



～コロナ禍でも!第三次サウナブーム～



2021年もあとわずか。振り返れば、大阪は4月5日から約7ヶ月半、緊急～蔓延～緊急事態を繰り返して、非常にストレスを感じる1年となりました。そんなコロナ禍でブームとなっていたのが、『サウナ』です。

『日本のサウナ実態調査2021』によると、コロナ禍にもかかわらず「月に1回以上サウナを利用する」サウナ愛好家、いわゆる“サウナー”は国内に推計約1652万人。サウナを月4回以上利用する「ヘビーサウナー」は、推定339万人です。もちろん、我が健康法師もそのうちの一人!『頭がすっきりする!』と大絶賛でサウナへ通っております。松前屋通信第120号で、健康法師がサウナの正しい入り方や効果について記しておりますが、ドンピシャのタイミングでサウナにはまっていたという事ですね。

今回のブームのきっかけは、2019年のサウナ題材のテレビドラマ化、2021年7月から新シリーズ『サ道2021』も放送されました。サウナ→水風呂→休憩の一連の流れを経て、最後に『ととのう』と昇天するシーンが印象的で、“ととのう”は今年の流行語大賞ノミネート30語にも選ばれました。

サウナは、1964年の東京オリンピックに際し、フィンランド選手団が持ち込んだことで第一次ブームが起こり、90年代にスーパー銭湯の開設が相次ぎ、ファミリー層のレジャー施設として第二次ブームに。今回の第三次ブームでは、従来の銭湯や温浴施設に加えて、おひとりさま専用のプライベートサウナ施設が増加、高級ホテルのナイトプールで楽しむサウナイベントなども登場。従来男性を中心とした文化であったサウナですが、「サウナ女子」や若い世代の参画がサウナブームを盛り上げる一因のようです。

サウナ



ととのう!



外気浴



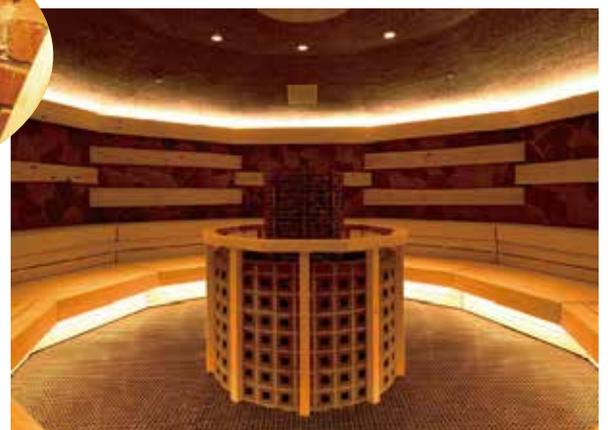
水風呂



健康法師曰く、「サウナがそんなに流行っているとは知らなんだなあ…。勝手にマイブームしてるだけと思ってたし、狭いサウナの中に3～4人が同時に入ってマスクしてないし、危ない話やがなあ…。けど、正式に10分～1分～10分の1クールを2～3クールしている人はなかなかいないね。」

本格的なサウナ ロウリュウ

熱したサウナストーンに水を掛けて、蒸気を発生させることで、体感温度を高め、発汗を促します。



とはいえ、女性専用サウナというものはまだ定着しておらず、女性にとって、「ととのう」体験可能な本格的なサウナは限られた選択肢しかありません。大阪でのサウナのお老舗『サウナニュージャパン』は今回のブームの前に閉店してしまっており、お高いホテルジムに入会しないと女子・本格サウナは経験しにくいかもしれませんね。



「宝くじは寄付金集め？」



本年はワクチン接種の争奪戦に気を取られ、気がつけば、もう12月。絶え間なく続いた緊急事態宣言もやっと明け、せめて最後に夢を見たいと宝くじを購入する方も多いのではないのでしょうか。1等賞金7億円、前後賞合わせると10億円ですから、当たれば密を避けて旅行できるプライベートジェットも買える夢の金額です。

そんな夢のような当選金額ですが、実は皆さんに当選金として支払われているのは宝くじの総売り上げの約46%でしかなく、販売窓口となっている銀行の事務経費が約14%（第一勧銀⇒みずほ銀行）、自治体に収納される分が約40%。つまり、約40%が国に召し上げられているのです。

さらに、宝くじの当選金の還元率46%は、他のギャンブルと比較しても低すぎ！パチンコ85%、競馬75%と比較すると格段に低いことが分かります。なぜこんなに低いのか…理由は法律です。宝くじは『当せん金付証券法』という法律で、当選金額が発売総額の5割を超えてはならないと定められているため、発行総額の半分以上しか還元されないのです。

高額当選を夢見て宝くじを買っている方々には非情な現実かもしれませんが、結果的には大半が自治体への寄付となる仕組みを国が法律で作っているのです。宝くじは総務省が管轄し、全国都道府県が販売していますから国が認めた公営ギャンブルで各自治体が寄付金を集めているようなものですね。

また、宝くじの当選金は非課税のため、1億円当選しても税金はかかりませんが、当選金を人にあげたり、分配すると受け取った側に最大55%の税率で『贈与税』がかかってしまいます。グループで購入した宝くじが高額当選した場合、全員で仲良く受取りに行き、『当選証明書』に各自の受取金額を記載すれば各自が受取人となり、贈与税はかかりません。



夢を買っていると思うか、地方自治体へ寄付していると思うか、人それぞれだとは思いますが、結局は国が胴元の公営ギャンブルで寄付金集めに参加していることに変わりはないようです。

健康法師の独り言 パート 112

重点栄養素・『たんぱく質』をもつと！

人間を構成する物質をざっくり言うと、水60%、たんぱく質20%、脂肪15%、その他5%で構成されているらしい。水はいいとして、現在問題とされているのはたんぱく質の摂取量だ。資料によると、戦後の食糧難が回復してきた時期の1956年の69.9g、一方で最近の2015年の69.4gとが同等となっている。1975年あたりのピーク時には、日本人は84gくらいたんぱく質を摂取していたが、1996年あたりから急激にダウンしているという。なんでもかな？

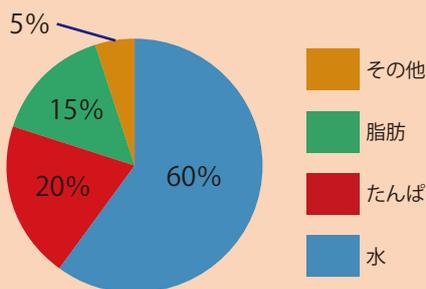
厚生労働省から出ているたんぱく質に関する告知であるが、『生活習慣病の発症及び重症化予防のために現在の日本人が当面の目標として摂取すべき数値』というモノがある。50〜69歳男性を例にとると、生活活動の低い人でも80g、程度の活動の人は95g、良く動き回っているアクティブな人は110gで、その人の一日必要カロリーの13〜20%を摂取しましょうという話になっている。

まあ、一日3食で、何グラムのたんぱく質を摂取しているかなんてことは、よほどのマニアでない限り算定不能であるが、年齢性別を問わず、たんぱく質を意識的に補給することを考えてくれた方がよさそうだ。

豆類・牛乳・牛肉・卵などが代表格ですが、最も簡単なのは、明治さんから出ている『サバス』。でも、これ一本でもたんぱく質は15gですからねえ…足りませんねえ…。やはりプロテインの粉サバスしかないか…。



明治のサバス



人間を構成する物質

編集後記

皆様、今回の通信はいかがでしたでしょうか。今年もあっという間の一年でした。コロナがこのまま終息するといいいのですが…今後もまだ油断はできません。皆様、体調管理には十分に注意をして、来年を元気に迎えましょう！ 松村

