

# なたね

ご自由に  
お持ちください。

VOL.  
22  
TAKE  
FREE

あの人の朝ごはん

女優

福地 桃子さん

なの花薬局の薬食同源。

ぽん酢の、自由。

伝統は研鑽と挑戦の先に。

〈京都 西陣・林孝太郎造酢〉

「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

女優

福地桃子さん



## ●お雑煮

お正月や特別な日だけ、北海道にいる祖母から届く、いくら醤油漬けをのせて。

「毎日、日ではないのですが、よく食べています。お雑煮の朝ごはん、大好きです」。

出汁のきいた醤油味に、軽く焼いた角餅1つと鶏肉、人参、大根、ごぼう、三つ葉、そして、いくら醤油漬けをのせる。

「いくらをのせるのは、お正月のスペシャル版です。母は札幌出身で、今も北海道にいる祖母が鮭の生筋子を買って自分で醤油漬けにしたものを送ってくれます。我が家でいくら醤油漬けといえば高級食材というより、祖母の味なんです」。

彼女の口から北海道という言葉が出ると、思わず「夕見子ちゃん」と呼んでしまいそうになる。NHK連続テレビ小説『なつぞら』で、北海道十勝を開拓した酪農家に生まれ、主人公と姉妹同然に育ったもう一人のヒロインの役名である。

女性の自立や男女平等の恋愛を標榜して駆け落ちしたり、農協に就職して新しい酪農の在り方を「開拓」する役どころは、アニメーションの世界で女性が活躍できる道を「開拓」した主人公同様、時代を象徴する女性を好演した。

「ドラマを観てくださった方に、役名で呼んでいただけることがこんなに有り難いことなんだなって感じて。ある時、『高齡のご夫婦が私に気づいてくださり、咄嗟に役名が出てこなかったのか、『あの生意気な子だ』って仰って(笑)。でも、そう思っていただけほど役柄が浸透していることが素直に嬉しかったです。しかも奥様が、『失礼でしょ。あれはドラマの役

## 隠さず、臆さず、“自分”を表現する。



「なんだから」と旦那様に言っていて。そんなやりとりを目の前で聴くことが出来るなんて、もう幸せで」。

やわらかい声で一生懸命インタビューを和ませる、ふわりとした空気感を持つ22歳の彼女が、素顔に戻るのとはどんな時だろう。

「1日2回ワンちゃんとの散歩が日課です。黒毛のトイプードルで名前は『くろまめ』」。

学生時代から犬がいる生活が日常で、散歩は福地さんと母の共同担当なのだとか。

「朝5時起床も、仕事終わりで寄り道せずに帰宅することも、すべて犬がいてくれるから。運動不足になりがちな母も、犬がいるお陰で365日運動できて有り難いねって(笑)。他愛もない話をするこの時間が、とても大切なんです」。



## なたねの根 特別対談

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

# 秋野 治郎

公益財団法人アイヌ民族文化財団  
民族共生象徴空間運営本部 副本部長

# 村木 美幸さん

アイヌ文化復興・発展のための拠点となるナショナルセンター「ウポポイ(民族共生象徴空間)」が、4月24日、北海道白老町に誕生します。万物には「カムイ(神)」が宿るとして敬い、感謝をささげながら生活するアイヌの心の源に触れることで、誰もが生きやすい社会とは何か、相互扶助と共生、絆について学びます。



ウパシクマ〜ポロトコタン50年の歴史〜



福地 桃子さん

1997年、東京都生まれ。2016年女優デビュー。18年には『あなたには帰る家がある』『チア☆ダン』(TBS系)などのドラマにレギュラー出演。19年、映画『あまのがわ』で映画初主演を務め、映画『あの日のオルガン』にも出演。19年前期の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。

〈Hair&Make-up : 福岡玲衣 / Styling : 武久真理江〉

現在出演中!

女子高生  
無駄づかい  
毎週金曜 23:15~24:15  
テレビ朝日系24局で放送中!  
※一部地域で放送時間が異なります。

5人姉妹の末っ子という福地さん。ひと回り以上離れた姉妹もいる彼女にとって、それぞれ立場や物事の捉え方が違うことは当然であり、それが面白いと感じて育ってきた。家族という社会の中で、自分というものを見つめてきた。

「私は、初対面で我を出したり、自分から強く主張するタイプではないんです。けれど、朝ドラのオーディションで監督から、『お芝居が頑固だね』という言葉を受けた。自分の中の頑固さがあるなんて意識もしていませんでした。けれど、オーディションという短時間で、福地桃子を出していたんだと自分でも驚いて。それは性格だったり、本質的に備わっているものが演技の中に表れたのだと思いました。この先、俳優として芝居を続けさせてもらう中で、『頑固』の意味を探し続けていくだろうな、と」。

彼女は今、現在放送中のテレビドラマの役作りのために黒髪姿を一新、金髪に挑戦している。

「金髪役も、漫画原作のドラマも初めてです。登場人物は全員キャラクターの立った女子高生。自分では普段使わない言葉遣いなので、台詞を言うのが楽しくて」。

福地さんが演じるのは、仲間と群れることを嫌う問題を抱えた女子高生。

「個性的な登場人物の魅力を引き出しながら、私が演じる『ヤマイ』の独特な存在感と素直で可愛らしい部分もお見せできたらと思います」。

心の中にいつもあるのは「芝居が頑固だね」という言葉。

「私自身が自分を深めていくことで、それが演技や作品に影響を与えることを教えていただいた言葉です。隠すことなく、臆することなく、自分の感性を相手にぶつけてみようと思えるようになりました」。

常に自分の可能性と本質に向き合う。人として、俳優として成長する彼女に期待せずにはいられない。





## 礼を尽くす、精神の美しさ

**村木氏** アイヌの精神文化を表現する時や物語の中に出る常套句じょうたうくに、「天から役目無しに降ろされるものは一つも無い」というアイヌの精神世界を表す言葉があります。この世のすべてのものが何らかの役割を持って存在するという意味です。また、幸せであることを物語では「何を食べたいとも、何を欲しいとも思わないで私は暮らした」という常套句で表します。欲求なしに暮らせることは満ち足りて幸せという意味なんじゃないかな。

**秋野** 「物欲を満たすことを目的にして生きていない。生きることで満足できる」とは深い意味があり、反省することが多いです。

**村木氏** 鮭の上らない川にコタン(村)はできないと言います。不漁や不猟、不作など食べものの無い飢饉などは恐ろしいもので、その自然のさじ加減一つで人間の生死を左右します。生きることの厳しさを知っているからこそ感じる幸せなのかもしれないですね。

**秋野** 私たちの薬局は「地域薬局」として、『よい看取りができる地域は、よい子育てができる地域』という考えのもと、地域に貢献する薬局・薬剤師を志しています。自分本位にならず、人と人が気を掛け合うことで地域が豊かになり、そこに暮らす人が満足して最期を迎えられる。相手のことを慮(おもんばか)る心が、医療分野にも必要ではないかと考えています。

**村木氏** アイヌにとって自然との関わりは道徳そのものです。自然と対峙たいじするに

## 互いを尊重し合う心を育む

**秋野** アイヌの人々は自然や動植物を尊びながら、その恩恵を巧みに取り入れる知恵と工夫に満ちた生活をされています。個人的には、土地や生活の場が紡がれるアイヌの伝承療法にも興味があります。

**村木氏** 風邪の発熱や食欲不振に、エント(シン科ナギナタコウジユ)を煎じて服用し、粥の香り付けにします。エントは発汗作用や利尿効果があるので二日酔いにも効くといえます。シケレペ(ミカン科キハダの実)はラタシケブという料理に欠かせない食材で、健胃整腸効果があり、胃痛や鎮咳には煎じて服用します。動物の油は甘味調味料とする他、熊の油などは傷や火傷、肌荒れの薬となり、タラやサメなど魚の肝臓の油はビタミン不足からなる疾患の予防に効果があるとされます。

**秋野** 薬局でご提供したくなりますね。  
**村木氏** アイヌは病気も力の強いカムイだと考えます。病気など悪さをするカムイから護ってくれる憑神も一人ひとりにいると考え、その憑神がよそ見をしたり、弱ったりすると病気のカムイに狙われる



あたつては常に相手のことを考えます。動物、植物など形あるものには魂が宿り、中でも人間の役に立つものをカムイ(神)と呼びます。狩猟で動物を獲ることをアイヌは「カムイを迎える」というようにカムイの方から来るものだと考えます。カムイに礼を尽くし敬う心を持つ人間を選んで、自ら矢に当たるなどして獲られるよう仕向けるものだと思います。肉や毛皮などの自然がもたらす恵みは、カムイから信頼されて見守られるものだけが与えられる特権のようなものなんです。

**秋野** 肉だけでなく、毛皮や油など、お土産“を持ってやって来てくれる…”

**村木氏** もう一つカムイとの関わりで興味深いのは、カムイと人間は対等であるということだと思います。カムイは人間に感謝されることで徳を積み、他の神々からも尊敬される存在となります。カムイが善行を重ねることでステータスが上がり、そのカムイの善行は人間の暮らしを豊かにします。人間がいるからこそカムイとして存在するという相互扶助の関係であるという考え方です。

ので、憑神にお酒を捧げるなどして日頃の加護に感謝をします。

**秋野** 大事なことです。私たちは、自分が今ここにいるのは、全て自分の力だと錯覚しがちです。

**村木氏** 家族がいて自分が存在するので祖先や両親を敬います。子供は結婚を機に近所に家を建て別居し、年を取ると別棟を建て暮らすなど2世代以上が一緒に住むことはありませんでしたが子供たちは常に親を気にかけて暮らしてきました。葬送儀礼の一つに、あの世でも同じ暮らしができるよう家を焼いて、持たせる“風習もありました”。

**秋野** 日本は超高齢社会となり、医療では医師だけでなく患者さまご本人の意思が、治療や看取りに反映される時代になりました。どんな生き方をするか、どんな最期を迎えたいか。一人ひとりの意思を尊重する精神の大切さに共感します。

**村木氏** 4月に開業する「ウポポイ(民族共生象徴空間)」も様々なルーツ、背景をもつ人々が出会い、交流すること互いを認め合う、そんな場所になればと心から願っています。

提供:文化庁

北海道から世界へ、アイヌ文化を発信。

**2020年4月24日**  
**北海道白老町に誕生**

ウポポイ(民族共生象徴空間)は、先住民族アイヌを主題とした日本初の国立博物館と、様々な体験プログラムをおこなうフィールドミュージアム[国立民族共生公園]などが一つになった施設。豊かな自然に抱かれたポロト湖のほとり、アイヌ文化の多彩な魅力に触れることができます。※「ウポポイ」はアイヌ語で「(おおぜいで)歌うこと」。



# 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。

ぽん酢の、自由。  
伝統は研鑽と挑戦の先に。

京都・西陣

林 孝太郎造酢



創業百八十余年。

酢ひと筋の老舗の味を、自分好みに。

## 京都・西陣。

### 織物と酢の意外な関係

鍋に、湯豆腐に、てっさ、あん肝、  
たちぽん……。冬の料理に共通する  
名脇役といえば、ぽん酢。  
もちろん季節を問わず、私たちの  
食生活ではおなじみの調味料です。  
京都市上京区道正(どうせい)  
町。静かな街並みに佇む町家造り  
は、織物で有名な西陣の二画にあり  
ました。

「ぽん酢をつくり始めたのは、父  
の代からです。私は本家から数える  
と七代目、分家になってからは四代

目となります」。

そう話すのは、林孝太郎造酢の  
四代目当主、林孝樹さん。180年  
以上も前に初代が造り酒屋を創  
業、本家四代目の林孝太郎さんの  
時代に暖簾分けし、分家として酢  
造が始まりました。

「この辺りは西陣の端っこです  
が、仕出し屋さんと料理旅館さん  
が軒ずつあった以外は、すべて西  
陣織に関連する仕事をする家で  
した。祖父の時代には7軒もお酢  
屋さんがあったそうですが、現在は  
うちだけになりました」。

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。



1

- ① 四代目当主、林孝樹さん。
- ② かつて、はた織り工房だったという風情ある空間に商品が展示されている。

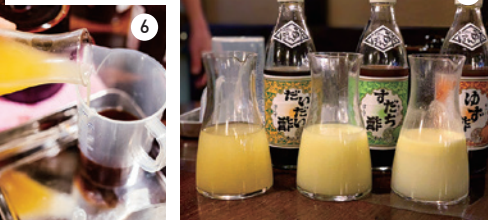


2





6



6

### 『Myぼん酢づくり体験』

- ⑤まず、ぼん酢3商品を味見し果汁を選ぶ。  
だいたい…優しい酸味と香りが特徴。淡白な白身魚、ふぐ料理によく合う。
- すだち…酸味が際立つ。肉料理や脂ののった鯖やホッケなどと相性が良い。
- ゆず…香りを楽しむタイプ。淡白な料理だと、ゆずが勝ってしまうことも。

広島産だいたい、徳島産すだち、高知産ゆずを使用している。

⑥商品の1.2、1.5倍…と、果汁と出汁醤油の比率を変えて味見を繰り返す。出汁醤油は3日前から仕込む無添加の澄んだ味わい。



⑦『なたね』編集スタッフのオリジナルぼん酢は、だいたい1.1倍、すだち1.35倍、ゆず1.5倍弱に決定。

「その昔、お酢屋さんには『あまりやさん』と呼ばれていたそうです。お酒の余りをお酢にした、という意味。だから、うちの米酢商品には、『京あまり』と付けさせてもらっています」。

この地で酢造が盛んだった理由は西陣織以外にも一つ、京都が誇る名水。なかでも西陣周辺は茶道の家元が集うほど、お茶や出汁の旨味を引きだす柔らかい水に恵まれた場所ので、林孝太郎造酢も地下水を使用して酢をつくりまします。

### 『あまりやさん』ラベルが物語る歴史

酢は、かつて西陣織の染料の色止め剤に使用されていたといわれています。染色後、酢水に浸けて色を定着させるといふ伝統的な技法。しかし、時代の流れとともに化学的な薬品が開発され、界隈のお酢屋さんには、色止め用から食用へと転業しました。



3

③米酢ラベルに書かれた『京あまり』とは、酒造りで余ったものが酢になることから、お酢屋が『あまりや』と呼ばれていたため。

④厳選した国産米と京都の軟らかい地下水を使用し、じっくり発酵・熟成させる無添加のまろやかな酢。



4

「静置発酵(せいちはっこう)という方法でつくりまします。厳選した国産米を蒸して麴で発酵させ、表面についた酢酸菌がアルコール分を、食べて、お酢になります。発酵は2〜3ヶ月かけてゆつくりと。その後、半年〜1年程じっくりと熟成させまします」。

文字通り、静かに置く。製法。反対に、大量生産されている商品の多くは速醸(そくじょう)という、2週間程度でつくる製法なのだとか。

「違いは、口に入れた瞬間にわかりますよ。時間をかけて熟成させた酢はツンとせず、かどの立たないまろやかな酸味が広がります」。

京都の名水と国産米、そして手間と時間を惜しまず昔ながらの製法でつくる、無添加の酢。

### 自分好みに配合できる、ぼん酢づくり体験

林孝太郎造酢では『Myぼん酢づくり体験』という、自分好みにぼん酢の味をアレンジすることができる全国でも珍しい酢造。ということで体験すること。

#### ①3種から柑橘を選ぶ

ぼん酢商品の「だいたい酢」「すだち酢」「ゆず酢」をそれぞれ味見し、好みの柑橘果汁を選びます。今回私たちが3種すべてを選択。

#### ②段階的に果汁を増やす

ベースとなる出汁醤油は、鯉、利尻昆布、干椎茸だけで3日間かけてとった出汁に独自の割合を加えた澄んだ味わい。この出汁醤油に、選んだ果汁を段階的に増やして好みの味を探します。林孝太郎造酢では一瓶(360ml)に対し100ml(28%)の果汁を標準としており、それを目安に果汁比率を1.2倍、1.5倍と増やしたり、また、減らしたりしながら好みの配合を決めていきます。





# 今日の薬局

TODAY'S  
NANOHANA

「医療人として、人として、地域の皆様の幸せのために何が出来るだろう」  
私たちは皆様に信頼され、必要とされる『地域薬局』であるために様々な取り組みを行っています。挑戦のカチはそれぞれですが、人を想う心は誰にも負けない。熱い志を持った全国各地の「なの花薬局」を紹介します。

2 1

①② 福島県郡山市にある「おしどり薬局」の健康フェアは、“体験型”がモットー。脳の働きに刺激を与える体操や、薬局スタッフが自作した「だまし絵」で目の体操を行うなど、参加者が楽しめるアイデアが満載だ。



ユニークな商品も多数開発。和歌山産南高梅からつくる梅酢と100%ブドウ果汁で仕上げる『朝のレーズン』はヨーグルトやトーストに。さらに無添加の沖縄産ラム酒を加えた『夜のレーズン』はお酒のつまみに。サトウキビから無添加でつくられたラム酒は皆無に近い、こだわりの原材料だ。

## 林 孝太郎造酢

京都府京都市上京区新町通寺之内上ル東入道正町455番地  
TEL:075-451-2071  
営業時間:9~17時(第2・4土曜、日祝休)  
My ぼん酢づくり体験は3日前までに要予約  
※1回5名様まで/1本1,200円(税別)

Web SHOP <http://koutarou-su-shop.com/>

③ オリジナルラベルを作成  
次回からオーダーするだけで済むよう、決定した配合比率は『My ぼん酢 レシピ』として保存されます。さらに、オリジナルラベルを作成して完成！  
自分分だけでなく、お祝いの言葉を書いたり画像を貼付するなどして、記念日の贈り物や、引出物、内祝いなどに活用する人も多いのだそう。

「ある時、常連さんが『百貨店の京都展、もうおもしろくないね』と仰ったのです。京都は老舗が多く、どれも美味しいことは分かっている。でも、『新しいものが出てこうへん。楽しみがないわ』と。その言葉が私の心の中にずっと残っていたのです。」  
老舗とは、ただ漫然と同じことを続けているのではない。惜しみない努力と時間を重ねてつくりあげる無添加の酢は、常に磨き上げられ、その上で新しいものを生み出す挑戦の連続があるからこそ、歴史が築かれる。  
変えるもの。変えないもの。老舗の暖簾とは、“守る”のではなく、“育む”ものかもしれない。



⑧ これが完成品! なの花薬局キャラクター「なの」ラベルで、世界に一つだけのぼん酢が完成。

常連さんの一言。  
『楽しみがない』



### 基本動作

指示者のじゃんけんに、あと出で「勝つもの」を出します。声を出しながら



70!



70!

### スパイスアップ!

#### 新しい刺激をチャージ

次は、じゃんけんをしながら暗算をします。

- ①じゃんけんのゲームは10、チョキは20、パーは50とします。
- ②じゃんけんをします。お互いが出した手の数字を足し算して、答えがわかった人から声に出します。

私が勤務する薬局はこちら!

メディカルシステムネットワークグループ  
おしどり薬局 鶴見坦店

福島県郡山市鶴見坦1-9-10  
営業時間:月・火・水・金 9:00~18:00、土 9:00~16:00  
TEL:024-954-3718 FAX:024-954-3719



### シナプソロジー初級編

## 相違じゃんけん にチャレンジ!

指示者のじゃんけんの手の形を見て、あと出で、違う形を出します。指示者が「私に勝つもの(負けるもの)を出してください」と指示しますので、「ゲー・チョキ・パー」と声を出しながらやってみましょう。

間違えても  
いいんです



- ③この日のシナプソロジー・インストラクターは、なの花東北の社員、松村ブロック長。
- ④手作りのスタッフ紹介ボードや季節感のある店内装飾に気持ちが和む。

### シナプソロジーとは

- 「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図るプログラム。
- 感情や情動に関係した脳も活性化され、認知機能や運動機能の向上とともに、不安感の低下も期待されている。

## 失敗して、笑って。脳が元気になる健康フェア

社員自らがインストラクターに。シナプソロジーで脳を活性化!

「それ、なんだべ?」「うわー間違えたあ」

福島県郡山市にある鶴見坦店。店舗内で催される健康フェアを訪ねると、参加者の皆さんの楽しそうな声が飛び交っています。

「実は3年前に始めた当初は、こちらから一方的に情報をお伝えする、聞くだけのフェアでした。地域の皆様にもっと喜んでいただけることは何かと考え、今は「体験型」をモットーにしています」と十枝内課長。

その体験型プログラムのメインが、シナプソロジー。これは、「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段慣れない動きを行うことで脳に適度な刺激を与え、認知機能や運動機能の向上を促すもの。笑いやコミュニケーションも生まれるので、楽しく続けられるのが特徴です。

「シナプソロジーは、会社からの提案がきっかけで、社員数名がインストラクターの資格を取得しました。実際に社内で試してみたら楽しくて、いち早くフェアに導入したいと考えました」。



⑤「地域の人々の笑顔と未来のために貢献できる薬局でありたい」と十枝内課長。

なの花東北には、薬剤師職やマネジメント職に関係なくシナプソロジー・インストラクターの有資格者が在籍しており、高齢者施設を訪問するなどシナプソロジーを活用し、他薬局との差別化を図っています。

「事前に『運動しますよ』と言うと、皆さん身構えてしまいます。しかし、『間違ってもいいんです、それが脳を刺激するんですよ』とお声を掛けると気軽に挑戦してくださって、最後は心からの笑顔になるんです」と話す十枝内課長も優しい表情に。

「当薬局では患者さまとのコミュニケーションを第一に、気軽に相談できる地域薬局を目指しています。店内装飾やスタッフ紹介ボードを手作りするのも、居心地のよい店舗になればという想いからです」。

「楽しかった」「勉強になったよ」と、フェア終了後に参加者の皆さんが声を掛けていきます。後ろ姿をいつまでも見送る鶴見坦店のスタッフの温かさに、薬局が「まちのあかり」でありたいと語る十枝内課長の地域への想いを感じます。



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!



株式会社なの花東日本  
なの花薬局つくば並木店  
**白鳥 治代** 管理栄養士

株式会社 明治  
本社マーケティング本部 栄養マーケティング一部  
メディカル2G(社会福祉士)  
**安元 敬亮** 氏

60代後半からは、  
エネルギーとたんぱく質

**白鳥管理栄養士** 栄養相談  
や健康フェアで、高齢の方か  
ら食欲不振や食事が減った  
というご相談をよく受けま  
す。なかには、栄養バランスを  
考えて野菜や魚を意識して  
摂ると、それだけで満腹になっ  
てしまい、主食であるご飯が  
食べられないという方もいらっ  
しゃいます。

**安元氏** 加齢に伴い、食事が  
が減ると、痩せて運動量が低  
下することさらに、食欲不  
振が起こる悪循環に陥ってし  
まいます。『歳をとれば、たく  
さん食べなくても大丈夫』と  
放置されがちな食事ですが、  
栄養をバランスよく摂る工夫  
は重要です。余分な脂質を減  
らすメタボリックシンドローム  
の認知は高いのですが、60代  
後半からは必要な栄養素が不  
足していく、という考え方にシ  
フトしていただき、少なくとも  
エネルギーとたんぱく質は意  
識して摂っていただくことが  
大切です。

**白鳥管理栄養士** 『明治メイ  
バランス Miniカップ』は、  
パッケージにも表示されている  
通り、6大栄養素が一本に集約  
された商品ですね。  
**安元氏** たんぱく質、脂質、  
糖質、食物繊維、ビタミン、ミ  
ネラルといった栄養素が一度に

## 今回のテーマは「食が細くなった? 低栄養が招く悪循環」

加齢により食事が減るとエネルギーやたんぱく質が不足し、低栄養の状態に陥る可能性が高まります。  
特に、体重が最近減ってきた方は要注意。今回は、健康寿命を脅かす低栄養に対し、  
効率的に栄養が摂れる食品の活用を考えます。

### 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。

摂れる、ドリンクタイプの栄養食品です。明治独自の総合的な栄養バランス」と命名されました。少量でエネルギーとたんぱく質がしっかり摂れる点も支持されています。

**白鳥管理栄養士** 医療の現場で支持されている商品だとお聞きしています。

**安元氏** 実は『明治メイバランス』のルーツとなった「YHI-80」は大やけどを負った少年の命を助けるために、ヨーグル





# 食事で足りない、エネルギーとたんぱく質をサポート!



病院・介護施設での  
経口栄養流動食シェア<sup>※3</sup>  
**No.1** 明治 **メイバランス** **No.1** 市販介護食売上<sup>※4</sup>



全13種 全8種

※1 ミネラル(明治メイバランスMiniカップ ミルクテイストシリーズ10種、ヨーグルトテイストシリーズ8種、Argシリーズ7種、明治メイバランスソフトJelly7種) ※2 ビタミン(明治メイバランスMiniカップ ミルクテイストシリーズ8種、ヨーグルトテイストシリーズ6種、Argシリーズ7種、明治メイバランスソフトJelly6種) ※3 (株)シード・プランニング「2019年版 高齢者/病者用食品市場総合分析調査」における病院・介護施設での経口栄養流動食(容量125ml以下のリキッドタイプ)シェア(2016年4月~2019年3月) ※4 インターネットデータ介護食市場 ブランド別累計販売金額(2014年1月~2019年6月)

方が、患者さまの「低栄養の発見者」としてその役割を担い、医師や看護師、介護士に情報共有していただけるのはとても意義のあることだと思います。また、『明治メイバランス』には食べやすさに配慮したゼリータイプもあり、様々な方にご利用いただけます。



**白鳥管理栄養士** そのためには習慣化も大切ですね。『明治メイバランスMiniカップ』にはコーヒー味やコーンスープ味などがあり、甘い味が苦手の方にもお薦めしやすいですし、種類が豊富なので、選

**安元氏** 運動する前にはエネルギー源となる糖質が必要となり、運動後は、たんぱく質の補給が必要です。必要な栄養素をタイミングよく摂取すると運動効率も上がり、栄養と運動の相乗効果によって健康維持・増進につながります。

**白鳥管理栄養士** 常温保存商品なので、持ち歩きもできますね。

**安元氏** 『明治メイバランスMiniカップ』は食事量が少ない時の補食や、偏った食事で栄養バランスが気になる時に、普段から気軽に飲みたいと考えています。ダンスや山登りに行った時などにお使いいただく方もいらっしゃいます。

**白鳥管理栄養士** 救急・救命が商品開発の発端であることに驚きました。私たちの日常生活ではどのような時に飲用するとよいのでしょうか？

**安元氏** 『明治メイバランスMiniカップ』は食事量が少ない時の補食や、偏った食事で栄養バランスが気になる時に、普段から気軽に飲みたいと考えています。ダンスや山登りに行った時などにお使いいただく方もいらっしゃいます。

トと蜂蜜を合わせたものを投与したことから開発が始まっています。医療現場において「大切な命を救いたい」という想いが、『明治メイバランス』の原点です。今日では様々な製品が開発されており、一人ひとりのニーズに合わせて、おいしさ、食べやすさ、使いやすさを日々研究しております。まだまだ認知度が低いブランドですが、「身体に必要な栄養を効率的に補える」という特徴は、多く需要があると考えています。



ぶ楽しみがあるのもいいですね。ちなみに私は、さわやかな酸味の「ヨーグルトテイスト」シリーズが好きです。

**安元氏** ありがとうございます。『明治メイバランスMiniカップ』には3シリーズで13種の味があり、飽きずに続けられるよう工夫されている点も大きな特徴です。

**白鳥管理栄養士** 夏バテで食欲のない時や、一人暮らしの方の栄養補給にも役立ちそうです。

**安元氏** 昨今は、災害時の保存食としても貢献できるのではないかと考えています。賞味期限は製造後1年ですので、備蓄しやすい商品です。

**白鳥管理栄養士** 食事は毎日のことですから、味や飲みやすさは大切な要素ですね。継続的に購入できる仕組みも必要だと感じました。

**安元氏** 『明治メイバランス』は現在多くの調剤薬局様、ドラッグストア様、スーパー様で販売いただいておりますが、さらに、いつでもどこでも買えるようにフルチャネル化を進めたいと思っています。しかし、まずはご自分の食生活で、栄養不足が生じていることを自覚しなければ、栄養ケアの必要性も感じられません。3食きちんと食べている方や肥満気味の方でもたんぱく質が足りないため、かくれ低栄養の可能性があるので、ぜひ日頃から栄養バランスをチェックしていただきたいですね。

**白鳥管理栄養士** 食事は毎日のことですから、味や飲みやすさは大切な要素ですね。継続的に購入できる仕組みも必要だと感じました。

**安元氏** 『明治メイバランス』は現在多くの調剤薬局様、ドラッグストア様、スーパー様で販売いただいておりますが、さらに、いつでもどこでも買えるようにフルチャネル化を進めたいと思っています。しかし、まずはご自分の食生活で、栄養不足が生じていることを自覚しなければ、栄養ケアの必要性も感じられません。3食きちんと食べている方や肥満気味の方でもたんぱく質が足りないため、かくれ低栄養の可能性があるので、ぜひ日頃から栄養バランスをチェックしていただきたいですね。

**白鳥管理栄養士** 食事は毎日のことですから、味や飲みやすさは大切な要素ですね。継続的に購入できる仕組みも必要だと感じました。

**安元氏** 『明治メイバランス』は現在多くの調剤薬局様、ドラッグストア様、スーパー様で販売いただいておりますが、さらに、いつでもどこでも買えるようにフルチャネル化を進めたいと思っています。しかし、まずはご自分の食生活で、栄養不足が生じていることを自覚しなければ、栄養ケアの必要性も感じられません。3食きちんと食べている方や肥満気味の方でもたんぱく質が足りないため、かくれ低栄養の可能性があるので、ぜひ日頃から栄養バランスをチェックしていただきたいですね。

**白鳥管理栄養士** 食事は毎日のことですから、味や飲みやすさは大切な要素ですね。継続的に購入できる仕組みも必要だと感じました。

**安元氏** 『明治メイバランス』は現在多くの調剤薬局様、ドラッグストア様、スーパー様で販売いただいておりますが、さらに、いつでもどこでも買えるようにフルチャネル化を進めたいと思っています。しかし、まずはご自分の食生活で、栄養不足が生じていることを自覚しなければ、栄養ケアの必要性も感じられません。3食きちんと食べている方や肥満気味の方でもたんぱく質が足りないため、かくれ低栄養の可能性があるので、ぜひ日頃から栄養バランスをチェックしていただきたいですね。

**白鳥管理栄養士** 食事は毎日のことですから、味や飲みやすさは大切な要素ですね。継続的に購入できる仕組みも必要だと感じました。

**安元氏** 『明治メイバランス』は現在多くの調剤薬局様、ドラッグストア様、スーパー様で販売いただいておりますが、さらに、いつでもどこでも買えるようにフルチャネル化を進めたいと思っています。しかし、まずはご自分の食生活で、栄養不足が生じていることを自覚しなければ、栄養ケアの必要性も感じられません。3食きちんと食べている方や肥満気味の方でもたんぱく質が足りないため、かくれ低栄養の可能性があるので、ぜひ日頃から栄養バランスをチェックしていただきたいですね。

**白鳥管理栄養士** 食事は毎日のことですから、味や飲みやすさは大切な要素ですね。継続的に購入できる仕組みも必要だと感じました。

**安元氏** 『明治メイバランス』は現在多くの調剤薬局様、ドラッグストア様、スーパー様で販売いただいておりますが、さらに、いつでもどこでも買えるようにフルチャネル化を進めたいと思っています。しかし、まずはご自分の食生活で、栄養不足が生じていることを自覚しなければ、栄養ケアの必要性も感じられません。3食きちんと食べている方や肥満気味の方でもたんぱく質が足りないため、かくれ低栄養の可能性があるので、ぜひ日頃から栄養バランスをチェックしていただきたいですね。

※「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏し、健康な身体を維持するために必要な栄養素が足りない状態をいいます。





# ドクター

## 眼の“成人病”

### 加齢黄斑変性と糖尿病網膜症

加齢や生活習慣病が原因で引き起こされる眼の病気のなかでも、眼底に生じる病気の多くは

50歳を過ぎた中高年に発症の可能性が高く、早期発見が大切です。今回は、放置すると失明のリスクが高まる2つの病気について教えていただきます。

### 視力を担う重要な黄斑部

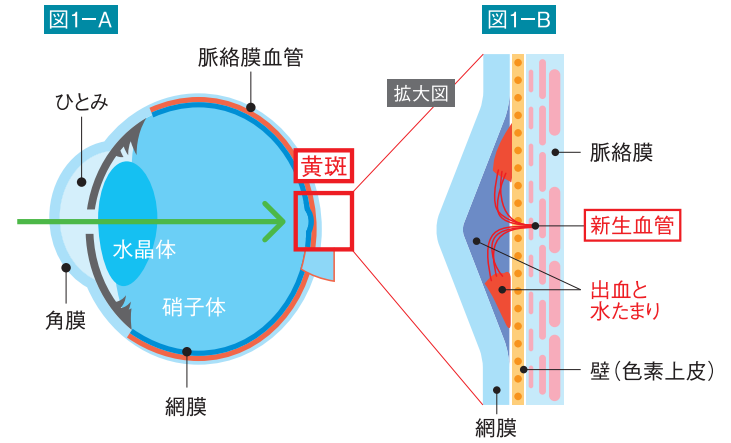
加齢黄斑変性とは、「黄斑」という、物を見るために重要な組織が加齢によってダメージを受け、視力低下を引き起こす病気です。年齢が上がるほど患者数が増える傾向にあり、緑内障や糖尿病網膜症とともに失明のリスクがある注意しなければならぬ病気です。

黄斑は、網膜の中心部にあります。眼の構造はカメラによく例えられ、フィルムにあたる部分が網膜で、黄斑の中央部はすり鉢のようにくぼんでいます(図1-A)。黄斑には、物を見るために必要な視細胞が集中しており、形や大きさ、色の識別など、視力のほとんどの情報を担う重要な部分のため、黄斑に異常が現れると、物がゆがんで見えたり、中心部が暗く見えるなど、見たい部分が見えにくくなり、視力も低下します。

主な原因は細胞の老化現象であると考えられており、老化を補うために網膜のすぐ下に「新生血管」といわれる異常な血管が発生し、その血管が破れて出血したり、血液成分が漏れ

出すことで黄斑にダメージを与えます(図1-B)。

治療法としては、新生血管の増殖や成長を抑制する薬剤を注射したり、病変部にレーザーを照射します。しかし、気づかずに放置すると両眼ともに発症する可能性があり、早期発見が大切です。





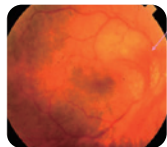


【今回のドクター】

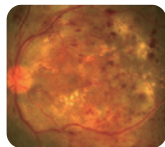
桑園むねやす眼科院長  
竹田 宗泰先生

札幌医科大学卒業。同大学准教授、臨床教授、市立札幌病院眼科部長を経て2010年開業。日本眼科学会専門医、眼科光線力学的療法(PDT)認定医。日本眼科学会評議員、日本糖尿病眼学会監事、日本眼科循環学会理事を歴任。眼底・網膜疾患を専門としながら幅広い治療に対応。最新・最良の眼科医療を提供するとともに、完治の見込みが少ない重病と向き合い、患者の希望に寄り添った治療計画を策定。親切丁寧な説明をモットーに患者本位の診療を実践する。

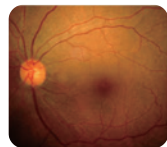
図3



増殖網膜症  
(末期)



増殖前網膜症  
(中期)



正常

血、毛細血管が膨らんでできた毛細血管瘤、脂肪やたんぱく質が沈着してきたシミ(硬性白斑)、血管が詰まってできたシミ(軟性白斑)などが眼底に現れます。この段階は黄斑浮腫がなければ視力に影響がなく、血糖コントロールをきちんと行えば自然と消えることもあります。軟性白斑と、血管が詰まって酸素不足になった部分がちやちやらに現れると、新生血管が出てくる前段階「増殖前網膜症」になります(図3中央)。危険な状態に二歩

## 自覚症状がないまま失明の危険も。定期的な眼科受診で早期発見を。

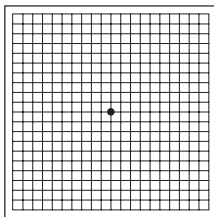
老眼と錯覚  
片眼ずつチェックを  
眼の病気は自分では気づきにくいと言われています。その理由は、私たちは両眼を使って物を見ているからです。片方の眼に軽い異常があっても、もう片方の眼がフォローするため気づきにくいのです。加齢黄斑変性はその典型で、中央付近がわずかにゆがんで見えても歳のせいだと錯覚し、また、もう片方の眼が補うので視力低下に気づかず過ぎている方が少なくありません。まずは老眼鏡を掛けて専用のチェックシート(図2)を使い、片眼を隠して、自己診断してみましょう。中央付近がゆがんで見えたり、黒くぼやけて見えたなら眼科を受診してください。

### 中途失明原因の上位 糖尿病網膜症

糖尿病網膜症とは、糖尿病が原因で網膜血管が障害を受け、視力が低下する病気です。腎症、神経症と並ぶ糖尿病三大合併症といわれ、定期的な検診と早期治療によって病気の進行を抑制できますが、実際には日本の中途失明原因の上位に位置する病気です。

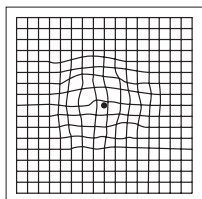
網膜は眼底にある薄い神経の膜で、光や色を感じる神経細胞が敷き詰められ、無数の細い血管が張り巡らされています。血糖が高い状態が長く続くと、網膜の細い血管は少しずつ損傷を受け、もろくなり、黄斑浮腫(腫れ)をきたしたり、詰まったりした結果、「新生血管」を発生

(図2) アムスラーチャート

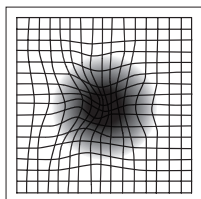


- 30cmほど離れ、中央の黒い点を見つめます
  - 片眼ずつチェックしてください(老眼の方は、老眼鏡をかけたままチェック)
- ※このサイズでは正確なチェックはできません。チャートの幅が約10センチになるよう拡大してご使用ください。

このような見え方をしたら要注意



中央付近の格子が  
ゆがんで見える



黒丸付近が  
暗くぼやけて見える

させ酸素不足を補おうとします。新生血管はもろいため大出血を起したり、網膜にかさぶたのような膜を張り、これが原因で網膜剥離を起す場合もあります。

### 初期段階は 血糖コントロールで改善

糖尿病網膜症は大きく分けて3段階で進行します。

初期は「単純糖尿病網膜症」といい、針の先で突いたような点状出血、それよりやや大きめの斑状出血、踏み込んでおり、レーザー光凝固という治療を行います。

末期段階は「増殖網膜症」(図3左)といい、新生血管が破れて起こる硝子体出血や網膜剥離、さらに緑内障などの病気を併発する場合もある重症な段階です。レーザー治療を行うだけでなく、相当に進んでしまった場合には硝子体手術を行います。眼科領域では高度なレベルの手術となります。

### 予防は日頃の食生活から

糖尿病網膜症は、糖尿病を発症してから数年後に現れる病気です。自覚症状がないまま進行するため、糖尿病と診断されたら、たとえ眼に異常がなくても眼科で定期的な検査を習慣づけることが大事です。また、日頃の食事療法によって血糖をコントロールをすることで進行しにくくなります。

加齢黄斑変性は加齢以外に、喫煙や食生活の乱れが発症・進行に関わっています。亜鉛やビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を積極的に摂り、生活習慣を改善することで予防につながります。



「分とく山」

野崎 洋光さんに学ぶ

# 鶏肉と白菜のスープ煮



鶏肉と出汁の旨みが染み込んだ白菜の美味しさが際立つ一品です。土鍋仕立てにすると、熱々のスープを最後まで堪能でき、体の中から温まります。ひと冬に何度でも食べたくなる、優しい味わいですよ。

エネルギー(1人分) / 215Kcal 食塩相当量3.7g



## 【作り方】

- 1 白菜は5cm長さに切る。鶏もも肉は一口大に切り、熱湯にくぐらせて霜降りにする。
- 2 椎茸は軸を取って霜降りにする。
- 3 鍋に水1ℓと昆布、①を入れて火にかけ、沸騰したら昆布を取り出し、弱火で15～20分煮る。
- 4 薄口醤油と酒で味をととのえ、②と3cmに切ったわけぎを加えて火を通す。
- 5 お好みでコショウを振って出来上がり。

## 【材料2人分】

- ◎鶏もも肉 ..... 150g
- ◎白菜 ..... 適量
- ◎椎茸 ..... 4枚
- ◎昆布 ..... 5cm角
- ◎薄口醤油 ..... 大さじ2弱
- ◎酒 ..... 大さじ1弱
- ◎わけぎ ..... 適量
- ◎コショウ ..... 適量

## ワンポイント

- 鶏肉は水から煮て、弱火でじっくりと火を入れることで硬くならず、また、肉の旨みが染み出し、良いスープが取れます。
- 淡白な味の白菜ですが、鶏肉から出たスープが染み込むとキャベツの10倍以上の旨みが出ます。寒い季節は土鍋で作るのもいいですね。



## 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4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きわかりやすい和食を提唱。食育活動にも力を入れている。「つなげていきたい野崎洋光の二十四節気の食」(家の光協会)他、著書多数。



# モロッコで

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。

# 往診を受ける

谷村志穂の



## モ

ロッコを旅してきた。

映画で有名になったカサブランカから、熱気に満ちたマラケシュへ。アトラス山脈の向こうに広がるサハラ砂漠もとても魅力的だったが、旅程が足りず、今回は街に近い小さなアガファイ砂漠にだけ立ち寄った。

それでも見渡す限り砂の風景である。ぼつりぼつりとテントロツジがあり、そこから観光用に調教されたラクダにのせてもらい歩き出すと、日頃知らぬ間に蓄積している心の疲れがその広々とした砂地の中に流れ出ていくような気持ちになった。

深い色の青空、ラクダの作り出すシルエットは美しいな。細い足で砂にも埋まらずゆっくり進んでいく。どこまでも似た砂の景色の中を。

ほんの時々、ラクダも視線を上げて陽光を見つめたり、空を見上げたりする。でも何というか、

サボテンの実や、果皮が黄色いザク口を食べると、とにかくよく食べていたら、旅の後半、腹痛を起こした。痛い、痛い、体の真ん中がねじって絞られているみたいで、だんだん身動きが取れなくなってきた。

ねえ、まだ？ まだ行くの？ とは言っているようには見えない、今あることをすべて受け入れているかのような、実に、穏やかな表情だ。不思議な風情の生き物だな。

モロッコは大多数がイスラム教徒の国なので、どこへ行っても食事は豚肉が提供されることがない。鶏や牛、中でもラム料理が多い。

タジン鍋で調理されたラム肉は柔らかく、また炭火焼もシンプルで美味しい。

スークと呼ばれる市場では、冬にしかないという、カクタスという

急遽予定を変更し、ホテルの部屋に休んでみたのだが、それでも痛みは引いていかない。

ホテルの従業員が次々、訊いてくる。

「ジンジャー・ティはいる？」

どつも腹痛にはジンジャー・ティと決まっているらしく飲んでみたが、治る予感がない。

ついに、ドクターを呼ぼうという提案を受けた。

そうは言っても、ドクターはそう簡単には来ないだろうから、来る頃には治っているのではないかと腹を据えたのだが、予想外にドクターはすぐによってきた。







く、翌日朝にはもう動ける程にはなっていてほっとした。

思えばこの十年ほどは、わりとよく食あたりをおこす。なので少しずつ用心している。大好きな生牡蠣も、辛抱している。

医師に食あたりだと言われるたびに、そんなばかな！と一瞬は思う癖もついた。あるときなどは、りんごしか食べていなかったの、自分はりんごアレルギーになったのだと思い込んで病院に駆け込んだら、前々日に食べた牡蠣が理由だった。

メキシコでも牡蠣にあたり、そのときは若かったこともあり、ホテルの部屋でひたすら凌いでいたが、このままでは帰国の便にも乗れないという状況になり、JALの窓口に助けを求めた。ご親切に、日本人の医師を派遣してくれた。そのときには、注射一本で劇的に回復した。そうであった、もう三十年前とはいえ、あのときも、お尻の注射であった。

モロッコで回復し、翌日ガイドしてくれた現地の人にその話をすると、

「モロッコの医者はみんなでたらめだから、僕ならジンジャー・ティで治すけど」と、平気でひどい偏見を口にすると。

やめるべきなのか、またはラム肉も諦めるべきなのか、などいろいろ考えてみたが、まず今度からは、主治医に食あたりになった場合の薬を処方してもらってから旅に出ることにしようと思った。

だが思い出した。以前そうして万全に準備して出かけた、誰もがお腹を壊した経験話を話してくれるインドの旅では、まったく平気だった。

予定にないものに出会うから、旅なのだ。

モロッコで、ジェフラと呼ばれるマント姿の人が部屋の入り口にすくっと立っている。なんだか、敬虔な宗教者のような佇まい、助けてくれそうな気がする。と、思ったのもつかの間、マントの男性が、「こちらがドクターです」と、もう一人を紹介した。

黒革のライダーズ・ジャケットにブーツ姿である。てっきりドライバーなのかと思っていたら、彼のほうがドクターであった。

問診、触診、熱と血圧を測り、軽妙な口調だ。

「OK、食あたりだね」

生魚などは食べていないし、一体、何にあたったのかと、振り返ってみるが、ドクターも原因を探す気はないらしい。

「薬がいい？ 注射がいい？ 注射の場合は、ここに打つんだけど」

と、医師は自分のお尻のあたりに触れる。

「ああ、いえ、薬で」

処方されたのはたぶん、吐き気止め、整腸剤、抗生物質の三種類と日本と同様のようだ。薬の箱にペンで投薬の量や間隔などを書き込みをして渡されて、飲食の注意を受けて終了。

「二十四時間あれば治るさ」

そう言われたよりは、少し早

「だけど、治ったんだからよかったでしょ。そうだ、オレンジジュースは禁止で、コーラを飲むように言われたんだ」

「コーラよりは、ジンジャー・ティだよ。じつと寝ていたらどうせ治ったさ」

まあ、口が悪いが、そういうときにはしんみりされるよりずっといいものだ。

次からは市場の果物をやめるべきなのか、市場でそのまま絞ってくれるあの極彩色のジュースも



北海道札幌市生まれ。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）、『ききりんご紀行』（集英社）、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。最新刊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）。