



大丸心斎橋を惜しむ声・・・。

平成 27 年 12 月 30 日を持ち、大丸心斎橋店は営業を終了して新たな立替工事に入ることとなりました。子供のころから突っ掛けを履きながらアヤメ社長に連れられて良く買い物にきたもので、弊社本店からも一番近い百貨店ですので、お得意さまではないものの、もっとも頻繁に利用してきました。 なんだか寂しい気持ちですね。

これから3年間をかけて高さ65m11階立ての新館になるというのですが、総工費は380億円なり！ 本当にそれですむのでしょうか？

この心斎橋店の立替が情報漏れしだしたころから、大阪では『つぶすな！』という市民の声は大きくなってゆき、経営母体のJフロントリテイリングでも何度も再考され、検討を繰り返してきたようです。1920年～30年にわたって増築を繰り返して完成してきた建物で、耐震性や老朽化の問題は喫緊の課題だったと思われます。それにしても、ただつぶすのは惜しまれる・・・。 それほどに戦前の大阪の繁栄を象徴する建物としての意義、そのデザイン性や芸術性は非常に大きなものようです。



アメリカ人建築家w・ヴォーリズ的设计による、アール・デコやネオ・ゴシック様式をふんだんに取り入れた大正モダンたっぷりの大丸は、『百貨店建築の精華』と呼ぶに相応しいと評されています。もっとも叫ばれるのは、御堂筋側の概観を保存せよという声ですが、(素人目にはそれほどいいようには思えませんが、)このクラシカルな概観は人の心を打つものようです。個人的には1階の内装、西側ファサード中央玄関の1対の孔雀と3羽のペリカンと鷹などの野鳥のモチーフが、館内のステンドグラスや天井周りにも施され、現代建築では再現できないようなものになっている点がお気に入りです。こういったものをどれほど保存して再利用してくれるのか、この『重厚感』と『芸術性』をどれほど再現できるのか、はなはだもって疑問とするところです。が、大丸さんにはこうした市民の声を汲み取って頑張ってくれることを切に願うものです。

事実、日本建築学会からの保存の要望書などもあり、近代建築保存の国際機関 DOCOMOMO によっても、日本の100選の中に入れられている大丸心斎橋。単に市民のノスタルジックな感情だけではなく、各方面の専門家からも歴史的意味合いを高く評価されているものに手をつけるのは、施主側としてもさぞや苦痛なところでしょう。いまや東京の本社とはいえ、現在の大丸松坂屋の社長さんは心斎橋店の経験者という点に、大いに期待したいところですね。

今更聞けない グラノーラで作る健康体



今回はパンケーキに次いでブームとなった「グラノーラ」についてです。2~3年のあいだに急に大ヒットし、売上高は3倍以上に増え、一番人気はカルビーの「フルグラ」。最近では、オリジナルのシリアルショップもあちこちに誕生しています。『朝活ブーム』の中で、早くに起きて朝食を楽しむ人が増えたことや、健康志向を背景にバランスのとれた栄養食として人気が高まったことが関係あるようです。

グラノーラは原材料であるオーツ麦に、ナッツ類やメープルシロップ、オリーブオイルなどを混ぜて、一度オーブンで焼きあげます。(ここがオートミールとは違うところです) 焼き上げたあとにドライフルーツなどをトッピングします。食べ方はそのまま、もしくは牛乳、豆乳、ヨーグルトを混ぜて食べます。



グラノーラのメリットは、

- ①主原料であるオーツ麦などの穀物には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて「**栄養価が高い**」。
- ②オーツ麦はカルシウム、鉄分などミネラルの含有も多く、**食物繊維豊富**。→「**便秘解消**」「**基礎代謝のアップ**」「**脂肪になりにくい**」
- ③フルーツのさまざまな彩りは、「**美肌**」にもつながる抗酸化成分の証し。ポリフェノール(レーズン、クランベリー、イチジク、イチゴほか)や、β-カロテン(アズ、マンゴー、パパイヤほか)がドライフルーツには豊富に含まれている。
- ④よく噛むことで満腹中枢が刺激されて、満腹感がちゃんと得られる。→「**食べ過ぎ防止**」

しかし、ドライフルーツを摂取するので、カロリーが低いわけでは決してありません。どんなものでも食べ過ぎは禁物。皆さんも一度お試しあれ。

健康法師の独り言 パート 64

前回の早すぎる起床とは違い、何回も夜中にトイレのために起きてしまう夜間多尿症というものも、加齢とともにやってくるようです。一晩に3回以上もトイレでおしっこをしに起きる人は、60歳台で15%ほど、70歳台で30%ほど、80歳以上になると50%ほどにもなり、これも加齢と無関係ではなさそうです。特にこれは前立腺肥大などで男性の割合が高く、こうしたことが原因で夜中に熟睡できずに、日中もウトウトして生活に支障をきたすということになりそうです。

これらは2つに大別され、一つには、夜間に尿を多く作ってしまう方向、もう一つは膀胱の尿を溜め込む容量の低下による多尿症があるようです。

①寝ている間は抗利尿ホルモンが働き、普段よりも尿を作ることを半分に制限するのですが、加齢によってこのホルモンがだんまりにくくなっていることが原因する事がよくあるようです。また心臓や腎臓の働きの低下による夜間多尿症となっている場合もあるようです。また心臓病のために水分補給をしすぎていることも十分にありえることのようにです。

②一方で、前立腺肥大や神経性膀胱や過活動膀胱などという病気で、大して尿がたまってもいらないのに、トイレに行きたくなってしまふという場合もあるようで、最近ではテレビで『こういったときには病院へ行きましょう!』という広告も出るほどになっていますね。

どれをとっても、夜中に何度もトイレに起きるといのは辛いものです。特に冬の寒い時期にはなおさら辛いし、転倒しての骨折などにもつながりかねません。朝早く目が覚めるなんて位の辛さよりも事は重要性を帯びている気がしてなりません。年齢を重ねればこんなものだど諦めていないで、早急にお医者様にかかってその原因を追究して治療に当たっていただきたいものです。

美味しくものを食べれることと、しっかりとした睡眠を取れることは何よりも幸せなことですから・・・。



編集後記

皆さま、今回の通信はいかがでしたか? 毎日の帰宅路として大丸を利用していた私にとって、本店の閉店はかなり痛いですが・・・が、閉店中は北館に移って営業はするので、ひとまず安心。北館には新しいお店も入るようですので、皆さんも是非一度、お立ち寄りください! 松村

