



(2024~2025年度 国際ロータリー・テーマ)



「那珂湊反射炉跡」(ひたちなか市)

## 新しい乾杯文化：スマドリが広げる飲み方の未来

中村 大地 (飲料)

「スマドリ」という言葉は、「スマートドリンク」の略で、単にアルコールの有無を問うのではなく、状況や目的に応じた賢い飲み方の価値観を提案するものです。これは、飲むか飲まないかの選択を超えて、誰もが心地よくその場を楽しめる方法を提供します。健康志向の高まりや多様化するライフスタイルを背景に、この「スマドリ」の動きが広がってきています。

その一例として、アサヒゼロは「ブリューゼロ製法」を採用したノンアルコールビールです。国産麦芽を主原料にした濃厚なビールを醸造し、2度の脱アルコール工程を経てアルコールを完全に除去することで、アルコール度数0.00%を実現しています。これにより、ビール本来のコク深い味わいをそのままに、健康を意識した飲み方を楽しむことができるのです。技術の進化によって、ノンアルコール飲料が単なる「代替品」ではなく、本格的な体験へと進化しています。

スマドリは、ただのトレンドではなく、我々

飲料業界が提案する新しいライフスタイルです。スポーツ観戦や映画館、コラボイベントなど、多くのシーンでスマドリの可能性が広がっており、特定のキャラクターやテーマに沿った飲み物が、注目されています。これにより、アルコールがない状況でも楽しさが損なわれることはなく、むしろ場の雰囲気盛り上げる重要な要素として機能しています。

スマドリの本質は、「飲む・飲まない」という二元論を超えて、「どのように楽しむか」という問いに応える点にあります。これからの飲み会やイベントでは、自分自身の健康や価値観を尊重しながら、シーンに合ったスマートな飲み方を楽しむことが求められるでしょう。スマドリは、飲み手の選択を支援、その場をより豊かにするパートナーとして、今後ますます存在感を高めていくはずです。年末を迎え、これまでお酒を理由に宴席に誘い難かった方々へも是非お声掛けしてみても如何でしょうか。

No. 18 2024・12・10

1951年3月6日設立  
1951年3月15日RI認証

水戸ロータリークラブ

■例会日  
毎週火曜日・12時30分  
ホテルテラス ザ ガーデン水戸

■事務所

■会長 櫻場 誠二 ■幹事 佐藤平八郎

〒310-0021 水戸市南町2丁目5番5号 常陽銀行本店 別館5階  
TEL.029(231)2151(代表) 直通(225)4820 FAX.029(225)4825  
E-mail r.i.mito@sage.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.mito-rc.jp/>



毎日必ずとっていいほど訪れる生理現象である睡眠。皆さんは「睡眠とはなにか」を考えた事があるでしょうか？地球上のすべての動物に「睡眠」という生理現象が観察されます。人や哺乳類のみ

ならず、ハ虫類や魚類、昆虫、果ては、回虫という原始的生物にも睡眠の原型が見られるそうです。動物の睡眠時間を見てみましょう。人間は8時間ぐらいですが、馬は2.9時間、ゾウは3時間、ライオンは13時間とかになります。厳しい自然環境で食うか食われるかを生き抜いている動物達にとっては、睡眠というのは、危険きわまりない行動です。寝ている最中に食べられてしまうかもしれないし、ライバルにパートナーや縄張りを奪われるかもしれない。もし睡眠が少ない、あるいはとらずに済む個体がいれば、生存に相当有利なはずですが、ライバルが寝ている間に栄養補給や生殖活動などを行えますから。もし睡眠が不要なら、悠長に寝ているような個体はどんどん自然淘汰されていったはずですが、しかし、実際はそうならなかった。何億年の生命進化を経ても、結局、現在まで我々生物は睡眠から逃れられていません。ということは、我々にとって、睡眠は絶対的に必要不可欠なもので、睡眠というデメリットをカバーして余りある効果があるということを示しています。

それでは我が国の睡眠状況を確認してみましょう。日本人の睡眠時間は平均6時間半弱といわれています。他国と比べて約30分睡眠時間が少ないそうです。さらに40年以上前と比較して緩やかに日本人の睡眠時間が短くなってきています。

睡眠不足だと早死にしまうということなのですが、いろんな各種データがあります。不眠症が重症化するほど、体の機能や、体の痛み、活力、心の健康等、想像すれば分かると思いますが、休養量というのが低下するという事です。もう一つは、睡眠不足になるといろいろ分

泌するホルモンがおかしくなることがわかっています。血糖値に関するインスリンの分泌量とか、自律神経のバランス、コルチゾールというステロイドの一種などに変化があると言われていています。他のホルモンには、レプチン、グレリンというものがありますが、これは食欲に関するもので、睡眠不足になると太りやすくなるということです。吸収率が上がって、体にエネルギーを蓄えようとして太る。太ってくると、今度は無呼吸になったり、より睡眠の質が落ちることで、悪循環になってしまうということが知られています。BMIは、ボディーマスインデックスといって太り具合を見ているものですが、睡眠時間が短ければ短いほど、2時間から4時間という短い方ですとBMI指数の肥満が高くなっているというデータがあります。だから、睡眠は、寝れた寝れないの話ではなく、体にも影響してくるということです。

どうやったら良い睡眠がとれるか？睡眠衛生指導の先生が12項目に纏めてくれています。

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分。
2. 刺激物は避け、眠る前には自分なりのリラクゼーション法。
3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない。
4. 同じ時刻に毎日起床。
5. 光の利用でよい睡眠。
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣。
7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分。
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに。
9. 睡眠中の激しいイビキ・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意。
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に。
11. 睡眠薬代替りの寝酒は不眠のもと。
12. 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全。

睡眠は心身の健康の根幹をなす重要な要素です。疾病予防月間ということで、疾病を予防するという意味でも睡眠をちゃんととっていただければ幸いです。

◇ 地区大会表彰

米山記念奨学会部門 高額寄付達成クラブ (1億1千万円達成) が櫻場会長よりご披露されました。

櫻場会長より、加藤 啓進会員、横須賀満夫会員には、在籍40年以上感謝状が手渡されました。山崎 文治会員、井上 壽博会員、石井 隆志会員には後日手渡されます。

また、加藤 啓進会員、横須賀満夫会員には満85歳以上感謝状が手渡され、石井 隆志会員には後日手渡されます。

◇ 会長の時間

櫻場会長

皆様へ2025-2026年度の役員・理事(案)を配布させていただきました。ご確認いただき、何かありましたら、私あるいは佐藤幹事の方にご連絡をいただきたいと思います。次週、年次総会を開催いたします。いよいよ、来年に入りますと、成田会長エレクトのもと、創立75周年に向けて、いろいろと進めていくようになるかと思えます。

また本日は、高尾会員に睡眠についての卓話をお願いしておりますのでよろしくお願いいたします。

◇ 出席報告

関根委員長

| 会員数  | 出席数 | 欠席数 | 本日の出席率 |
|------|-----|-----|--------|
| 126名 | 77名 | 49名 | 64.71% |

前週訂正出席率 76.03%

◇ 会員メイクアップ

- 12/7 ガバナー補佐・総括委員長合同会議  
高原 裕、安 圭一
- 12/8 地区戦略計画委員会 長野 久嗣
- 12/9 北海道2500REC 豊崎 一彦
- 12/10 北海道2500REC 後藤 直樹

◇ にこにこBOX

山西委員長

内藤会員……先週のリリーベール小学校、大変

ありがとうございました。癒されました。

秋葉会員……今年最後の司会です。よろしくお願ひします。

関根会員……11月25日創業69年を迎える事が出来ました。お客様に感謝!!感謝!!

畠山会員……米山ミール誠にありがとうございました。

玉木会員……寒くなってきましたね。お体ご自愛ください。

高橋会員……今月は誕生日になります。還暦まであと〇年!!赤いちゃんちゃんこ着るまでガンバります。

川崎会員……妻の誕生祝ありがとうございます。

|       |    |         |
|-------|----|---------|
| 本日の合計 | 7件 | 35,000円 |
|-------|----|---------|

◇ 財団BOX

- 豊崎 繁会員……財団の友献金 (第3回) \$100 15,000円 (累計 \$7,300)
- 豊崎 繁会員……財団の友献金 (ポリオプラス) (第4回) \$100 15,000円 (累計 \$7,400)
- 砂押 憲正会員……財団の友献金 (ポリオプラス) (第9回) \$100 15,000円 (累計 \$5,900)
- 根本洋一朗会員……財団の友献金 (第6回) \$100 15,000円 (累計 \$2,600)
- 根本洋一朗会員……財団の友献金 (ポリオプラス) (第7回) \$100 15,000円 (累計 \$2,700)
- 沼田 元良会員……財団の友献金 (ポリオプラス) (第7回) \$100 15,000円 (累計 \$2,700)
- 谷川 好一会員……財団の友献金 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$2,100)
- 大貫 裕治会員……財団の友献金 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$100)
- 下山 貴史会員……財団の友献金 (第1回) \$100 15,000円 (累計 \$100)

|     |    |          |
|-----|----|----------|
| この計 | 9件 | 135,000円 |
|-----|----|----------|

◇ 米山BOX

- 豊崎 繁会員……米山功労者献金 (第6・7回) 20,000円 (累計 570,000円)
- 増山 英和会員……米山功労者献金

(第5回) 10,000円(累計 350,000円)  
 篠崎 和則会員……米山功労者献金  
 (第5回) 10,000円(累計 350,000円)  
 神尾圭太郎会員……米山功労者献金  
 (第3回) 10,000円(累計 230,000円)  
 関 康彦会員……準米山功労者献金  
 (第6・7回) 20,000円(累計 70,000円)  
 大月 章子会員……準米山功労者献金  
 (第4回) 10,000円(累計 40,000円)  
 下山 貴史会員……準米山功労者献金  
 (第2回) 10,000円(累計 20,000円)

|     |    |         |
|-----|----|---------|
| この計 | 7件 | 90,000円 |
|-----|----|---------|

### ◇ 幹事報告

佐藤幹事

1. 歴代会長会が、12月3日(火)例会前に行われ、次年度理事役員の報告がなされました。

2. 2025～2026年度国際ロータリー会長は、マリオ・セザール・マルティンス・デ・カマルゴ氏で、ブラジルサンパウロのセントアンドレ・ロータリークラブ所属です。

2026～2027年度国際ロータリー会長に、サンクー・ユン氏が選ばれました。サンクー・ユン氏は、韓国ソウル、セ・ハンヤン・ロータリークラブ所属です。会長指名委員会により選出され、9月15日にユン氏が正式に会長ノミネーとして宣言されました。ユン氏は、アメリカニューヨークのシラキュース大学建築学部で学士号と修士号を取得されました。スコットランドのエディンバラ大学の名誉博士、建築資材の設計・販売を行うDongsuh Corporationの創業者兼CEOであり、不動産と金融投資を行うYoungan Corporationの社長をされています。1987年にセ・ハンヤン・ロータリークラブの創立メンバー、R I 理事、財団管理委員など歴任され、2021～2022年度には、ロータリー財団特別功労賞を受賞されています。

3. 第3分区会長幹事会が開催されます。

とき 12月17日(火) 18:30

ところ 割烹 魚兼

水戸市浜田町2-2-21

TEL 221-3516

議題 1) 第3分区IMについて  
 2) 各クラブの上半期の現況について  
 会費 14,000円  
 出席者 高原ガバナー補佐、櫻場会長、佐藤幹事、他IM関係者

4. 新年家族会が開催されます。ご出欠を親睦活動委員会又は事務局までお願いいたします。

とき 2025年1月21日(火)

受付 17:30

新年祈祷 18:00

例会 18:30

ところ 山口楼本店

水戸市大工町1-5-20

TEL 231-1231

会費 大人お一人 10,000円

5. 水戸市内6RC例会休会及び日時場所臨時変更のお知らせ

水戸東RC 12月12日(木)→8日(日) 10:00

於 駿優教育会館

(茨城大学留学生との心の交流会)

水戸南RC 12月20日(金) 12:30→18:30

水戸さくらRC 12月23日(月) 12:30→18:30

水戸西RC 12月25日(水)

— 定款第7条第1節により休会 —



週報担当 荒川 繁美 委員長

### 例 会 予 告

12月24日(火)

— イニシエーションスピーチ —

卓話「原点 そして これから」

岸本 秀晴 会員

「2025年相場の見通し」

森島 和也 会員

12月31日(火)

— 定款第7条第1節により休会 —

2025年

1月7日(火)

卓話「職業奉仕活動について」

林 正太郎 職業奉仕委員長

…… 例会欠席の方は、4日前までに事務局までご連絡下さい。……