

世界の情報を暮らしに活かす情報発信マガジン

Apple Town

Fresh Information for Your Best Life

1

2026 January
No.425
www.apa.co.jp

GOOD TALK

サントリービバレッジソリューション株式会社 代表取締役社長 森祐二 ×
アパグループ 専務 元谷拓

コアなビジネスを 守りながら先を見据えた 変革を率先して行う

ニッポンの力

冬はやっぱりおしろこ、ぜんざい!
東京の甘味処



Best Life「ベストライフ」元プロ野球選手 小笠原道大

流行ブレイク烈伝 日本たまごかけごはん研究所「幻の卵屋さん」

スーパー企業最前線 株式会社FiT

アパホテル
〈鳥取駅前〉
APA HOTEL
〈TOTTORI EKIMAE〉
☎0570-068-111

JR「鳥取駅」(南口)徒歩2分

レストラン スマイルスプーン
APA HOTEL 鳥取駅前店

大浴殿・露天風呂「玄要の湯」

2025年10月23日オープン



知の アフタヌーンティー・ ラウンジ

Knowledge Crossroads Afternoon Tea Lounge

テーマ：健康

元谷一志CEOと多彩なゲストが、その月々のテーマで語り合う「知のアフタヌーンティー・ラウンジ」。

第二回はアイリッシュパブやインド料理店等様々な飲食店を展開する

有限会社共栄社代表取締役会長の小河原健氏、

新鮮野菜を使った「設置型健康食社」事業を展開する株式会社KOMPEITO代表取締役CEOの渡邊瞬氏、
食品の鮮度保持技術でヘルスケアの分野への参入を図っているDENBA JAPAN株式会社取締役副社長の
今村龍男氏をお迎えし、「健康」をテーマに語り合いました。



有限会社共栄社 代表取締役会長
小河原 健氏



株式会社KOMPEITO 代表取締役CEO
渡邊 瞬氏
※野菜(トマト)の被り物は、創業の思いを忘れない
KOMPEITOのシンボルです。



DENBA JAPAN株式会社 取締役副社長
今村 龍男氏

◎知のアフタヌーンティー・ラウンジはアパグループホームページでもご覧いただけます。

健康機器や設置型社食で「健康経営」を推進する

今 村龍男氏のDENBA JAPAN株式会社が開発したのが、単極の電場空間内において水分子を三六〇度で微細に振動させることで食品の鮮度を保持する技術を、人間のヘルスケアに応用した「DENBA Health」だ。東京大学と伊藤忠商事(株)の共同研究では、加齢やストレスで動きが悪くなる自律神経を、DENBA技術によって活性化できることが確認されている。これを活用すれば、健康を肉体的にも精神的にもサポートすることが可能で、睡眠の質の向上、疲労回復等が期待できる。マットタイプになっている「DENBA Health」シリーズの商品は、累計十万台以上が国内外で販売済。ユーザーからの要望で持ち運び可能なモバイルタイプの商品「DENBA Mobile」も開発、サブスクリプションで提供している。このサブスクリプションには、「健康経営」を実践する約七十社の法人が加入している。アパグループでもサブスクリプションの法人契約を行って社員の福利厚生として活用すると同時に、DENBA JAPANとのコラボで「DENBA Health」のマットが設置された部屋に宿泊する「グッドスリーププラン」をアパホテル各店(一部店舗)等で販売、好評を博している。

「グッドスリーププラン」のリピートも増加中だ。一志CEOはホテルの起工式等で地方出張が多いが、「DENBA Mobile」を新幹線や飛行機の中で使用することで、疲労回復を図っている。アスリートによる「DENBA Health」の利用も広がっており、昨年のパリオリンピックの金メダリストである岡慎之助選手、杉野正堯選手を含む徳洲会体操クラブの全選手が、機器の提供

を受けて利用している。また二百勝まであと十二勝の東京ヤクルトスワローズの石川雅規投手も、一志CEOの紹介で年初から「DENBA Health」を使用した。肘と肩の張り

が今までと違うことを実感、一年間無事に怪我をせずに過ごすことができた、と一志CEOにお礼のメールがきた。

渡邊瞬氏の株式会社KOMPEITOが展開する設置型健康社食「オフィスで野菜」とは、オフィスに設置した冷蔵庫・冷凍庫に定期的に新鮮な野菜のサラダやフルーツ、軽食、冷凍タイプだどにぎりやカレーライス等のしつかりとした食事を提供してくれるサービスだ。社員は百円からの費用負担で、好きな商品を購入することができる。アパグループでは全事業所に導入しており、社員からクルスタツまで便利に活用している。ホテル勤務は、シフトによって労働時間帯が変動することが多く、それに伴って食事時間が不規則になりコンビニ食が多くなる。そんな中でもできるだけ栄養バランスの良い食事を摂って欲しいという一志CEOの考えで、「オフィスで野菜」の導入を決めた。アパグループ内の評判も上々で、従業員の定着率や採用効率がアップしている。



画像右:「DENBA Health」アパホテル一部客室のグッドスリーププランで採用、画像左:「DENBA Mobile」アパグループ社員向け福利厚生で採用

魚食文化や発酵食品が日本人の長寿に寄与

有 限会社共栄社の小河原健氏が今積極的にやっているのは、海藻を摂取することによる腸活(腸を元気にする活動)だ。海藻はシーベジタブルと呼ばれ、欧米を中心に世界的にスーパーフードとして注目されている。世界でも特に日本人は海藻を多く食べる。しかし日本近郊には約千五百種類の海藻があるとされているが、食べられているのは約二十種類のみ。もともと海藻をたくさん食べることで、日本人はもともと健康になるはずだ。そもそも日本は魚食文化の国で、多くの人が健康維持に効果的なDHA(ドコサヘキサエン酸)を摂取、また納豆や味噌等の発酵食品が腸活を促進している。知らず知らずに食べているこれら日本の伝統的な食材料品が、世界に冠たる日本人の長寿に寄与しているのではないだろうか。

一志CEOは年に二〜三回、献血を行うことにしている。一年で献血できる採血量の上限は、男性千二百ml、女性八百mlだ。一志CEOはこれまでに、累計で十五回は献血をしていると思われる。定期的に献血を行う理由は、検査成績を教えることができる、血液の定点観測が可能だからだ。また一志CEOはこれまで七回百キロウォークに参加して、七回とも完歩している。コロナ禍で大会が中止になるなどでは今参加していないが、再開の意欲は強い。百キロウォークはまちおこし、地域おこしの意味もあつて様々な地方で開催されている



が、いずれも二十四時間前後の時間制限を設けて百キロメートルを歩くという過酷なイベントだ。例えば福岡県行橋市から大分県別府市まで歩く百キロウォークには、毎回約五千人が参加する。疲れがピークに達するのは「まだフルマソンの距離が残っている」と思う六十キロメートル付近で、八十キロメートルを超え「後二十キロメートル」と思うと踏ん張る気持ちが湧いてくる。完歩した場合の達成感是非常に大きい。一志CEOは社員や取引先の有志と一緒に約三十人で参加していたが、完歩した社員のその後の離職率は非常に低かった。

二宮金次郎の銅像は マルチタスクの体現だ

高 高齢者の自動車の運転免許証の返納がよく話題になるが、意外と実際に返納する人は少なく、率で言えば数%だ。最近マイナンバーカードもあるが、かつては写真付きの身分証明書は運転免許証しかなかったので、その流れで保有している人が多いのだろう。また特に交通機関が充実していない地方在住者に関してよく言われるのが、車を運転しなくなると行動範囲が狭まってしまうということだ。病院に行くことも、億劫になってしまう人もいるという。外出しないと歩く機会も失われ、家の中だけで過ごしていると新しい刺激を脳が受けることもなく、徐々にボケていく一方だ。このことを考えて、一生働くつもりでいる人もいる。行動範囲をどう維持するか、広げるかが老後の生活を楽しくする鍵であり、この観点からは運転免許証の返納は、そんなに早く行う必要はないのかもしれない。コンパクトシティ構想を実行している富山市は、



路面電車の路線を中心に生活圏を形成する試みを行っている。病院だったり市役所だったり、主要施設は路面電車で行き来できるような配置されていて、人々が暮らす住居も、郊外ではなく都心に集める施策を行っている。

芙美子ホテル社長の健康法は「特に何もしないこと」だ。友人達はフィットネスやハイアングダンス、社交ダンスやゴルフをしているが、過度な運動は体へのストレスだと考えている。その代わりに三階建の広い自宅で家事を行っている。新聞を取りに行ったり宅配便に対応したり、家の四十七段の階段を毎日十五回程度昇り降りするのが、健康維持に役立っている。後は仕事に集中することだ。芙美子ホテル社長の目標は、九十歳になっても現役バリバリで働いていること。ただ当然、予防医学の観点から人間ドック等定期的な検診は受けている。ポジティブシンキングが健康の秘訣であり、「年だから」といったネガティブな発言は絶対にしない。芙美子ホテル社長の好きな言葉は「馬車馬のように働き、レディーのように振る舞う」。それと「人間万事塞翁が馬」だ。よく考えてみると、読書をしながら働いている二宮金次郎の像はマルチタスクの推奨になっている。時間は有限であり、勉強と仕事を分けずに両方行うぐらいの気構えが必要だ。外志雄会長の「APPA的座右の銘」には「仕事を遊びに遊びを仕事に」とある。

大切なのは健康を失っても QOLを維持できることだ

リ スキリングや生涯学習という言葉が、よく聞かれるようになった。年齢を重ねても勉強す

る人は、頭が柔らかい。芙美子ホテル社長は生涯学習の実践者で、五十三歳で法政大学人間環境学部に入學し、その後早稲田大学の大学院にも進学した。芙美子ホテル社長は実業である経営が大好きだが、勉強も大好きだ。今まで学んできたことと別のことを学ぶと、脳が活性化する領域が広がると言われている。一志CEOは社員にリスキリングとしてAIを学ばせているが、AIの近年の進歩は凄まじい。AIにアパホテルの二〇五〇年を予想させたが、一志CEOのこれまでの発言や日本が人口減となる予測を基に、かなりシビアなシミュレーションを行って

れた。AIで人口減がダイレクトに影響する業界の将来予想をすれば、どの業界も今のままでは危ないというシミュレーションが出てくるはずだ。

日本人のパスポート保有率は二〇一三年の約二四%から低下傾向が続き、二〇二四年末時点では約一八%になってしまっている。これは諸外国に比べてかなり低い。移動距離はポジティブさに繋がると言われているが、日本人の特に若者はすっかり内向き志向になってしまっていて、それがネガティブ姿勢に繋がっている。日本で有事が起ころうとしても、六人中五人は海外に逃れることができないのだ。

日本人の健康寿命(健康の問題で日常生活が制限されることなく自立して生活できる年齢)は男性で約七十三歳、女性で約七十五歳で、平均寿命より八歳〜十二歳若くなっている。この差の期間は介護を受けながら生きながらえるということだが、重要になるのはQOL(Quality of Life 生活の質)だ。誰しもが突然健康を失う可能性があるもので、それを想定しておくこと。なんらかの病で行動範囲が狭められることになっても、健康な精神状態を保つことが大事だ。多くの人は幼少期に身近な人の死を知らないで、死を実感できない。しかし年を取ると両親が亡くなるなどで、死が実感できるようになってくる。人は失って初めて気がつくことが多い。健康も同様で、若い頃は当たり前のようを感じているが、年齢を重ねると健康でいることの価値がわかってくる。亡くなるまでできるだけ健康でいることも大事だが、たとえ病気になることもあって、何らかの拠り所によってQOLを維持できるようにして、長く人生を楽しむようにすることが益々重要になっていくだろう。



テーブルスタジオは、創業140年の歴史を持ち、人間が太古の昔より生活道具として使ってきた陶器を中心にプロのシェフや料理人の皆様のために提供する問屋です。

[ボット]CL-002-CC-310
[カップ]CL-004-XX-103
[ソーサー]CL-005-XX-104
[アフタヌーンティースタンド]
ティースタンド3段マットブラック
[お皿]24cmフラットプレート
ホワイト・ブルー・グレー



WEBショップ



おすすめスイーツ

[ヨーヨーマカロン(抹茶/フリーズ)] CRIOLLO
東京都板橋区向原3-9-2 クリオロ本店

[ぶどうのショートケーキ] Afterhours
※ぶどうのショートケーキは季節限定商品となります。
ケーキのラインナップは店舗にお問い合わせください。
東京都渋谷区富ヶ谷1-7-9

[ニルギリ 2025年 クオリティーシーズン
チャムラジ茶園 P221 FOP] TEAPOND

©アフタヌーンティースタンド提供: 株式会社テーブルスタジオ 〒153-0051 東京都目黒区上目黒4-2-1