同様天然由来の甘味料で、「摂取の上限を設定する必要がない」とされております。砂糖の300倍の甘さがあるとされており、血糖値には影響しないとされております。
- ・アスパルテーム ～ アスパルテームの摂取により発がんリスクの増加や神経学的な悪影響が生じるとの疑念に対しては、否定的なエビデンスがあります。体重増加につながらない甘味料として利用されております。
- ・スクラロース ～ 砂糖の約600倍の甘さを持つカロリーゼロ甘味料とされており、その安全性には多くの研究があり、がんの発症や遺伝子の損傷、免疫系などに及ぼすことはないと言われております。
- ・サッカリン ～ 砂糖の約500倍の甘さがあり、ダイエット食品などの甘味料として使用されております。過去に発がん性がありとのことから使用を禁止された時期があり、日本ではサッカリンの最大使用量が定められております。その後の研究で、発がん性の確たる証拠が得られておりません。

5. 縁故疎開

田園 中児

昭和20年(1945年)4月、国民学校三年生になると、学童疎開の対象になり集団疎開で富山県のお寺に行くか、縁故で地方に疎開出来るかを選択出来た。私は5月初めに、父親の遠い親戚である埼玉県秩父郡小鹿野町の町外れの農家の一部屋で、母親と弟と共に生活することになった。

早速、反対側の町外れの小鹿野国民学校に編入したが、当時は地方での教育が遅れており、東京で二年生までに習ったことの復習であり、同じく縁故疎開で編入したS君と「学校はつまらないな」と言いながら帰途についた。学校への往路は街道をまっすぐ歩いたが、帰りは地元の同級生と田んぼや畑の中を通ったり、山道に入ったりして遠回りをした。学校から帰ると隣の小母さんが「薫ぞうり」を手作りしているのを飽きずに眺め、それが欲しくてたまらなかった。

通学路の左手に旅館があり、そこには集団疎開の生徒が、先生と寝泊まりしていた。旅館の手すりに布団が干してあり、「おねしょ」の為と分かり、先生も授業と生徒の世話で大変であろうと子供ごころにもそう思われた。

東京では夜になって寝ていると「警戒警報」で起こされ、電気を消して「防空壕」に追いやられ、空襲警報が解除されるまで、不安な夜を過ごしていた。しかし、疎開先でたまに「警戒警報」が発令されると「電気を消すので、寝んべえー！」となり、あまりの格差に驚いたのである。

疎開先では5月から6月に掛けて田植えのために「農繁期休み」というものがあり、入学後すぐに休校になり、その分夏休みは短くなった。その夏休みの8月15日に、天皇陛下から玉音放送があると伝わり、疎開先の農家にも「ラヂヲ」はあったが、真空管が壊れて聞くことが出来なかった。アキアカネの飛ぶなか、少し離れた庄屋に行くと多くの人が集まり首を垂れていた。放送が始まり子供にとっては何を言っているのか分からず、ただ「耐え難きを耐え、忍び難きを忍び」という部分だけが耳に残った。大人たちも陛下が国民を励ましているとか戦争に負けたとか話していた。放送が終わり報道員(アナウンサー)の解説でようやく、日本が「無条件降伏」したことが分かった。

当地は「養蚕農家」も多く、そのゴミ捨て場から蚕を拾い、近場の桑畑から桑の葉を摘んで育てた。やがて繭を作り、中の蚕は死んでゆく。繭を口の中でほぐし、その糸を手首に撒くと冬になっても風邪を引かないと言われた。

この年は高温で、田んぼの水も不足し、ひび割れが生じていた。そこで、夕方になると子供も動員され、わずかに水が残った「溜池」の水をバケツに汲み田んぼに撒いていたが、割れ目に吸収されてしまった。これが、昭和20年(1945年)の後半以降の食料不足に繋がったと思われる。(つづく)

6. 事務局だより

事務局長代行 田中 努

●10月8日は暦の上で「寒露」で、露が寒さで霜になる季節になりました。9月号で9月6日に富士山の「初冠雪」が平年より25日も早く、記録されたとしましたが、その後、20日に今年の最高気温が記録され、改めて26日が初冠雪の日に変更されました。気象庁の勇み足です。又、東京でも10月なって30℃を超える日がありました。それだけ地球の温暖化が進んでいるのでしょうか。

●平松靖弘常務理事・事務局長が今限りで理事の職を退かれることになりました。ただし、組合は脱退しないとの事です。今後は残った人でその仕事を遂行していくことになりました。長い間ご苦勞様でした。その私も85歳を過ぎ、体力の衰えを感じています。顧問としての仕事を少しずつ減らして行きます。ただ会報の編集作業はしばらく継続します。

●組合の「ホームページ」の改定が行われています。外部に依頼した部分を含めて、約100万円の費用が掛かります。又「Pマーク」も更新に約70万円」の負担があり、総額を本部と外国人材事業部と営業本部の三者で1/3ずつ負担することになりました。特に「ホームページ」については、組合員各位の意見も取り入れたいと思いますので、その方は大野副理事長迄連絡をお願いします。

●10月の行事等の予定

- 7日(火) 輸出力強化Gリーダー会 (13:00)
- 12日(火) 運営会議 (10:00)
- 13日(水) 営担会議 (10:30)
- 15日(金) 輸出力強化・研修 (13:00)
- 19日(火) 理事会 (13:00)
- 27日(水) 営担会議 (10:30)

●11月の行事等の予

- 9日(火) 運営会議 (10:00) 輸出力強化Gリーダー会 (13:00)
- 10日(水) 営担会議 (10:30)
- 12日(金) 輸出力強化・研修 (13:00)
- 16日(火) 理事会 (13:00)
- 24日(水) 営担会議 (10:30)

一粒万倍

- ▼9月27日自民党の総裁選挙が行われ、決選投票の結果岸田文雄氏が総裁に決定しました。自民党の4役が指名され幹事長には麻生派の甘利明氏に決定しました。引き続き10月4日の衆参の臨時国会で岸田氏が第100代内閣総理大臣に指名されました。前菅首相は僅か一年で交代となりました。
- ▼10月4日には岸田総理による「組閣」が行われ、「老・壮・青」の基、13人の新人が入閣しました。岸田総理は「分配なくして成長なし」をスローガンにその好循環を実現し、新しい資本主義として経済優先を歌っています。ただ野党の言い分ではないが、ほんとに内閣と自民党は変わるのか、期待しています。
- ▼岸田総理の最初の仕事は衆議院を14日に解散し、19日公示、31日投票・開票と、噂されていた日程を二週間繰り上げたことでした。その後国会で改めて総理大臣の指名が行われ第101代の首相が決まるという段取りになります。政治の世界の常識は素人には分かりにくさがあります。
- ▼9月30日をもって全国的に「緊急事態宣言」及び「まん延防止等重点地域」が全て解除されました。10月3日の日曜日は観光地にはかなりの人出があったようです。ただ地方毎に飲食店の営業時間や酒類の提供時間が異なるようです。コロナ禍の世の中はまだまだ続きそうです。
- ▼10月に入って、今年の「ノーベル賞」が発表される季節になりました。その中で、物理学賞は真鍋叔郎他二人に決まりました。真鍋さんは「アメリカ国籍の日本人」と紹介されています。ここで疑問が生じるのは大相撲の白鵬を始めとしたモンゴル出身者は決して「日本国籍のモンゴル人」とは呼ばず日本人として扱っています。日本人は出来るだけ日本を大きく捉え、自分たちの手柄にしたいようですね？

編集後記：*今回中野氏による「消費税事業者の登録制度」について寄稿を頂きました。組合員はそれぞれ事業者であるので、この登録制度について、理解している必要があると思われまます。*一粒万倍は岸田新総理の話題ばかりになってしまいました。衆議院議員の任期満了は珍しいことなので、21日の満了日から投開票日の31日迄は衆議院議員が存在しないことになるのでしょうか？*毎月のように会報の原稿を頂きました賛助会員の金子元一さんから、仕事の関係上一年間の「休会届」が提出されました。いろいろと寄稿を頂き有難う御座いました。