

## 編集室から

今季は一月に入ってから例年に無く大寒気団が押し寄せ、金沢も久々の大雪に見舞われています。ここ数年、一度はドカ雪が降っても1~2日で解けてしまう程度が続いたので、除雪体制も温暖化していたのでしょうか？市道の除雪が全く追いつかず、連日低気温だったことにもよって、ぼこぼこ道が一週間ほど続きました。

降雪は人の根性を顕にするそうです。自分の駐車場は雪を掻いても、目の前の歩道は知らん振り。そんな和菓子店が顕になったのは、業態からいっても残念です。

雪国の人々は総じて我慢強いです。アクシデントに巻き込まれても、慌てず騒がず事態が収束するのを待っています。雪道でトラブルを起こすのは大抵乱暴な運転と相場が決まっています。タイヤの小さな軽自動車や、チェーンを巻かずに走ってきた大型車なども主に原因を作っていたようです。

「夏タイヤで雪道を走行して事故」の報道もありましたが、これは立派な道交法違反です。ただ、原因車の運転者・所有者に経済的損失の賠償を求めると、巻き込み台数によっては億単位になると予想されるので、それも現実的ではありません。ただ、他の災害と異なり、降雪だけは事前にほぼ予測が可能ですので、確実な予防措置が取れるはずなのですが...

さて、節分はもうすぐです。豆まき用に売られている素煎りの大豆が好物です。この時期、撒く前に買ってきては、仕事をしながらポリポリと食べてしまう繰り返し...

日が落ちるのも遅くなってきました。春はそれほど遠くないようです。光陰矢のごとし。冬の間にはできることをしっかり整え、来る春に飛躍すべく、備えたいものです。(は)



のと  
だらぼち

本ニュースにレギュラー執筆していただいている川島さんが「能登だらぼち」を引き受けて改装開店されました。

上京された際、ご利用になってみてください。

のと だらぼち  
03-5537-3078  
17:00~23:00 日曜祝休

中央区銀座8-4-27  
プラザ銀座ビル地下1階  
(銀座外堀通りasics前)

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。

2018/02  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

〒920-1167  
石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217  
Fax 076-233-7375  
Email [usric@neting.or.jp](mailto:usric@neting.or.jp)

2018/02  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

# 如 月



石川県金沢市にて  
by hama

前回は『人生百年時代』の話だけで終わって、一回パスのような形になってしまいました。改めて複合糖質に話題を戻して、締めくくりにしたいと思えます。

夕食を「牛丼の特盛り一杯だけ」もしくは「牛皿の大盛り三皿だけ」のどちらかに、と言われたらどう思いますか？という質問でした。どちらも吉野家なら約千キロカロリーです。ですが、この話を周囲にしたところ、思わぬ反応が相次いで正直困ってしまいました。私は何の迷いもなく「牛皿の大盛りだけを三皿なんて無理」と思っていました。米飯なしで副食だけの食事など考えられない、という感覚です。私が日々の診療で主に接している中高年の患者さんたちも、概ね同じような反応でした。このような方たちが糖質制限食を始めたりすると、頑張り抜いて体重が減るか早々に挫折するかの二群にクッキリと分かれます。ですが息子に聞いてみると、気分によってどっちでもアリなのだそうです。さらに彼の周囲には、食べるものはスナック菓子だけとか、ご飯は一切食べないとか、何にでもマヨネーズをかけて食べるという若者までいるそうです。

今日の本題からは外れますが、こうした食の乱れは生活習慣病の根幹をなすものです。私は、食事が生活習慣の中に占める割合は七〇八割だと思っています。では翻って、「正しい食事」とはどんなものなのでしょう。食材も食べ方も際限なく多様になっていく今日、昔ながらの定義は全く役に立ちません。私なりに考えた「食事のあるべき姿」を、今後も根拠を示しながら披露していきたいと思っています。

複合糖質の話に戻ります。日本の食卓では、複合糖

## 濱のつばやき 『ブランド考』

昨年の石川県の地域づくりシンポジウムでは地域ブランドについて、多くの方々と一緒に考えた。

ご参加いただいた皆様からは「テーマに対するイメージ・思考がまとまらずモヤモヤしていたのが、スッキリした」と大変好評で、しかももう少し踏み込んだ話が聞きたいと仰る声を多く頂いた。

ほんとうに誠に有難いことだと思う。そこで、早速、メイン講師の高橋先生にお願いして今月十一日に再度、金沢でブランドイングについて徹底的に講義を頂く機会を設けた。先日より募集を開始したが、お蔭様で十日を残し、ほぼ満席状態に至った。この手のセミナーは集客に苦労するものだが、口コミをして頂いた方も多く、ますます有難いことが起きていて感謝に堪えない。

高橋先生は、企業や個人を対象とするコーポレートブランドイング・パーソナルブランドイングのご専門。小生は、地域ブランドイングに取り組んできたという組み合わせである。先生から改めてブランドイングについて学び直してみると、実に多くの気づきが得られた。

最も根底的なことは、個人・組織・地域と、対象が変われども、ブランドイングの際に核とすべき部分や、その開発・構築に関する基本的なアプローチは、何も変わらない点だ。全てに共通する「ブランドを効果的に構築するための法則」のようなものがあつたことは、正直驚かされた。

質とりわけ米飯が摂取エネルギーの中心であり続けてきました。米の調理は、米より多い量の水を加えて行います。そのため米飯とは、実はエネルギー密度の低いふやけた食品なのです。肉体労働を行うには、大量にガッツリ食べることがあります。そのような時代、副食は複合糖質にアクセントをつける程度の脇役に過ぎず、味噌などの塩分が主でした。米は適度の蛋白質も含んでいるため、玄米のままでもビタミンさえ保っておけば、米飯と味噌だけで生きることが十分に可能だったのです。その副食が、ここ数十年で質も量も大きな変貌を遂げました。副食としての肉や魚や油が、繁栄や幸福のシンボルのようにもてはやされたからです。



肉と魚はともに蛋白質が主成分ですが、脂肪を含むうえに米飯ほどは水分を含みません。そして油に至っては1グラムが9キロカロリーですから、最高のエネルギー密度です。それにもまして困ったことに、食事の主役であつたはずの米飯は、実は副食の盛り立て役としても優秀だったのです。「白いご飯があれば、はいくらでも食べられる」という心当たりは、誰にでもあつたのではないのでしょうか。ちょうど「牛皿だけ大盛り三皿は無理だけど、ビールがあれば大丈夫」というのと同じような役割です。少なくとも日本人のかんりの割合で、米飯はアルコールにも似た食欲増進作用を発揮するようです。

今回は、麺類とパンに軽くふれたあと食物繊維の話をして、糖質についての締めくくりにしたいと思っています。



【プロフィール】  
（いがき としお）金沢大学北潟寮で、濱さんの二年後輩でした。濱さんは、とっても怖かった…。卒業後は金沢を離れ、現在は温暖な讃岐高松でヌクヌクしています。

しかし、一方で、大きく異なる部分もある。それは、意思決定の場面で顕著となる。

ブランドは決して「なんとなくできあがる」ものではない。そこには方向性を指し示すビジョンと、それを貫く強い意志が欠かせない。

その点、パーソナルブランドイングでは、極めてシンプルだ。自分独りが決断すればよい。マーケティングは欠かせないが、ブランド構築への他者合意は要らない。

企業・団体・組織はどうか。強力なリーダーシップを発揮するトップが君臨する企業なら、個人に近いかもしれない。しかし、上層部だけの納得で、組織の構成員全体に共感・共鳴が得られない手法での開発・構築では、単なるシンボルマーク・カラーの制定で実質終わってしまう。意識がバラバラな組織体では、力を存分には発揮できない。

さらに地域ではどうか。組織ブランドイングよりもさらに、一段と利害関係・社会的な立場が交錯し複雑化する。つまり、意思決定に至る合意形成のアプローチが、ますます重要になっていく。その一方で、全員の合意に傾きすぎると、ブランドの輝きともいふべき「際立ち」が利かず、何処にでもあつたような鈍なものにしかならない。

個人も同じだが、非凡さを求めると際立つが際どくなる。安全を求めると埋没する。バランスをどう取るのか。実は、それ自体が最も重要な意思決定ポイントなのかも知れない。残席わずかとなった。二月十一日午後。金沢にてお越しをお待ち申し上げたい。

学生のツボがわからない。

大学で教えるようになって6年目が過ぎようとしている。10~30人程度の少人数で行う授業ばかり担当していることもあり、なるべく一人一人と向き合うように心掛けている。自分の学生時代（遠い昔のことだが）と比べ、世間で言われているような学生像を重ねながら、目の前にいる彼らの実像に迫り、そして距離感をつかもうとしてきた。

そして探す。どこを押せば響くのか、なにを示せば目を見張るのか、どうやれば自ら動こうとするのか。

大学教育で、教員が学生におもねる必要はないのだが、昨今の社会経済状況と現代の大学生の特性を踏まえ、少し学生側に寄った授業を行いたいと考えている。それが、サラリーマン経験を経て教壇に立つようになった私の役割であり、また、観光やまちづくり分野での教育効果を高めるに当たって、最も手っ取り早いと考えるからだ。

そうしてきてこの6年間でわかったことは、学生のツボはまるでわからないということだ。塊で見ても一人一人を見ても、わからないと感じることのほうが遥かに多い。これは飛びつくだらうというネタ（専門的知見や解決手法、事例や例え話、アルバイトやボランティア、冗談等）には見向きもせず、逆にそんな期待もせず話したことに食いつきがよかったりする。

これは私と学生との意識のギャップと、私自身の若者像と実際の若者像のギャップが理由と思われる。前者は年齢差が拡大するとともに私の頭が硬直化していくなか、埋めることは至難の技であろう。後者については今後徐々に近づけていきたいが、まだしばらくは乖離を受け入れるしかない。

そういう訳で今のところ、授業等では大枠を示してあとは好きなようにやらせることを基本にしている。一方的な思い込みは捨て、授業目的に合った様々な材料を示し反応をうかがう。縮こまっていると見れば、自信をつけさせて思い切ってはみ出させる。散り散りになりそうな時は、中心となる思いを聞き出しメリハリを意識させる。うまくいかないことも多いが。

試行錯誤が続く授業等は、私にとって刺激的かつクリエイティブな時間だと感じている。同じ枠を示しても、去年と今年の学生では、本当に効き目のあるツボは少し違っている。今年の学生のなかでも一人一人異なっている。答えがいろいろあることも学んでほしいとよく言っているが、そういう私もまた、多くの答えをこの歳にして学んでいる。

この1年、最も世の中に影響を与えたメディアとはなんだったのでしょうか？世界に目を向ければフェイスブックの利用者が12億人となり、フェイクニュースやロシアによる情報操作などアメリカの大統領選挙にまで大きな影響を与えました。米国大統領はツイッターを用いた身勝手なつぶやきが世界の人々を混乱に陥れ、中国では百度というこれもまた中国最大のSNSを言論統制し、共産党独裁の地盤強化に取り組んだりテレビ、新聞、雑誌にとってかわったインターネットメディアが人々の生活はもちろん、国家の戦略ツールとして確立されたことに驚きを隠せません。兵器を持たない新たな国家間戦争の武器になったという人もいるくらいです。

そして日本に目を向けると、『週刊文春』というこの雑誌メディアが最も影響を与えたメディアだったのではないのでしょうか。芸能人や政治家の「不倫問題」や「セクハラ・パワハラ」にはじまり、「村度」という流行語を生み出した森友問題・加計学園問題、横綱の暴行事件を発端としたなど大相撲協会の話などテレビのワイドショーをにぎわすネタは週刊文春が生み出してきました。文春の生み出すネタは「文春砲」と呼ばれ、やましい気持ちがある芸能人はじめとした著名人にたいして戦々恐々な世界を提供したことは間違いありません。

しかし、このような情報が出るにつれて報道の自由とプライバシーの侵害という2つの権利の話が出てきますが芸能人はそれをうまく利用することで一般人では手にできないお金を手にすることもできると考えるならば持ちつ持たれつの関係でありそこにプライバシー云々の境界線はないと考えてもいいでしょう。また公人と言われる方にとっては、その資質や行動が多くの人の生活に影響を与える、もっと言えば税金をその方の収入となる場合は、やはりその一挙手一投足が国民・市民の興味対象となるという意味では仕方がないとも考えられます。

しかし、私が思うのは「週刊文春」をはじめとした他人のスキャンダルを主に売りにしたメディアというのはい体どういう世界を作り出したのでしょうか？さも国民の味方・正義の味方然として著名人の秘密を暴き、世間からの誹謗中傷を先導する。昨今のネット炎上もそうですが、価値観や考え方が異なる、大衆にとって耳触りの悪い発言をする“生贄”を探し、そこに見ず知らずの人間が集中砲火を与える。そんな世界って本当に幸せな世界なんでしたっけ？中世の魔女狩りを見ているようです。日本には賛否両論という言葉がありますが、賛成と反対の優劣がつかない状態のことを表すものですが、そこは賛成にも反対にも各々の正義と言いますか、確固たる理念が存在するわけです。また賛成・反対の前提にはきちんと理解をするという行動が必要となります。誹謗中傷と反対というは非なるものです。今の社会はどちらかと言えば、大衆による村八分というほうが正しい表現なのかもしれません。

文春砲が作り出した世界のひとつが「身勝手な大衆がいることが都合のいい世界」であるならばそれって、ヨーロッパでの極右主義政党の台頭やアメリカファーストなんかよりよっぽど恐ろしいとは思いませんか？

『富士の国から ~大魔神のたび~』ポートランドへの旅 2017.9.29~10.5  
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

浜松で健康惣菜をウリに20ha近い農地まで持って可能な限り無農薬で栽培された野菜に天然素材の調味料を駆使し加工・調理・配達・販売まで一貫して自社で行っている「知久屋」の社長の知久さんから「ポートランドに視察研修にこれからの浜松を元気にしていく仲間と行くけど、一緒に行かないか」と声をかけていただいた。

断る理由は見当たらない。6年ぶりとなるオレゴン州ポートランドを目指すことにした。9月29日から10月5日の旅だ。

案内は今回もポートランド通の「商い創造研究所」代表の松本大地さんだ。氏曰く「40回、案内した人は550人にもなる」と言う。今回の団体は総勢18人、小生にとって3分の2は初対面、食の関係の経営者らとの旅に期待が高まる。知らない志のある人との出会いがこの上なく好きだからだ。

さて、ポートランド。アメリカ西海岸の北に位置する人口約60万人程の中都市が、このところ世界中から注目を浴び続けている。2013年アメリカのベストシティランキング第1位、35歳以下が最も住みやすい街ランキング第1位、その他『メンズジャーナル』（2006年）や『マネー』誌（2000年）でも、“全米でもっとも住みやすい街”に選ばれている。

また、・全米で最も環境に優しい都市 ・全米で最も自転車通勤に適した都市

・全米で最も外食目的で出かける価値のある都市 ・全米で最も菜食主義者に優しい街

・きちんとした食生活で健康に暮らせる街 ・知的労働者に最も人気のある都市

・全米で最も出産に適した街 にも選ばれている、贅辞の嵐の街なのだ。

バンクーバーからシアトルに入り、シアトルに1泊、翌朝貸切りバスでポートランドに向かった。車窓風景もなかなか面白い。鉄道貨物のとてつもない長さ、果てしなく続く農地、時折、現れるマチ。2時間半ほどでポートランドに入った。

まずは週末のみ開かれるポートランド州立大学キャンパスでのファーマーズマーケットに向かった。前回来たときにも最も印象的な催事だった。地域で採れた野菜、花、くだもの、



ジャム、ハチミツ、チョコレート、クッキー、おっと松茸まである。試食のくだものが相当に美味しい。

出店者それぞれが個性的で、クオリティは相当に高い。どうやら、地元の生産者であれば出店料を支払えば誰でも参加OKではないらしい。環境に負荷をかけない栽培や飼育、収穫をしているか、品質へのこだわりやプレゼン力を持っているかなどが、運営団体によって審査されて、厳しい基準をクリアしないと出店できないとのこと。そのことが継続力なんだな、6年前に比べ全く衰えはなく多くの人を集めていた。

プレゼンの審査もあるくらいだから、品物の並べ方がとても上手だ。それに比べ日本のイベントでのテントでの物売りがいかにも貧相だ。ドイツで見たクリスマスマーケットの出店も凄かったなあ。さらに、ストリートミュージシャンもいて会場を盛り上げる。お、子供たち対象の料理教室まで開かれている。住民のリビングルーム的存在感があった。もちろん観光的には最も魅力的な場と言っている。ポートランドで一番好きな場所だ。

街歩きが気持ちいい。街路樹、無電柱、街区は正方形でコンパクト（一辺61 m）に作られ、歩行者に優しい街となるように街が設計されている。1972年に策定した都市計画によるものだ。1950~60年代の自動車社会がダウンタウンを衰退させたことから、ヒューマンスケール、歩きやすくすることが計画の柱だ。これに路面電車（ストリートカー）やバスやライトレールのマックス（MAX）があるので、車はいらない、とても動きやすい。

リノベーションが徹底している。倉庫が飲食店に、映画館に、ギャラリーに姿を変えている。工場が喫茶店に。工作機械がテーブルになっているのにはたまげた。広い空間でコーヒーを口にしながら思い思いの時を過ごす。作り込むのが好きな日本人から見ると、その手があるのかと驚かされる。（つづく）

