

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
23
TAKE
FREE

あの人の朝ごはん
画家
中村彰宏さん

なの花薬局の薬食同源。

奇跡のマツシユルーム。

小麦と、ばん馬と、清流と

北海道帯広・鎌田きのこ

「分とく山」野崎洋光さん

直伝レシピ

谷村志穂エッセイ

なたねなの

ここからただ、
すこやかな、たね。





一日の計は朝食にあり。

あの人の朝ごはん

画家 中村彰宏さん



作

品タイトルは、『森の朝食』。

2002年から北海道を拠点に活動している画家、中村彰宏さんの朝ごはんは、20代半ばにバックパックひとつでヨーロッパ14カ国62都市の街角の絵を描いて巡るスケッチ旅行の途中で出会った、スウェーデンのユースホステルの朝食が原風景だ。

「太陽、月、星、自然が同じ場所で生きている奇跡のような空間。森はそんな場所のような気がします。リス、ウサギ、キツネ、シカ、フクロウ。クマ、クマゲラ、クジラ、そして妖精も。この絵の次のシーンでは、フクロウがリスやへびを捕まえているかもしれない。でも、うまく逃げて何もなかったかのように、自然はただただ美しくなっています」と中村さん。

ライ麦のパン、ハムやチーズがそれぞれ4〜5種類、ヨーグルトにフレッシュジュース、宿を営む夫妻が中庭で育てたちいさなキャロット…。優しいもてなしの心を含めて、自然と動物と人間、そしてテーブルの上の恵みがひとつの世界でとけ合う、想い出深い宿泊地の朝食。

中村さんは絵を描くことを「旅」と表現する。旅の始まりは1991年に起きた湾岸戦争だった。

「テレビの画面越しでしたが、戦争で命が奪われることが戦後生まれの僕に

『ちいさいけれど、そこにいるよ』

とってリアルになった。同じ地球上で起きていることが衝撃でした」。

やりたいことがあっても命を奪われてしまう子どもたちがいる。自分はどうだろう？ やりたことができる環境なのに挑戦もしていない罪悪感。〈命のつかいかた〉を考えさせられた。

好きな絵で生きていく。そう決心した中村さんは7年間勤めた会社を辞めてカナダ・バンクーバーへ。宿泊先で出会った若者に中年女性を紹介され、彼女の家の屋根裏部屋で暮らすことになる。帽子のデザインで意匠登録(特許)を取得していた女性は、アパレルメーカーに自分を売り込むため、中村さんを専属イラストレーターと称してビジネスの場に行かさしてくれた。ひよんなきっかけから絵を描く世界に飛び込むことになったのだ。

「あの頃は道端で絵を描いていたら突然商談を持ちかけられたり、ギャラリ-



契約が叶って作品が完売したり。自分は絵で生きていけるんだと、すっかり勘違いをしました(笑)。

自信をつけて帰国。だが日本では、氏素性もわからずコネクションもない若者に、絵で生きていく道は閉ざされていた。無力さを感じニューヨークで基礎から学び直すとした矢先、留学するならばヨーロッパの絵を観てからにしないとアドバイスされ、スケッチ旅行へ出た。その旅先で出会ったのが、スウェーデンの朝食だった。歴史上の名画を目の当たりにし、街の空気が生活感を肌に染み込ませながら鉛筆一本でスケッチした経験が、今も創作の源になっているという。

「留学を終え、絵で少しは食べていけるようになりましたが、僕は新しい挑戦を始めました。それは、自分の居場所づくりです。北海道の森を切りひらき、ちいさなログハウスを妻とふたりで建て、そこを拠点にして新たな旅に出ようと考えたのです」。

建築現場の横にテントを張って野宿を半年。雪が降る前になんとかログハウスを完成させたが、大自然の中での暮らしは文字通りの命がけ。野鳥、エゾリス、エゾシカの「来客」は歓迎だが、ヒグマの足跡に怯え、寒さに凍え、時には視界ゼロの地吹雪。自然と共生しながら絵を描く旅は続いた。



中村 彰宏さん

1966年、香川県生まれ。25歳の時に絵を描く「旅」を始め、92年～カナダ・バンクーバーでイラストレーターの職を得て活動を本格化。95年～The Art Students League of New York留学、2002年～北海道へ移住。今回のポートレートは、自身もファンであるオランダの作家で動物を擬人化した小説が世界的に知られるトーン・テレヘンの『ハリネズミの願い』（新潮社）を読み、ニューヨークでイーゼルを使って絵を描いていた頃の自分を思い出しながら描いたオリジナル。

「移住生活も十年以上経ち、ようやく居場所ができてつあった5年前、CML(慢性骨髄性白血病)という新たな「旅」も同時進行することになりました」。

予期せぬ大病。生きること集中する日々の中で、自分のやりたかったことを常に自分に問いかけてきた。

「今まで見えなかったものが見えるようになるかと思いましたが、はつきり見えるわけではないんです。そこには今まで無かった「たね」のようなものがあるだけで…。でも、その「たね」が自分の中で、そして絵の中で、どう成長するか。もしかして楽しいことが起こるかもしれない。それが創作の原動力になっています」。

中村さんの絵は、気づいた人だけがほくそ笑むような、ちいさな発見を楽しめる作品も多い。それは、全体に影響を及ぼさないくらい、「ちいさいけれどそこにいるよ」という何か。「いつの間にか、必要なものだけを求める社会になってしまった気がします。意味が無いように扱われているものが、本当はとても大事だったりする。無いようにしてしまう社会に少し違和感があります」と中村さん。

ただ絵を眺めて自由に空想する幸せ。正解だけを求められ、他である隙がない。そんな寛容の少なくなった時代に、中村さんの絵は私たちの心をそっと灯してくれる。

なの花薬局の

薬食同源。

地域の宝を、再発見。

土地の「食」が、

人の元氣と幸せを

つくるもと。

奇跡のマッシュルーム。

～小麦と、ばん馬と、清流と～

北海道・帯広

鎌田きのこ

なの花薬局の薬食同源。

地域の宝を、再発見。土地の「食」が、人の元気と幸せをつくるもと。



香川の

老舗醤油屋さん、

北海道で

マッシュルームを栽培？



海のだし、^{さけだし}鮭節に続く、
極上の「山」のだしを

だしといえば、昆布や煮干し、鰹節。ですが、それだけではありません。干し椎茸に代表されるキノコ類も、立派な「旨み食材」であることをご存知でしたか？

日本の食糧基地、北海道十勝（とち）地方。緑、茶、黄色の四角い畑が続く北海道らしい風景は、まるでパッチワークの世界。その中心地・帯広市に「鎌田きのこ」があります。

「香川県の醤油屋が、北海道でマッシュルームを作っているなんて不思議だし、風味豊かな醤油造りに成功しました」。

ここは食の王国、北海道。上質な海のだしを追求した次に考えたのは、「山のだし」で美味しい醤油は開発できないだろうか、ということ。

実は、昆布や鮭節などに含まれる旨み成分はグルタミン酸。一方、椎茸などキノコ類に多く含まれる旨み成分はグアニル酸といい、この2つを組み合わせると、旨みが数十倍になるといいます。「十勝の風土を生かせるキノコは何か。考え抜き、探し続け、最終的にたどり着いたのが、マッシュルームでした」。

日本一の小麦生産地と、
帯広の「ばんえい競馬」

菌床キノコの多くはオガ粉（木）に生えますが、マッシュルームは堆肥の培地（微生物が成長しやすいよう調製された土）で育ちます。日本では稲わらの原料が主流ですが、マッシュルームの主産地フランスでは小麦わらを使った、馬の敷きわら（馬厩肥（ばきゅうひ）を原料とする堆肥が最高だとされています。

ここで、鎌田きのこに、いくつもの奇跡が！

十勝は、日本一の小麦生産地。そのうえ帯広市は、世界最大級の体躯を誇る「ばん馬」が

①栽培ハウス内では温度、湿度、二酸化炭素濃度が徹底管理され、繊細なマッシュルーム菌を守っている。

②『とがちマッシュ®』はコッソリとした固さと、丸みを帯びた美しい傘の形が特徴。





とかちマッシュ® ブラウン

原種に近く、濃厚で野性的な風味。ソテーやオープン焼きなど加熱料理がおすすめ。

とかちマッシュ® ホワイト

ほのかな甘みと上品な風味。どんな料理にも相性がよく、生のまま味わうサラダも美味。

菊地さんのおすすめは味噌汁！
「甘みが最高ですよ」



農業法人 鎌田きのこ株式会社

北海道帯広市川西町基線50番10号

<商品に関するお問合せ>

☎ 0120-46-0306 (受付時間/8:00~17:30・日祝 休)

オンラインストア <https://shop-tokachi.kamada.co.jp>

とかちマッシュ

堆積土だといえます。
熟成させた馬の敷きわらの堆肥を、栽培ハウスの棚に敷いて種をまくと、白い菌糸が育ちます。そこに、ピートモスを覆いかぶせて伏流水を含ませると、マッシュルームは「二気」に成長モードになるのだそう。その間大切なのは、温度・湿度・二酸化炭素濃度の徹底管理。するとマッシュルームが棚二面に顔を出し、ぐんぐん成長します。植え付けから出荷まで約1ヶ月。マッシュルームがひしめき合う様子は圧巻です。

天然に近い堆肥栽培。 キノコにも風土が宿る。

「マッシュルームは収穫後も成長してきます。生きようとする力強さがある反面、接触や温度・湿度などの変化にとても敏感で、すぐに表面の色が変わる。弱いのに、わがままなんです(笑)。ですが天然に近い環境づくりや日々の衛生管理など、ちゃんと向き合っていれば最高の香りと旨みを与えてくれます」
100%小麦わらの馬厩肥で栽培しているのは、国内では『とかちマッシュ』だけだといえます。
「ばん馬に使われる繊維が太くて丈夫な小麦わらだからこそ菌がしっかりと育ち、高品質のマッシュルームになります。これは十勝という土地の恵みが授けてくれたもの。あまり知られていませんが、キノコも産地や使用素材によって味や香りが異なります。ぜひ食べ比べて違いを楽しんでいただきたいですね」。

弱いの、わがまま。そう言いながら我が子のようにマッシュルームを愛おしむ菊地さん。この秋、『とかちマッシュ』に秘められた人と風土の物語に想いを馳せながら、旬の滋味をじっくりと味わいたい。

しかも、栽培舎の近くは日本屈指の水質を誇る札内川の伏流水に恵まれ、さらに害虫の発生が少ない十勝の冷涼な気候が、農薬不使用の安全・安心な栽培を可能にします。
小麦、ばんえい競馬、清流、冷涼な気候……。国内でも稀有な好条件が揃い、鎌田きのこは極上の『とかちマッシュ®』を育むことができたのです。

さっくり！新鮮な生の『とかちマッシュ』はとにかく心地よい歯触り。そして、噛むほどに濃厚な旨みと爽やかな香りが広がるのも印象的です。
「とかちマッシュ」の収穫はすべて手摘み。根元に付いた黒い土は、ピートモスという数億年かけて堆積したコケ類の香りと旨みを与えてくれます。

重たい鉄ソリをひいてパワーと速さを競う世界唯一の「ばんえい競馬」の開催地です。国内では入手しにくい小麦わらですが、帯広では、「ばん馬」の厩舎から出る小麦わらの馬厩肥が大量に手に入る。つまり、本場フランスと同じ栽培環境が帯広で実現できるのです。

「当初は、だしの原料にしようと思った栽培ですが、できあがったマッシュルームをフレンチのシェフに食べてもらったら、本場に負けない芳醇な香り、濃厚な旨みやハリを持った品質の良いマッシュルームだと褒めていただいて。ならば、そのまま販売してみよう」と。



④ばんえい帯広競馬場は鎌田きのこから車で約20分ほど。マッシュルーム栽培に最適な小麦わらの馬厩肥が大量に入手できる好環境だ。



③マッシュルーム菌は最も病害に弱い株菌のひとつ。「無農薬・無化学肥料栽培なので、とにかく予防に気を遣います」と菊地代表。

嬉しい”誤算”、 そのまま食べて美味しい！

⑤堆肥舎で培地づくりを担う梅津さん。ばん馬の敷きわらを通気調整システムでコントロールしながら発酵させ、マッシュルーム専用の堆肥に仕上げる。

⑥傘の内側のヒダが色づく、成熟して旨みが増しているサイン。





万が一の、
”に”
備える覚悟。

を食べた場合、水を飲ませてはならない。応急処置は吐き出させることだが窒息などの危険もあり、子どもには身体的負担が大きい。催吐剤があることで、その負担を少し緩和することができる。

米国西海岸の薬局を視察した私は、そこでトコンチンキの有無を尋ねた。薬剤師は「オフコース！（もちろんあるさ）」と答え、簡単に購入できた。私は興味本意で「この薬は売れるのかね？」と質問した。売れない薬品を在庫として長期に抱えることは、経営的には非効率だからだ。すると、薬剤師は襟を正してこう答えた。「今まで売れたことはないが、しかし私の存在理由は、この薬を用意しておくことだ。あの薬局に行けば催吐剤がある。不測の事態に備えて24時間365日、地域の人々に安心を与えることが薬剤師の使命であり、誇りだよ」と。その言葉に私は衝撃を受けた。

話は現在に移るが、北海道のニセコ町は極上のパウダースノーが世界的に注目され、冬は長期滞在でスキーが楽しめる一大リゾート地として外国人観光客に立てる薬局・薬剤師でありたい。

全店取扱いの体制整備を提案したのは、地域薬局事業部の中堅を担う若き社員である。

「あの薬局に行けば、あの薬がある」。経営的には非効率かもしれない。しかし、リスクを恐れずに社会的使命を全うする。24時間365日、地域の人々に安心を与える薬局・薬剤師であることが、真の「まちの灯り」ではないだろうか。

今回の提案が若き社員から発案され、新しい企業文化が芽生え始めたことを嬉しく思う。そして、「なの花薬局」は百年企業になると未来を感じた。

30年前、薬剤師向けの海外研修で米国に行った。出国前、その話を聞きつけた地域の小児科医から、「トコンチンキ」という薬品を購入してきて欲しいと依頼を受けた。

トコンチンキは、子どもがタバコや防虫剤などの異物を誤飲した際、吐き出させるための催吐（さいと）剤として有用だったが、当時の日本では入手が難しく、OTC（一般医薬品）として誰でも店頭で購入できる米国で入手してきてほしいというものだった。

当時、清涼飲料水などの空き缶を灰皿代わりにする人が多く、缶が放置されると子どもがジュースと勘違いしてタバコの吸殻を口に入れてしまいう事故が頻繁に起きた。水に溶出する吸殻のニコチン量は子どもの致死量に値する。吸殻大人気だ。レストランやバーも充実し魅力を増す一方で、外国人観光客の『望まない妊娠』という場面も増えていた。だが、新千歳空港の国際線ターミナルでは、緊急避妊薬（アフターピル）の取扱いがない。ある時、外国人観光客が店頭でその薬を求めたが、応対する販売員が「何のピルか？」と聞き返す姿を見かけ、私は同じ仕事に従事する者として恥ずかしくなった。女性の権利の選択（birth control）に対する日本のリテラシーの低さを目の当たりにした気がした。先進国では緊急避妊薬はOTCとして店頭販売されている。しかし、日本では倫理的な問題が影を潜め、取扱いには未だ慎重である。

2020年4月。新型コロナウイルス感染症の影響による時限的措置下ではあるが、感染拡大防止を踏まえた医療機関のオンライン診療（通信機器を使用した遠隔診療）を受診した後、オンラインでの服薬指導・薬剤送付が可能になった。それに伴い、オンライン処方の場合、薬剤師は条件不問で緊急避妊薬を取扱うことができる（※）。そこで、私たち「なの花薬局」は全国411店舗（2020年10月1日現在）、つまり全店で緊急避妊薬を取扱うことを決断した。

緊急避妊薬は性交渉後、72時間以内の服用が推奨されている。「一刻」錠を争うその薬を、求める人の手に届くようにしたいという思いからだ。

本来、オンライン処方による緊急避妊薬の取扱いには、薬剤師の研修が義務化

秋野 治郎

株式会社メディカルシステムネットワーク
代表取締役副社長・薬剤師

北海道小樽市生まれ。北里大学薬学部卒業。小樽市内で地域薬局を創業、経営していたが、「高齢化社会における医療インフラ整備に貢献したい」という志に賛同してメディカルシステムネットワークの設立に参加、代表取締役専務を経て、現在、副社長。趣味はスキーと登山、古民家の再生。地域に伝わるケアに関わる品々を收藏した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

※緊急避妊薬の詳細は、「なの花薬局の挑戦」P11～12に記載。

緊急避妊薬を

知っていますか？

緊急避妊薬と聞いて、どんなお薬をイメージしますか？
 「なの花薬局」をはじめとするメデイカルシステムネット
 ワークグループの薬局では、**全店舗でこのお薬を取り扱っています。**今回は、緊急避妊薬がどんなお薬で、どのようにして手に入れることができるのか、詳しくご紹介
 します。

さらに詳しい情報は

なの花薬局「緊急避妊薬」特設サイトへ



緊急避妊薬をもらうためには

さまざまなケースに迅速に対応できるよう、
 現在、3つの方法でお薬を処方してもらうことができます。

対面診療

医療機関や薬局が近くにある場合には、受診後、医療機関や薬局でお薬を受け取ることができます。

オンライン診療

近くに医療機関や薬局がない場合、スマートフォン・タブレット・PCのビデオ通話機能を利用したオンライン診療で処方してもらい、薬局でお薬を受け取ることができます。

新型コロナによる期間限定対応

新型コロナウイルス感染症の影響による期間限定の緊急対応として、オンライン診療後、FAX等での処方せん送付による「**遠隔服薬指導・薬剤の送付**」も可能になっています。

緊急避妊薬とは

緊急避妊薬は、妊娠を防ぐためのお薬です。お薬を服用することで排卵を抑えたり、受精卵の着床を防ぐことで高い確率で妊娠を避ける効果が期待できます。ただし、このお薬には重要なポイントがあります。それは、性行為から**72時間以内**の服用です。服用する時間が遅くなるにつれて、妊娠を防ぐ確率が低下してしまいますので、できるだけ最短でお薬を服用する必要があります。

新型コロナウイルス感染症による期間限定対応の場合※(遠隔服薬指導・薬剤の送付)



※新型コロナウイルス感染症の状況により、この対応措置が解除されることがございます。
 ※送付の場合は、お薬の到着に一定時間を要してしまうためご注意ください。

●3週間後に産婦人科医による対面診療を受診してください。 ●必ず医療機関で発行される処方せんが必要になります。

薬剤師が
手渡すものは、
薬、だけじゃない

世の中には『望まない妊娠』という社会問題があります。不適切な性交渉や性被害など原因はさまざまですが、『望まない妊娠』により、人工妊娠中絶や子どもへの虐待などに繋がっている現状があります。最近では新型コロナウイルス感染症の流行により、より増えているといわれています。もし、緊急避妊薬を服用する選択肢を知っていたなら、『望まない妊娠』を少しでも防ぐことができ、女性の体や心に大きな負担をかけることを軽減できるかもしれません。世の中の社会問題を大きく変えることは難しいですが、お薬一つで変えられる世界があります。医療を支えることはもちろんですが、私たちは、一人ひとりの日常生活や人生を支える「地域薬局」でもありたいと考えています。

お薬を飲む時に感じる疑問や副作用、
体調の不安など何でもお気軽に。

「服薬期間中のフォロー」を始めます

薬剤師の在り方が今、大きく変わろうとしています。

「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」(薬機法)の改正により、薬局では、服薬期間中のフォローが義務化されました。これは、今まで以上に患者さまがより安全に安心してお薬を飲んでいただくために、薬剤師が最も身近な医療人として相談できる仕組みでもあります。また、薬剤師から医師へ情報を共有するため、患者さまの健康を最適にサポートできるメリットもあります。



Q2 どのような方法で服薬期間中のフォローをするの？

患者さまが、より安全・安心にお薬を飲んでいただくために「服薬状況」や「副作用の有無」などを電話やビデオ通話ツールを用いて確認させていただきます。

Q1 服薬期間中のフォローって何？
どんな人が対象なの？

お薬の服用期間中の健康管理を継続的にサポートすることです。これは、すべての患者さまが対象ですので、ご希望の方はいつでもお申しつけください。また、薬剤師が総合的に判断し、服薬期間中のフォローが必要な患者さまにはお声がけさせていただきます。



Q4 服用しているお薬以外のことを話してもいいの？

お薬を飲む際のお困りことや、ご自身の体調の変化や病気に関することから生活習慣まで、気になることを気軽にお伝えください。

Q3 聞いた情報は
どうなるの？

お薬を処方した医師と情報を共有し、患者さまをサポートしていきます。薬局として薬剤師は、一番身近な「健康の相談役」。医療機関やご家族に言えなかった些細な悩みや体調に関する不安などもご相談ください。

Q5 どのような
メリットがあるの？

薬剤師が継続的に患者さまのサポートを行うことで、「残薬がなくなった」「服薬状況が改善した」「副作用の早期発見につながった」というお声が多く聞かれています。お薬を飲む際のお困りことや疑問、病気に對する不安を取り除くことで安心して日常生活を送っていただくことにつながります。また、医療機関と情報を共有し、最適な治療効果が発揮できるようになります。

Q6 スケジュールは
どう決めるの？
当日、用事があったら？

飲んでいるお薬によって内容は異なりますが、スケジュールは患者さまお一人おひとりと相談した上で決めていきますのでご安心ください。



女性ホルモンの減少が、全身にわたる不調に関与

鈴木 更年期は症状が多様で、程度も人それぞれです。なぜ女性の体にこのような現象が起こるのでしょうか？

吉丸 日本人の平均閉経年齢は49.5歳とされており、更年期とは、閉経の前後5年を合わせた40代半ば〜50代半ばの10年間にわたることを指します。この時期に起こる症状を「更年期症状」といい、さらにその症状によって日常生活に影響が出る状態を「更年期障害」と呼びます。この更年期に大きく関係する臓器が、卵巣です。卵巣の機能が低下すると女性ホルモンのひとつ、エストロゲンが大きく揺らぎながら低下します。このエストロゲンのゆらぎが、更年期症状や更年期障害を引き起こす主な原因とされ、症状の現れ方には個人差があります。

鈴木 卵巣は、生理や妊娠、出産に大きく関わりますが、更年期症状は全身に不調が現れます。

吉丸 エストロゲンは全身各所に関わる重要な女性ホルモンです。皮膚、血管、腸などにも受容体があり、閉経後にエストロゲンが減少すると皮膚のハリが失われたり、骨量の減少、脂質異常症、血管を柔らかく保つ機能が低下して動脈

今回のテーマは「更年期と女性の健康 ～閉経を境とする体の変化とホルモンケア～」

ほてり、突然の発汗、生理不順、イライラ、動悸、関節痛…。更年期は女性の人生の中で、最も体の変化を感じる時期です。

いつ終わるとも知れぬ辛い症状が続くこの時期、体の中では何が起きているのでしょうか。

その仕組みと対処法について専門医に教えていただきました。



<聞き手>
大塚製薬株式会社
ニュートラシューティカルズ事業部
女性の健康推進担当

鈴木理沙 さん

硬化が進行するなど、全身に作用を及ぼします。ホットフラッシュといわれる、ほてりや突然の発汗、動悸や息切れなどの血管運動神経系に症状が始め、さらに、めまい、頭痛、不眠や憂うつ、集中力の低下といった精神神経系の症状、また、生殖器の乾燥や骨密度の減少など、目に見えない部分にも症状が現れます。

鈴木 それらはエストロゲンの減少が引き起こすものですが、改善方法はあるのでしょうか？

吉丸 治療法としてはまず、ホルモン補充療法をおすすめしています。ホルモン補充療法は、更年期症状を改善する効果に加えて、骨粗しょう症をはじめ、高血圧やコレステロール

なの花薬局は「健康サポート薬局」へ。

こちら

セルフメディケーション部!



吉丸女性ヘルスケアクリニック



吉丸女性ヘルスケアクリニック

院長 吉丸 真澄 先生

日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医、日本抗加齢医学会認定抗加齢専門医、日本医師会認定健康スポーツ医、NR・サプリメントアドバイザー。月経困難症や更年期障害など“女性医学”の分野を専門とする。

セルフメディケーションとは?

世界保健機関 (WHO) が定義した「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」を受け、「日常的な健康管理」が推進されています。OTC(一般用)医薬品や健康食品等を上手に活用し、自分自身の健康を守ることを意識した生活、を意味します。

数値の上昇、動脈硬化の予防効果も認められています。さらに、症状の現れ方に応じて、女性ホルモンのバランスを整える漢方薬などを組み合わせることで改善していくこともあります。

改善効果の確認された 注目成分「エクオール」

鈴木 加齢に伴うエストロゲンの減少は避けられないものですが、更年期症状を緩和するために自分自身で行えるケアはありますか？

吉丸 食生活ですと、栄養バランスを重視した上で、大豆を含む食品を摂取することをすすめます。また、有酸素運動を習慣化するなど、日常生活を整えることも更年期対策に有効です。

鈴木 当社では、女性の健康と美容に関する研究を長年続けており、近年、「エクオール」という成分に注目しています。

吉丸 「エクオール」は、大豆イソフラボン腸内細菌で代謝することによりつくられる成分で、女性ホルモンのエストロゲンによく似た働きを持っています。更年期障害の代表的な症状である「ほてり」や「肩のこり」を改善(図1)、肌に対する効果を示すデータ報告(図2)もありますので、ホルモン補充療法に抵抗がある方や、乳がんの既往歴がありホルモン補充療法ができない方には、別の選択肢があるという点で有効だと考えています。

鈴木 更年期症状が強く出ない方は、大豆イソフラボンのエクオールが関与している可能性もあるということでしょうか？

吉丸 その可能性は大いにありますが、残念ながら、誰もが体内で「エクオール」をつくり出せるわけではありません。腸内に「エクオール」を産生できる菌を保有し



「エクオール」を産生できない方、また産生できる方でも毎日大豆を食べるのが面倒だという方も「エクオール」を含有するサプリメントの活用を検討してみるのもよいでしょう。食品なので安全に摂取できることもおすすめするポイントです。

人生100年時代、 「健康寿命」の鍵は更年期

鈴木 元気に日常生活が送れる「健康寿命」を延ばす上で重要なポイントは何か？

吉丸 私が重点を置くのは、骨量です。

女性の場合、閉経後に骨密度が極端に低下する傾向にあり、対策を行っていない方は閉経後5〜10年で骨粗しょう症になる可能性が高いといえます。女性が要介護となる原因疾患では、骨折・転倒による関節疾患を加えた運動器疾患が上位なのです。転倒して大腿骨を骨折すると寝たきりのリスクも高まりますので、それらの予防として更年期症状へのケアや治療は重要だと考えています。

鈴木 骨密度の低下を抑制する対策はありますか？

吉丸 基本はバランスのよい食事です

ている人の割合は、日本人の2人に1人。約半数の人が体内で産生できないということです。大豆や豆乳などを意識的に摂取しても、「エクオール」をつくれる腸内細菌を持っていないと改善を感じられない場合があります。ご自身が、腸内で「エクオール」を産生できるかどうかは、簡単にできる郵送検査キットの「ソイチエック®」があります。医療機関※や通信販売で購入することができます。ご自身で調べて

図1 更年期症状に対する
エクオール含有大豆乳酸菌発酵食品の効果

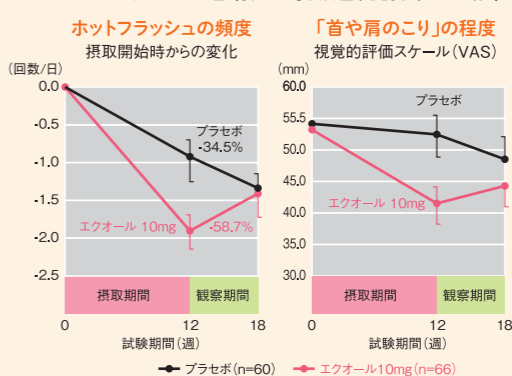
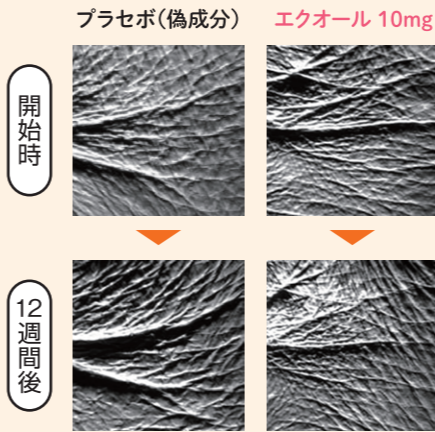


図2 肌に対する効果



出典：A Oyama, et al., Menopause 19: 202-210, 2012

出典：T Aso, et al., J Women's Health 21: 92-100, 2012

が、カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを摂取しましょう。骨を支える筋肉も大切ですので、散歩の歩数を増やしたり、骨密度を上げる作用のあるテニスなどを40〜50代のうちに始めるのもよいかと思えます。

鈴木 手指の痛み・変形という症状も、エストロゲンの減少が原因という報告もあります。

吉丸 更年期症状の患者さまに関節のこわばり、手指の痛み・変形を訴えられる方がいます。手指の痛みに関しては、適切な治療がされずに数年経過して変形してしまった指を元に戻すことは難しいですが、女性ホルモンの減少が原因と思われる方の初期症状であれば、女性ホルモン様作用がある「エクオール」の摂取も、選択肢の一つとしてご提案できると考えています。

鈴木 女性ホルモンは、女性の一生に大きな影響を与えるものです。急激に減少する更年期からその後の高齢期まで、健康な日常生活を送るためには日頃からのケアや生活習慣の見直しが大切です。

吉丸 更年期は心身ともに健康の曲がり角であり、「健康寿命」の延伸に関わる重要な時期だと認識していただきたいですね。女性の皆さんにはぜひ「かかりつけ婦人科医」や「地域のかかりつけ薬剤師」を持っていたきたいと思えます。少しでも不調や異変を感じたら、我慢をせず、気軽に相談されることをおすすめします。

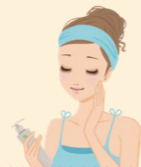
エクオール検査キットは、オンラインストア
なの花北海道ドラッグでもお求めいただけます。

なの花北海道 エクオール検査	検索
----------------	----



コロナ対策で増える肌トラブルに。

na no ha na でスキンケア



オンラインストアでの
ご購入も可能になりました!

楽天市場 nanohana 戎橋店



なたね読者様 限定特典

オンラインストアでご購入の際、ご要望欄に
「**なたねを見た**」とご記入いただくと、

税込合計価格より **5%OFF**



ラヴェーラ:世界各地の有機栽培農園から集められるハーブ
や花、果実など、貴重な植物をベースに作られるドイツ生まれ
のオーガニックコスメブランド。



お肌をしっとり柔らかく
整える化粧水。
ジェントルフェイスローション
125ml ¥1,600 (税別)



1本で洗顔・スクラブ・マスクの
3役をこなす洗顔料。
3 in 1 ディープウォッシュマスク
125ml ¥1,300 (税別)



軽いテクチャーで
肌なじみのよい日中用クリーム。
ベーシックモイスタチャー
ライジングクリーム
50ml ¥2,200 (税別)



なの花薬局がプロデュースするヘルスケア&コス
メティックストア「nanohana 戎橋店」は、人気
の韓国コスメをはじめ、有名ブランドコスメ、スキ
ンケアやヘアケア、ボディケアアイテムまで約9,0
00品目を豊富に取り揃えています。なかでも、
海外のナチュラル&オーガニックブランドなど、
ドラッグストアでは取り扱いの少ない自然派アイテ
ムも充実。今回は、その中からドイツ生まれのオー
ガニック・スキンケアアイテムをご紹介します。

nanohana 戎橋店

大阪・道頓堀、目の前にあるグリコ看板が目印の「nanohana
戎橋店」。話題のコスメから、メイクアップ、スキンケア、ヘアケア
& ボディケア、サプリメントまで、美と健康に関するアイテムが
豊富に揃い、ブランドの垣根を超えて自由に試することができる
ヘルスケア&コスメティックストア。大阪の観光名所としても
人気の看板をバックに撮影できるインスタスポットも好評です!

大阪府大阪市中央区心斎橋筋2丁目4-5
TEL 06-6211-0013
営業時間 / 10:00~22:00・年中無休

※営業時間は異なる場合がございます。
詳細はwebサイト (<https://www.nanohana-cosme.jp/>)
よりご覧ください。

なのはな えびすばし



女優 福地桃子さん

NHK連続テレビ小説「なつぞら」で
ヒロインの姉妹役を好演し話題に。
「なの花薬局」webサイトでは、CM
を公開中!



なの花薬局の決意表明 **“薬剤師が手渡すものは、薬、だけじゃない”** を企業広告として発信中。

薬剤師の役割は時代とともに変化しています。しかし、わたしたち「なの花薬局」は医薬品全般の専門家として
地域の皆様の健康維持増進を支え、薬によって患者さまの“健やかな日常”を守る存在でありたいと考えています。
企業広告では、医療人として強い使命感と、一人の人間として患者さまに寄り添い、支え続ける意思を表現しています。

あたりまえの一日が

どれほど大切か、

誰よりも知っている。

体が、痛みや苦しみから

解放されるだけでなく、

心が、あなたらしく生きられる

毎日であってほしいから。

薬剤師が 手渡すものは、 薬、だけじゃない。

色々なポーズに挑戦する前にこれをマスター！
ルーシーズヨガ基本の姿勢と呼吸法

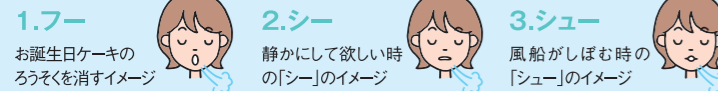


1 あぐらをかける方は、あぐらで座ります。足を伸ばして座るなど、無理のない座り方で構いません。

2 座る時、お尻の肉を外側にかけ出すように座ります。坐骨の上で上半身をのせるイメージです。

3 親指と人差し指で輪を作り、親指の上にのせます。姿勢は、頭のてっぺんから糸で吊り下げられるようなイメージです。

4 軽く目を閉じて呼吸の練習をします。鼻から吸って、口から吐きます。吸う時は「1」を、吐く時は「2」数える長さが目安。息の吐き方は3種類。



1.フー お誕生日ケーキのろうそくを消すイメージ

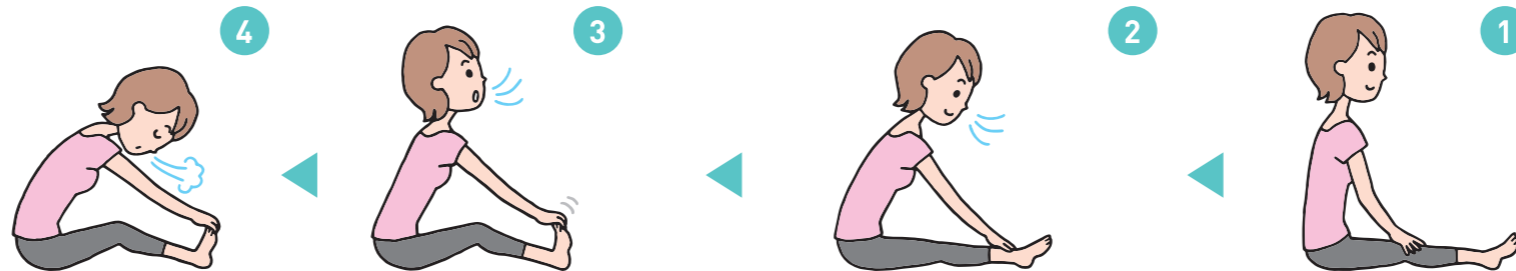
2.シー 静かにしたい時の「シー」のイメージ

3.シュー 風船がしぼむ時の「シュー」のイメージ

いずれも口元に力を入れず、歯の隙間から少しずつ息を吐き出すようにします。自分のやりやすい吐き方を選びましょう。

agri-mas presents

Enjoy! Easy Exercise



4 息をゆっくりと吐きながら、ラクな姿勢に戻します。

③④を3回繰り返します。

手がつま先に届く範囲まで膝を曲げてOKです！無理のない姿勢で行いましょう

3 大きく息を吸いながら体を起こし、つま先を自分の体の方に引き寄せます。

体を起こす際、できれば背筋を伸ばし、目線は斜め上に。この時、ふくらはぎが気持ち良く伸びているかを確認しましょう。

2 鼻から大きく息を吸い、口からゆっくりと息を吐き出しながら両手を前に伸ばし、前屈します。

息を吸う時は「1」、吐く時は「2」を数えながらゆっくりと。

前屈が難しい方は、つま先に手が届くまで膝を曲げて大丈夫です！

運動の時間。

今回は

今回はタイ式ヨガで！

足のむくみを取り除く ポーズに挑戦！

タイに伝わる健康法からヒントを得た「ルーシーズヨガ」をご紹介します。ルーシーズヨガには自己全体の意味があり、あまり激しい動きが無いのが特徴です。

今回は、「足のむくみを取り除くポーズ」に挑戦。最初に基本姿勢と呼吸法を覚えてから始めると、より効果的です。

それでは、スタート！

1 両足を前に伸ばして座ります。



今回のインストラクター あきこ 先生

ルーシーズヨガ「rusie rusie」代表。国内外でモデルとして活動中、タイでルーシーダットン（タイ式健康法）と出会い、習得。タイ健康促進財団のエクササイズプログラムを監修するなど、タイ人にルーシーダットンを指導する唯一の日本人。ルーシーダットンからヒントを得て作ったルーシーズヨガを幅広い世代に指導し支持を獲得。



なの花薬局の「運動の時間。」は動画でもご覧いただけます。

こちらからアクセス！▶



地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ



- 日本でも「タベルコト」にこだわったデイサービス
- 毎日の運動習慣「ウゴクコト」にこだわったフィットネススタジオ
- ウエルネスにこだわったインターネット配信型テレビ局「健幸TV」を運営



東京マルシェ ウェルエイジングスタジオ

東京マルシェ池上

東京都大田区西蒲田2-5-1 クレードル池上
TEL:03-3751-1139

<https://www.tokyo-marche.jp>

「分とく山」

野崎 洋光さんに学ぶ

秋茄子とピーマンと豚肉の味噌炒め

しっかりと味で、ご飯がすすむ一品です。
暑さがひと段落し、秋に実る茄子は皮も実も引き締まって食感がよく、茄子と相性の良いごま油、そして味噌や豚肉の旨みと相まって、こっくりとした味わいが楽しめますよ。

エネルギー(1人分) / 377kcal 食塩相当量1.9g



【作り方】

- ① (A)の材料を合わせておく。
- ② 豚バラ肉は5cm長さに切り、さっと熱湯に通してから水気を切る。
- ③ ピーマンは縦半分に切って種を取り、長さを半分にしてから2.5cm幅に切る。
- ④ 茄子はガクの分かれ目を目安に包丁を入れてヘタを取り、一口大の乱切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を熱して茄子を入れ、焼き色がつくまで炒めたら、ピーマンを加えて炒め、色が変わってきたら②の豚肉を入れて炒め、合わせておいた(A)を加えて煮からめる。

【材料2人分】

- ◎茄子.....1本
- ◎ピーマン.....2個
- ◎豚バラ肉(薄切り).....100g
- ◎ごま油.....大さじ2
- (A)
- ◎信州味噌.....30g
- ◎砂糖.....大さじ1
- ◎酒.....大さじ1

ワンポイント

- ・豚バラ肉は、さっと下茹でしておくことでアクが取れ、また、お肉がほぐれて炒めやすくなるので炒めすぎを防ぎます。
- ・(A)の材料は、先に混ぜておくことでダマにならずに済みます。茄子はしんなりさせず、少し食感が残るくらいの焼き具合がベストです。



日本料理「分とく山」

都心にあって隠れ家のような趣のお店。
お料理はもちろん野崎さんの気配りも評判です。

【住所】東京都港区南麻布5-1-5
【TEL】03-5789-3838
【営業時間】17:00～21:00 L.O 23時閉店
【定休日】日曜

野崎 洋光さん

1953年、福島県生まれ。東京グランドホテル、八芳園を経て、西麻布の『とく山』料理長に就任。1989年に「分とく山」を開店し、現在は5店舗の総料理長として統括。調理科学、栄養学をふまえた理論的な料理法に基づいたわかりやすい和食を提唱。食育活動にも力を入れている。「つながりたい野崎洋光の二十四節気の食」(家の光協会)他、著書多数。

秋刀魚の年の頃

なたねの力を感じる人との出会いや出来事を、作家・谷村志穂さんが綴っています。

谷村志穂の



テ ニス仲間、と言っでは失礼に
なってしまうのだが(実力が
違うので)、同じマンションで時折、
コートでも一緒にさせていたたく方
がいる。

私より少し年上、多方面の趣味
をお持ちだ。

「今度はいつ頃なら行けますか？」

「どうぞ、いつでもお声をかけてく
ださい」

マンションで偶然会つと、これま
でもよくそんな立ち話をしてきた
のだが、つい最近になって、ある告
白を受けた。

「実は、ゴルフをはじめたんですよ」

お嬢さんに誘われて決心した、ス
クールにも通い始めたとのこと。
少々照れたように話される様子
に、「ゴルフじゃ一緒にできないかと、一
抹の寂しさを覚えていた。

私はゴルフには縁がなかった。

小津安二郎監督の『秋刀魚の
味』という映画がある。最近になっ
て何度か観る機会があり、いつも

という。

この地を好んだ二人の映画人が、
中学の同窓会に出た時の話が元にな
ってできた映画が『秋刀魚の味』
だと知る。監督の遺作である。

実際に同窓会のシーンは生き生
きしている。

どの登場人物も面白くて引き込
まれてしまう。

蓼科という別荘地へ行くと、小津
安二郎さん所縁の「無藝荘」という
藁ぶき屋根の建物が解放されてい
る。共同で脚本を書かれた野田高
梧さんとお酒を酌み交わし、よく
客人たちを招いて一緒に過ごされ
た場所だそうだ。

この看板には楽しい逸話が
紹介されていて、小津監督は、「男
にはダラシない面もあるというこ
とを、女房や倅に教えることは大
切なのだ」と真面目な顔で云った
だと、同窓生たちに心配される。

一九六二年公開の映画、たまたま
自分が生まれた年の日本がどんな
だったかを垣間見る機会にもな
る。当時先端だったはずの団地には
長男夫婦が住んでいるのだが、若い
妻はお隣の家に行って「トマト貸し
て」と大らかに頼む。どの家にもま
だクーラーは見えず、夏には障子
窓が開いていて、逆に涼やかに見え
る。屋根のない広々した駅ホームに
佇む男女の会話も朗らかだ。



ここに、ゴルフも出てくるのだっ
た。

佐田啓二演じる長男は会社員
で、昼休みにどこかの屋上でゴルフ
ボールをばんばん試打している。そ
のゴルフクラブが欲しいのだが、家
に帰ると妻にやかましくらい、
「サラリーマンの分際でゴルフなん
て贅沢なのよ」と叱られる。

そうそう、そんな気持ちがあっ
たなと私も思いながら観ていた。サ
ラリーマンどころか作家の分際で、
ゴルフなんて贅沢だ、と。

そうして時間が経ち、縁はない
ままでも構わなかったはずなのだ
が、幾つか偶然が誘い水となる。

何しろ突然、マンシヨンのテニス
仲間がゴルフをはじめ、そんな折に
自分の娘が宣言もなく大学のゴルフ
フ部に入ったのだ。

それで思わぬことだが自分でも
妙に関心が向き始めたのだと友人
たちに話したら、待ってましたとば
かりに、ゴルフは歳をとってもできる
んだからという、素晴らしい励まし。
しない、しない、とずっと断ってい
たことをはじめるのは勇氣に近い。
あまり好きではなかったゴルフウエ
アを着て、長い棒で、足元に止まっ
ている小さな球を打つ。そこにじっ
としているはずの球に当たらなかつ

が続いていた。それも楽しそうに見
えたのが私の発見だった。

ゴルフの話を書くのに小津監督
の映画にまで寄り道させていただ
いたのは恐縮しつつ、その映画に描
かれた主人公たちもおそらく今の
自分と同年齢なのだと察する。す
でに老いの入り口に立ち、迫り来る
孤独とどこか清々しく向き合っ
ている。

映画には実は秋刀魚は一度も登
場しない。その理由は語られていな

たときの相当なショックからはじま
り、すぐに、信号待ちで傘を振って
いた人の気持ちまでわかるように
なっていく。

娘の大学ゴルフ部では、各自あ
の重たい道具を全て担いでたくま
しくラウンドを回るようだし、移
動のため車の運転も役割分担して
出かけるようだが、五十代後半の
新人は比較的气楽だ。下手すぎる
のが恥ずかしいことくらいで……。

テニス仲間は、ついに友人ともゴ
ルフコースでラウンドするように
なると、フェイスブックに紹介され
ていた。

「誘っていただかなければ、生涯家
族限定ゴルフになるところでした」
と、書かれていた。

誘った側の方も、

「脊椎管狭窄症の診断を受け久し
くゴルフからは遠ざかっていたので
すが」と、コメントされていて、そこ
に両方の友人たちが、

「ゴルフをはじめたのですね。今年
一番嬉しいニュースです」

「ぜひ、僕が会員になっているコース
へ行きましょう」

「そういう名門コースは、夢のまた
夢です」

というような、ゴルフならではの
というか、年齢ならではのやり取り
いようだが、かつて兵役に取られた
小津監督は、戦時中ノートに書き
記したご自身の好きなものに「麦」
「浮草」などとともに「秋刀魚」が
あったのだそうだ。それら全てが、
映画のタイトルになった。

『秋刀魚の味』は遺作となり、監
督は翌年六十歳で他界された。そ
の映画公開の年に生まれた私が、
今は慣れないゴルフクラブを振り
回している。



北海道札幌生まれ。北海道大学農学部で、応
用動物学を専攻する。1990年にノンフィクション
『結婚しないかもしれない症候群』がベストセラー
となる。2003年 長編小説『海猫』（新潮社）が、
第十回島清恋愛文学賞を受賞。他に、女性の医師
を主人公にした『余命』、『尋ね人』『大沼ワ
ルツ』（小学館）、命をつなぐ先端医療に挑む医師
たちを描いた『移植医たち』（新潮社）がある。
最新小説は児童自立支援施設を舞台とした
『セバット・ソング』（潮出版）。10月末には『りん
語録』（集英社）が刊行になる。

