掲載許可番号：d20210225-05

オンライン生かそう

Withコロナ―新たなライフスタイルを考える―

四国活性化PROJECT

四国の振興策を考える「四国活性化プロジェクト」（愛媛新聞社など四国の4新聞社主催、愛媛県など4県共催）が1月24日、オンライン開催された。「Withコロナ―新たなライフスタイルを考える―」をテーマに、タレントの大島麻衣さんらが健康法などを講演。パネル討議では、オンラインを活用した事業に取り組む4県の企業・団体関係者が、新型コロナウイルス下での新たなビジネスの可能性を話し合った。当日の講演、討議は四国活性化プロジェクトのウェブサイトで公開中。

パネル討議登壇者

公益社団法人桂浜水族館館長 秋沢 志名さん
同館職員 丸野 貴也さん
株式会社KITA社長 井上 陽祐さん
徳島県南部総合県民局副局長 新居 徹也さん
琴平バス社長 楠木泰二朗さん
タレント 大島 麻衣さん
ファシリテーター 富川 万美さん

愛媛 株式会社KITA社長 井上 陽祐さん

大洲市にある観光経営団体の不動産会社として2018年に設立。城下町の活性化を目指し、空き家になった古民家を改修してホテルやレストランなどを誘致する取り組みを進める。ホテルなどを仮想現実（VR）の映像にして、オンラインで見せる工夫が注目されている。

高知 桂浜水族館館長 秋沢 志名さん 職員 丸野 貴也さん

1931年創設、高知市の観光地・桂浜にある水族館。2016年の80周年に合わせてマスコットキャラクター「おとどちゃん」が誕生し、会員制交流サイト（SNS）で人気に。コロナ禍で、飼育動物の餌をオンラインで購入してもらい、給餌を動画配信するオンライン餌やりに取り組む。

香川 琴平バス株式会社社長 楠木泰二朗さん

香川県琴平町の観光バス・タクシー会社。2003年に専任ライドバーが讃岐うどんの名店を案内するサービス「うどんタクシー」の運行を開始。コロナ禍では、日本初の「オンラインバスツアー」を始め、四国などの観光地を案内。海外からも参加者を募り、新たな旅を提案している。

徳島 徳島県南部総合県民局副局長 新居 徹也さん

2015年に、官民連携組織を中心とする「とくしまサテライトオフィスプロジェクト」が集落再生事業の一環としてスタート。全国屈指の光ブロードバンド環境と、中山間の古民家や自然環境を生かして企業や人材を誘致する。県内16市町村に計72社の集積は全国トップクラス。

秋沢・丸野 投稿話題 遠方からも声 VR映像で認知度向上 井上

富川 新型コロナウイルスの影響や対応は。

丸野 桂浜水族館は来館者が一時、前年同期比でマイナス90％にまで落ち込んだ。そこでトドやアシカなどにオンライン上で餌をあげる「オンライン餌やり」を取り入れた。飼育員まで館やりの効果にびっくりするほど多くの賛同を得た。「飼育員がイケメンだ」と、会員制交流サイト（SNS）などで話題になり、本も出版した。

井上 昨年7月、古民家を改修したホテル「ニッポニア・ホテル大洲城下町」のオープンに合わせ、大洲市内の観光施設やホテルを実際に見て回るような体験ができるVR（仮想現実）の映像にした。オンラインの旅行商談会で活用している。認知度向上につながり、ニッポニア・ホテルは目標稼働率の倍に当たる客を実現できた。

新居 サテライトオフィス誘致プロジェクトは民間主導だ。地域の中小人物を軸とするネットワークによってコロナ禍でも誘致は途切れなかった。このプロジェクトによって多様な人材が集まり、人が人を呼び、つながることでイノベーションが生まれている。

楠木 新型コロナで貸し切りバスの売り上げがほぼ半減。ほとんどなくなる厳しい状況に陥った。お客さまの笑顔に会える場をつくろうと、オンラインバスツアーをスタートさせた。ビデオ会議アプリ「Zoom（ズーム）」を使って自宅にいながら現地のガイドと旅を楽しむサービスだ。地域の食材が事前に自宅に届けられ、味わうことができる。

大島 井上さん、オンライン旅行商談会のメリットは。

井上 一番は施設など詳細をオンラインで見せられること。VRの画面を移動しながら、ホテルの内部や庭も見てもらえる。

富川 徳島県の取り組みで、コロナ禍によって変わった点と、変わらない点は。

新居 東京や大阪での誘致活動がリモートに変わった。それでも、徳島に行きたいという声がある。サテライトオフィスの企業関係者が「徳島っていいよ」って言ってくれて、それを聞いた人が実際に徳島に来て景色や食べ物の良さを体験する。そんなつながりが生まれているからだ。コロナ禍はサテライトオフィスや移住にとって、逆に追い風になっている部分がある。

大島 琴平バスのオンラインバスツアーはどんな展開を考えているか。

楠木 この市場は始まったばかりで、まだまだ可能性がある。コロナ禍で途絶えた外国人向けに、英語版オンラインバスツアーも仕掛けている。最近は社員旅行のオンラインツアーも依頼がある。

富川 桂浜水族館のSNSのフォロワー（読者）数は、秋沢 マスコットの「おとどちゃん」が情報発信するツイッターは約21万人だ。コロナ禍で始めた動画投稿サイト「ユーチューブ」の登録者は約2万人になった。

丸野 コロナ禍前から北海道や沖縄の皆さんから、桂浜水族館にすごく行きたいが遠いという声をもらっていた。オンラインの発信はそういう方に満足してもらっているので、新型コロナの収束後も続けていきたい。

富川 今後、パネリスト同士の連携もできるのではないか。

楠木 サテライトオフィスもオンラインで視察ツアーを開催して誘致につなげるのはどうか。

新居 リモートはまずはどんなところかのぞいてみるのに最適だ。気軽に参加できるオンラインツアーは生かせそうだ。

井上 ワーケーション（余暇を楽しみながらのテレワーク）したい県外の人を狙って、定額制で使える古民家施設も1月にオープンさせた。最非一緒に四国内を回るツアーを。

大島 新型コロナって、マイナスの印象が強かったが、前向きな企業さんがたくさんあるので、活力にあふれている。悪いことだけではないかもしれないという、前向きな気持ちになった。

楠木 自宅で旅気分 食も満喫 サテライト誘致 追い風 新居

東京一極集中は無くならない、Afterコロナを見据えた地方活性化に向けたSHIFT PLUSの考え方

ＩＴ領域で強み持とう

ＩＴ分野における地方の可能性を訴える綿貫健吾社長

シフトプラス社長 綿貫 健吾さん

「SHIFT PLUS（シフトプラス、高知市）はソフトウエアの品質保証を手掛ける会社「SHIFT」の子会社で、スマートフォンのゲームで発生する不具合をなくす事業を展開している。設立した2015年度に4500万円だった売り上げが20年度は約6億円に伸びた。

高知県内などの求人情報を提供するウェブメディアを運営し、求人企業へのインタビューを掲載している。高知県内のIT関連企業ネットワークの事務局も務め、今後、強くなりそうな産業の情報を提供している。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響でリモートワーク（遠隔勤務）が進み、地方でIT関連の仕事が受けやすくなった。今後、地方はどういう戦略を練っていけばいいのか。

発注者のコスト削減目的の仕事は受けず、東京と同じコストで仕事を受けることだ。そうすれば地方で働く人の給料を上げることができ、人材流出もなくなる。

そのためのステップは三つある。まず、対応できるIT（情報技術）ビジネスの領域を地方でも広げていく人材の育成や仕組みが必要だ。

ただし、IT業界にも、伸びるマーケットとそうでないマーケットがある。伸びるマーケットの人材が不足している領域を見つけ、東京や大阪からの仕事を受けやすくすることがステップ2だ。

最後に、四国4県それぞれが「IT領域での『特産品』」が何かを定義すること、そこに特化した人材を育成していくことが重要だ。

コロナ禍のヘルスリテラシーと食生活

栄養バランスしっかり

健康的な食生活について話す大島麻衣さん

タレント 大島 麻衣さん

日本健康生活推進協会が開催している「日本健康マスター検定」は、日本人の健康リテラシーを高めるためのもので、2018年に「ベーシック・コース」に合格した。

1日に摂取して構わない塩分量や、どれだけ野菜を取るべきかなど、正しい健康の能力が問われる。既に約7万人が受験し、3万人以上が「健康マスター」になっている。仕事や日常生活に生かせることも多い。

新型コロナウイルスの影響により、家で過ごす時間が増えた。食べては寝ての生活、「コロナ太り」の悩みがあると聞く。

昨年の緊急事態宣言では、通っていたホットヨガの教室やジムも閉まったので、大りやすくなると考えた。家での食事は炭水化物を減らしながら、栄養バランスの取れた食事をするように した。

野菜と肉がバランス良く取れる鍋料理をよく食べていた。使う肉は鶏肉、豚肉が多かった。豚肉は肌に良く、鶏肉は低カロリーで健康的だ。

料理は毎日のこと。しらたきのめんたいこあえなど、1週間で食べきれる量を何種類も作り置きして毎回の食事の手間を省く工夫もした。お酒のおつまみにもなった。料理に疲れた時は、地方の食材やもつ鍋セットなどを取り寄せ、自分へのご褒美にした。

運動不足対策にトランポリンを買った。運動量があり、骨盤調整されて姿勢も良くなるそうだ。ネットの動画投稿などを見ながらだと飽きなかった。

今見直したい、腸から体をまもるビフィズス菌

免疫力維持して健康に

ビフィズス菌の効用を語る岩淵紀介グループ長

森永乳業研究本部 素材応用研究所プロバイオ開発グループ長 岩淵 紀介さん

体の免疫力は20代をピークに加齢に伴って低下するといわれる。どうやって免疫力を維持していくか、鍵は腸にある。

腸には体の免疫細胞の半分以上、文献によっては70％も集まっているとされる。この免疫に一番影響を及ぼすのが腸内細菌だ。体にいい効果をもたらす善玉菌と、どちらでもない細菌に分けられる。その逆の悪玉菌、どちらも悪玉菌を抑制するが、酢酸の方が抑制効果は高い。

腸内のビフィズス菌が減り、悪玉菌が増えると健康に影響が出る。アトピー性皮膚炎や肥満、自閉症の人の腸を調べると、ビフィズス菌が少なかったとの研究がある。ビフィズス菌の一つ「B530」を配合したヨーグルトは高い整腸作用が期待できる。排便回数の改善に加え、調査で高齢者のインフルエンザの発症抑制や、子どもの風邪症状の短縮がみられた。花粉症対策にもよい。

B530を36人に乳飲料を飲む50～80代の調査でも、女性は便秘や貧血、腎臓疾患、腰痛のリスクが減少。男性は腸内ポリープや物忘れ、肝臓疾患のリスクが減っていた。

別の種類のビフィズス菌には軽度認知障害の疑いがある人の認知機能改善も確認した。

健康にはバランスの取れた食事と適度な運動が大事だ。ぜひそこにビフィズス菌も加えてほしい。

主催 愛媛新聞社、高知新聞社、徳島新聞社、四国新聞社
共催 愛媛県、高知県、徳島県、香川県
後援 日本健康生活推進協会、四国商工会議所連合会、四国ツーリズム創造機構、日本青年会議所四国地区協議会
協賛 SHIFT PLUS、大王製紙、デル・テクノロジーズ、森永乳業
【紙面編集】千葉美保子

高知にシフト 未来にプラス
SHIFT PLUS

地方にワクワクする仕事を増やし、
社会をより豊かに

SHIFT PLUS は高知に拠点を置く IT 企業です。
IT 企業で高知と聞くと「なぜ高知？」と思われる方もいらっしゃるかもしれません。
高知県は日本全国の中でも少子高齢化や人口減少など、今後日本で起こりうる課題がすでに顕在化している「課題先進県」と言えます。
私たちはそれらの課題を最新のテクノロジーやビジネスモデルを柔軟に取り入れることで解決し、高知を地方の課題解決のロールモデルとするべく取り組んでおります。

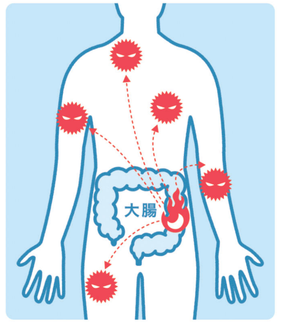
高知県は人生を過ごす場所としてとても魅力のある場所です。
海・山・川の美しい自然、新鮮な食材、豊かな文化と歴史、人と人との温かい繋がり。
都市化が進む中で忘れられがちだった人生の喜びが確かに存在する場所です。
私たちは高知からプラスの影響を生み出していきます。

株式会社 SHIFT PLUS
〒780-0053 高知県高知市駅前町 1-8 第 7 駅前観光ビル TEL：088-802-5366

その不調の原因は大腸から!?
大腸と全身の健康にビフィズス菌。

大腸は便をつくるだけの器官ではありません。
大腸の老廃物から発生する有害物質は血流にのって
全身を巡るため、便秘や腸疾患にとどまらず、
肌荒れや肥満、アレルギー、脳の状態など、
体全体の健康に悪い影響を与えます。
だから“大腸は全身の健康の要”。

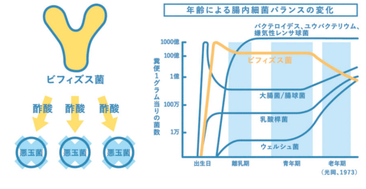
ビフィズス菌は殺菌力の強い短鎖脂肪酸
（酢酸）をつくり、大腸を老廃物の
溜まりにくい健康な状態に保ちます。



ビフィズス菌が大切な理由

短鎖脂肪酸（酢酸）をつくり悪玉菌を追い出す

年齢や生活習慣で大腸のビフィズス菌は減ってしまう



森永乳業はビフィズス菌研究50年。

詳しくはこちら
https://mainichi-nyuulife.com/
まいにち乳Life 腸内フローラ
森永乳業