

# なたね

VOL.  
27  
TAKE  
FREE

ご自由  
にお持ちください。

「こころとからだに、  
すこやかなの、たね。」

あの人の朝ごはん

歌手

木山裕策さん

なの花薬局の薬食同源

一服、一晴。

「こころ晴れる、日々の抹茶。」

京都・二保堂茶舗

「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

一日の計は朝食にあり。

# あの人の朝ごはん

歌手  
木山裕策さん



- オートミール 大阪「神宗」の塩昆布(山椒入り)をのせて
- スパムと卵たっぷりスクランブルエッグ炒め
- 牛乳・野菜ジュース

## ♪ 帰

ろっか もう帰ろっか  
家族をテーマにした温か

な歌詞と伸びやかな歌声が心に染みる、アットホームソングの決定版『Home』。木山裕策さんは、この名曲の物語からそのまま出てきたような優しくて明るいパパだ。

「スパムとスクランブルエッグの炒め物は、家族みんなで食べるメニューなんです。妻と息子4人の6人暮らしの時は、卵10個は使いましたね。今は上の2人が独立し、家族4人の朝食です」。

木山さんだけが食べるメニューは、オートミール。5分ほど煮て軟らかくしたら、だし醤油で味付けをし、お気に入りの山椒入り塩昆布をトッピングする。作り方まで詳細に話すことができるのは、自身も、奥様と一緒に家事や子育てをしている証。

## 人生をリセットして挑戦、を繰り返してもいい。

「学生時代はバンド活動、大学卒業後は脚本家になりたくて大阪から上京しました。そこで妻と知り合い、結婚。心を入れ替えて会社員になりました」。

木山さんは大手企業でクリエイティブの仕事に就き、30代半ばで100人の部下を抱える管理職になった。「その頃は、会社の健康診断(人間ドック)で、リンパ節に腫瘍が見つかりました。実は、血液検査などの結果は『異常なし』。たまたま医師診察で先生がリンパ節を触診した際、少し腫れてるね、と言われて」。

健康には自信があった。腫れや痛みといった自覚症状は皆無だったが、腫瘍は悪性と分かり、甲状腺がんと告げられた。

30代の自分がまさか、と驚き狼狽えた。当時は三男が生まれたばかりだった。甲状腺の腫瘍を全摘出することで、最悪の場合、手術後に声が出なくなる可能性もあると医師に宣告された。木山さんは覚悟を決めて手術を受け、幸いなことに声を失わず、復職もできた。

「がんを患って自分の中で変化が三つありました。一つは、時間の違う方。二つ目は、人との向き合い方。僕は管理職で、部下が傷つかないよう遠回しに伝えることが多かった。でも、それでは何も改善しなかった。だから、真実なら誠意を持ってストレートに伝えようと。もちろん相手も対等に話せる雰囲気づくりをしながらです。すると、苦手だった管理職





がうまく回るようになりました」。  
三つ目の変化は、木山さんの人生を大きく転換させた。

「『いつかできる』はもう無い、と気づいたことです。僕には、いつかやってみたいと思う事柄が沢山ありました。その一つが、歌です。四男を授かり、自分のやりたいことを優先してよいか葛藤もありましたが、自分の人生と向き合おう、と決めた。息子に『君が生まれたからお父さんは夢を諦めたんだ』とは言いたくなくなかった」。

会社勤務を続けながらテレビのオーディション番組に挑戦。39歳でメジャーデビューを果たし、『home』は大ヒット、紅白歌合戦にも初出場した。それでも「二足のわらじ」を10年以上も貫いた木山さん。だが2年前、歌を中心とした生活に人生のギアを入れ直した。

「2019年12月に勤めていた会社を辞め、所属事務所から独立。何も決まっていないゼロの状態になりました。50代に入り、新しいことを始めるなら今しか

ないと思って。そしたら2020年の冬からコロナです」。

一年先までのライブや仕事が全部キャンセルになった。

「文字通りのゼロです。でも、僕の人生って定期的リセットして、新たなことに挑戦する、の繰り返し。安定した道よりも、いつできるか分からないから今やるつ、を選んできたんです」。

がんの時もそうだった。絶望感の中で手探りを続け、歌手になることができたのだ。

今、木山さんは、がんとの共生社会を目指す「ネクストリボン」プロジェクト（朝日新聞社、日本対がん協会への参加や、高齢者に向けた昭和歌謡コンサートという新たな挑戦を始めている。

「コロナ禍は、どん底だったあの時の感覚に似ています。転んだからにはタダでは起きないぞってね（笑）」。

木山さんにしか歌えない歌がある。これからも多くの人に聴かせて欲しい。



木山 裕策さん

1968年、大阪府生まれ。2005年に甲状腺がんの手術を行った際「声が出なくなる危険がある」と告げられ、歌手への挑戦を決意。07年オーディション番組に出演、異例の再挑戦を経て、08年『home』でメジャーデビュー。同年『第59回NHK紅白歌合戦』に初出場。その後も4人の子を育てながら会社員と歌手の二足のわらじ生活を続けるが、19年から歌手活動に専念。4枚のアルバムをリリースするほか活動の場を広げている。



カバーアルバム第2弾

令和版『home』収録!  
『ホーム&ライヴズ』

最新情報は公式サイト

<https://www.yusakuyama.com/>



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。

一服、一晴。

こころ晴れる、日々の抹茶。

京都 一保堂茶舗



## 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。

休憩や来客時など、お茶を飲む機会は多々ありますが、ペットボトルで手軽に購入できる今、抹茶を点(た)てて飲む、という方は少ないかもしれません。濃い緑に苦みを想像しがちですが、実は、良質な抹茶ほど甘みや旨みを愉しめるのです。不安やストレスを感じる日々が続きますが、お茶でひと息つきませんか。今回は、抹茶の世界へ誘います。

### 「茶、一つを保つ」

京都に本店を構える日本茶専門店、「保堂茶舗(いっぽうちやほ)」。のれんをくぐると、店舗の皆さんのテキパキとした気持ち良い所作に迎えられ、かつて茶葉の保存に使われていた古い茶壺や木箱の茶びつにも老舗の風格を感じます。

「1717(享保2)年、渡辺利兵衛が茶や茶器、陶器などを扱う店を京都に開いた近江屋が始まりです。1846(弘化3)年、山階宮(やましなのみや)様から近江屋の茶葉の品質が認められ、『茶、一つを保つように』と『保堂』の屋号を賜りました。そう教えてくださったのは、「保堂茶舗・広報部の加藤史一郎さん。享保2年は、「暴れん坊将軍」で有名な江戸幕府八代将軍、徳川

吉宗が就任した翌年。300年以上の歴史に培われた「保堂のお茶」に期待が高まります。

### 「日陰の茶、日向の茶」

日本茶の種類は大きく分けて、抹茶、玉露、煎茶、番茶の4つ。育つ畑と製造工程の違いで個性が異なります。

「茶園(茶畑)に覆いを被せる覆下園(おおいしたえん)で育つお茶が、抹茶と玉露。覆いのない露天園(ろてんえん)で日光をたっぷり浴びて育つのが、煎茶と番茶です。抹茶と玉露はいわば、「兄弟」みたいなもので同じ畑で育ちます」。土壌の栄養と肥料を与えて育



①のれんをくぐると店舗の皆さんが心地よい所作で迎えてくれる。毛筆のお品書きにも目を奪われる

②自然が作り出す鮮やかな緑色。抹茶をはじめ、玉露、煎茶、番茶の4種類30銘柄すべてが「保堂独自のハウスブレンド」

③かつては壺や甕で茶葉を輸送。のちに木箱の内側にブリキを貼った茶びつで品質を保持した

④茶びつに記されたお茶の名称は、茶道の家元から授かったもの

⑤露天園(右)で育つ煎茶と番茶は渋みのもとであるカテキンを含んだ茶葉に。抹茶と玉露は覆いを被せて(左)涼しくし甘みを蓄える

⑥明治中頃の京都本店





⑩一保堂茶舗広報部、加藤吏一郎さん。「Ippodo Tea」ニューヨーク店の立ち上げに携わり、海外でのMATCHA(マッチャ)ブームに貢献



オンラインストア  
<https://www.ippodo-tea.co.jp/>



### POINT

石臼挽き抹茶はダマになりやすいので、軽く漉すこと。茶せんでシャカシャカお湯と抹茶を混ぜるのは手早く15秒で。香りが良く雑味が出にくくなります。

### 一保堂茶舗 京都本店

京都府京都市中京区  
寺町通二条上ル常盤木町52  
10:00~17:00  
(喫茶室「嘉木」は~16:30L.O)  
無休(年末年始除く)  
TEL: 075-211-4018

茶せんや茶器など  
道具も購入できます!

### 簡単です!

## 抹茶の美味しい淹れ方

美味しく飲むコツはシンプルで、ポイントは2つだけ。ご自宅を試してみてくださいね。

※使用した抹茶は「蓬菜(ほうらい)の昔」

- 1 抹茶2g(茶約に1杯半または小さじ1)を茶漉しで漉します。
- 2 80℃のお湯を60ml注ぎ、茶せんで「m(エム)」の文字を描くように手早く15秒ほど混ぜます。



「抹茶のふくいくとした味わいは、栽培の途中から覆いを被せて太陽の光を避けることで生まれます。真っ暗な茶園の中は涼しく、茶葉は甘みを蓄えるのです」。

茶摘み後、茶葉を蒸して加熱するのは日本茶4種ともに共通の工程。抹茶は、蒸す工程を経て、揉まずに乾燥させます。オーブンに入れて水分を飛ばしたようなバリパリのチップス状態にし、その後、軸や葉脈を取り除いた細片(てん茶)を、粉末にしたものが抹茶。石臼で挽くので甘みや栄養素をまるごといただけることも大きな特徴です。

「お茶は嗜好品ですが、毎日飲む日常の味でもあります。一度、気に入ってくださる味があるならば、その味を変わずに安定してご提供したい。その想いで、代々の当主がトップブレンドを務め、毎年変わる茶葉の状態を見極めて味筋を決めます。そして専門のブレンドチームが職人の五感を駆使して細かく調整。同じ味を保つためのブレンドです」。

「お茶は嗜好品ですが、毎日飲む日常の味でもあります。一度、気に入ってくださる味があるならば、その味を変わずに安定してご提供したい。その想いで、代々の当主がトップブレンドを務め、毎年変わる茶葉の状態を見極めて味筋を決めます。そして専門のブレンドチームが職人の五感を駆使して細かく調整。同じ味を保つためのブレンドです」。

### 「同じ味を、保つ」

茶葉は畑で育つ農作物。その年の気候によって味や香りが変化し、一定のものも収穫できるとは限りません。

「私どもは自社農園や契約農園を一切持っていません。京都、滋賀、奈良など、その年で最も良質な茶葉を自利きして仕入れ、独自のブレンドで、「保堂の味」に仕上げます」。

複数の茶畑から採れた茶葉をブレンド(合組/ごうぐみ)し、「保堂の味」にする。そこにはどんなこだわりがあるのでしょうか。

「昨日は紅茶、昨日はコーヒーだったから、今日は抹茶にしよう。そんな気軽さで選んでいただけなら嬉しいですね。愉しみ方は人それぞれ。一服のお茶は、気持ちを和ませ晴れやかにしてくれます」。

「自宅でも愉しむお茶に作法は要りませんよ」と加藤さん。今回は初心者向けに「薄茶」の淹れ方を教わりましたが、抹茶の量やお湯の温度を変えて自分好みにしたたり、泡をたてるとカプチーノ風に、泡がなければエスプレッソ風の濃厚さが愉しめるのだそう。

「昨日は紅茶、昨日はコーヒーだったから、今日は抹茶にしよう。そんな気軽さで選んでいただけなら嬉しいですね。愉しみ方は人それぞれ。一服のお茶は、気持ちを和ませ晴れやかにしてくれます」。



- ⑦現在の店内は新旧の品々が並ぶ風格のある佇まい。好みのお茶に出会える試飲室もある
- ⑧売場右にある喫茶室「嘉木(かほく)」では、和菓子とともに一保堂のお茶が愉しめる
- ⑨抹茶を点てる道具が展示されている





# ごっぺがえし

寒

い日は、熱燗でしっぽり。  
と言いたいところだが、私はめつきり飲む量が減った。だが、冷え込む日にふと、ある炉端焼の店の熱燗を思い出す。

50年以上続くその店は、カウンター席が中心の小ぢんまりとした趣のある空間で、カウンターに接するように長方形の大きな囲炉裏。炉の中には灰が潤沢に敷かれており、店主は地元で獲れる旬の魚や食材を、炭火の絶妙な火加減で焼き上げる。

燗は、ごっぺ。お湯で銚子を温めるのではなく、ごっぺと呼ぶ、まるでソフトクリームを横にしたようなごろんと丸みのある陶器の徳利に酒を入れ、炭火に直接あてて燗をつける。赤く燃える炭火の灼熱が、酒をまるやかにする。陶器と炭火の遠赤外線が起こす奇跡だ。

酒の肴は「ニシンのかまくら」。三枚下ろしの生ニシンは焼くと身がほろほろと崩れてしまうので、串をかまくらのように打つと身が崩れずに焼ける。これは

い炭に掛かったりすると、火山爆発のごとく噴煙を吹き上げ、灰が巻き上がる。炉端は灰だらけ、あたり一帯は灰がかかる惨状になる。

その情景から、元からダメにしてしまふ、台無しにする失敗を、北海道弁で「ごっぺがえす」という。

燗は、「だら燗」「ぬる燗」「上燗」など、お酒と飲む人の適温を思いやり、体の内から温める心遣いの酒でもある。「番美味しいと感じる適温を狙うのだから、ごっぺがえすことだってあるだろう。それはある意味、理想を目指すがゆえのごっぺがえし。恐れることはない、灰は拭き取れば元に戻るのだから。

店主は、カスベが焼き上がると丁寧に3カ所に箸を立て焼き加減を確かめ、うん、と頷いてから出してくれる。「火を通し過ぎると美味しさが減るから、焼きが足りない部分があれば言っつてね。また焼くから」と言い添えてくれる。

薬局でもお薬をお渡しする時、患者さまが何を望んでいらっしやるのか、喜んでいただけることは何かと思いを巡らせる。服用時ごとに色別の線を引いたり、お子さんの患者さまにはシールを貼ったり、些細でも患者さまを慮り、できる限りのことをして差し上げたいと考える。店主の振る舞いに、通じるものを感じる。

地元には伝わる調理法だが、私はこのネーミングに感心。ちなみに鎌倉市とは何の所いもない。

焼き茄子は、炭火の中で直に茄子を焼く。皮までこげ、甘みを増した茄子に、おろし生姜のピリツとした辛みがたまらない。焼き魚はイカ、サンマ、宗八、なめたガレイ。煮物でよく見るカスベだが、焼きカスベはこの店でしか味わえない。遠火でじっくり焼いたカスベの癖のある匂いが、ごっぺ酒と相まって、もうどうしましよう、ということになる。

ごっぺは、灼熱の炭火にあてて燗にするので、安定感が崩れて日本酒が熱越しに眺めながら、お酒はぬるめの燗がいい。あの『舟唄』が流れる映画の舞台に溶け込む、そんなひとりの夜もたまらない。

なの花薬局は「地域薬局」として、それぞれの地域特性や歴史を学ぶことの重要性を意識してきた。全国の銘酒や食材が簡単に取り寄せられる時代に、酒は地元蔵のごっぺのみ、料理は地元で獲れる魚のみ、そんな地域の良さものだけを信念を持って提供し続ける店に、親しみを覚える。私たちの薬局も、皆様が住み慣れた地域でいつまでも幸せに生活できる知恵を、お薬と一緒に手渡したいと思っつ。

## 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取蔵した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。





## 今回のテーマは 飽きずに続けられる健康食生活とは？

目的別に使い分けができる「健康系」レトルト食品を使って、ランチだけの簡単レシピをご提案！

**池田氏** 「マイサイズ いいね! プラス」には、「塩分が気になる方」シリーズが4種類、「たんぱく質を摂りたい方」シリーズが2種類、「糖質が気になる方」シリーズが2種類の合計8種類の商品があり、薬局で広く取り扱っていただいています。大塚食品独自のアンケートでは、食事に関してどのような点が気になるかという問いに、一番はカロリーで、二番目にたんぱく質、そして、糖質を気にされる方が多いというデータがあります。

**田口管理栄養士** 今回は、塩分、たんぱく質、糖質、3つのシリーズから、それぞれ1種類ずつを使ったアレンジレシピについてお伺いしたいと思います。

### 調理例



### アスパラの具沢山卵あんかけ

198kcal / 1人分 たんぱく質:10.5g 食塩相当量:1.2g

**樋口氏** レトルト食品1箱=1人分の食事と捉えがちですが、ひと工夫すると家族でシェアできる料理やプラス1品の副菜になり、また、健康的な食生活に役立つメニューが簡単に作れます。  
**田口管理栄養士** 火を使わずに調理できるのも嬉しいですね。塩分摂取量については、厚生労働省発表の1日の摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満※ですから、1日3食のうち1食でも摂取量が把握できると、塩分コントロールがしやすくなります。

### 【作り方】

- 1 アスパラガスのはかまを取り、4~5等分の斜め切りにし、ラップで包み、レンジ加熱(目安:30秒~1分、500Wの場合)して器に盛る。
- 2 耐熱器に卵を割り入れてよく溶き、水を加えてさらに混ぜ、ラップをせずにレンジ加熱(目安:40秒、500Wの場合)してよく混ぜ、さらに30秒加熱してよく混ぜる。
- 3 ②に「塩分が気になる方の中華丼」を加えて混ぜ、ラップをせずにレンジ加熱(目安:1分、500Wの場合)し、①にかける。お好みでコショウをふる。

**田口管理栄養士** 食塩相当量は1.2gに抑えられ、たんぱく質は10.5gも摂れる素晴らしいメニューですね。卵のコクが加わることで味に深みが増し、野菜が100g入るのでバランスも取れています。

**池田氏** 「マイサイズ いいね! プラス」は、調味料やソースとしてお使いいただけますので、食卓を彩るメイン料理に活用いただけます。

### 【材料】

- アスパラガス ..... 100g
- 卵 ..... 1個
- 水 ..... 大さじ1
- コショウ ..... お好みで
- マイサイズ いいね! プラス  
「塩分が気になる方の  
中華丼」 ..... 1箱



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

# なの花薬局

処方せん受付



大塚食品株式会社 営業本部  
広域営業部 ヘルスケア担当 部長補佐  
NR・サプリメントアドバイザー  
**樋口 義隆 氏**

株式会社なの花東日本  
地域薬局栄養サポート  
**田口 圭子**  
管理栄養士

大塚食品株式会社 営業本部  
広域営業部 ヘルスケア担当 係長  
**池田 祐人 氏**

こちら

なの花薬局は「健康サポート薬局」へ。

## セルフメディケーション部!

**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。





**池田氏** 今回ご紹介したアレレンジレシピは、調理時間5〜10分程度の簡単なものばかりです。

**田口管理栄養士** 「マイサイズ」シリーズの魅力の一つは、電子レンジで手軽に調理できる点です。レトルト食品は鍋を使って湯煎するイメージですが、どれも「レンチン」で完成するメニューばかり。食材にカット済みの冷凍野菜を使うと、さらに早くできあがりです。「簡単・時短」は、継続するための大きなポイントです。

**池田氏** 旨味など、味や満足感も大事なポイントですよ。

**田口管理栄養士** その通りです。「マイサイズ」シリーズは塩分が抑えられているのに、味に物足

## 続けるコツは「簡単・時短・おいしい」

りなさを感じないのなぜでしょうか？

**樋口氏** 世界初の市販用レトルトカレーである大塚食品の「ボンカレー」、そのプレミアム商品「The ボンカレー」は、牛スネ肉や国産野菜など素材の旨味を食べ応えや満足感に転換し、塩分の低減に成功しています。長年培った製法が「マイサイズいいね!プラス」にも活かされています。

**田口管理栄養士** 薬局では、お子様の塩分コントロールのために「塩分が気になる方」シリーズを購入されたお母様がいらっっしゃいます。子どものうちから味の濃い食事に慣れさせないという目的ですが、「マイサイズ」シリーズの機能性を、ご自分の目的に合わせて活用する好例だと思いました。

**樋口氏** 管理栄養士さんや薬剤師さんのアドバイスのもと、一歩踏み込んだ食生活をご提案することが、「マイサイズいいね!プラス」の今後のニーズにマッチしていると考えています。

**田口管理栄養士** なの花薬局は、地域の人々の健康をトータルでサポートする地域薬局です。食生活に役立つ情報もどんどん発信していきますので、ぜひお気軽に立ち寄っていただければと思います。



より健康に  
気を使う  
あなたに!

マイサイズ  
いいね!プラス  
シリーズ



### 豆腐のそぼろあんかけ

239kcal/1人分 たんぱく質:18.4g 食塩相当量:2.0g

**田口管理栄養士** そうですね、たんぱく質は人間の生命維持に欠かせない栄養素の一つです。おいしく食事をするための咀嚼運動はもちろん、内臓などの体内代謝に関わる栄養素ですので、1日に必要な摂取推奨量(男性60~65g、女性50g※)を意識していただけたらと思います。

#### 【作り方】

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、ラップで包みレンジ加熱(目安:30秒、500Wの場合)し、水気を切って冷ます。
- ②絹ごし豆腐を耐熱皿に入れ、ラップをかけレンジ加熱(目安:2分、500Wの場合)する。
- ③器に①②を盛り付け、「たんぱく質を摂りたい方のそぼろ親子丼」をレンジ加熱(目安:1分10秒、500Wの場合)し、かける。

**田口管理栄養士** この1品で、1日に摂りたいたんぱく質の約1/3が摂れます。彩りもよく食欲増進効果もあります。たんぱく質の1日の摂取推奨量は、20代も60代も同じです。しかし、加齢とともに食事が減ることで、たんぱく質の摂取量が減少します。特に65歳以上の方は、食事量の減少による低栄養からフレイル、要介護という悪循環を回避するためにも、「マイサイズ いいね!プラス」のように手軽な食品を活用して、不足しがちなたんぱく質を補っていただきたいです。

**樋口氏** たんぱく質は、歩行など運動機能に働きかける栄養素のイメージですが、他にも食事をする時に必要な咀嚼運動、あごを動かす力などにも関わりますよね。

#### 【材料】

- 絹ごし豆腐……………150g(約1/2丁)
- ほうれん草……………40g
- マイサイズ いいね!プラス 「たんぱく質を摂りたい方のそぼろ親子丼」……………1箱



### 白菜と椎茸の親子煮

160kcal/1人分 たんぱく質:8.8g 食塩相当量:2.4g

#### 【作り方】

- ①白菜は一口大のざく切りに、人参は半月の薄切り、椎茸は薄切りに、ちくわは斜め切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れラップをふわりとかぶせ、レンジ加熱(目安:3分、500Wの場合)し、ボウルの底にたまった余分な水分を除く。
- ③②に「糖質が気になる方の親子丼」を加えて軽く混ぜ、ラップをふわりとかぶせ、再度レンジ加熱(目安:1分30秒、500Wの場合)する。約2分蒸らして混ぜ、器に盛る。

**田口管理栄養士** 葉もの野菜、根菜、きのこ類などの食材がバランスよく使用され、彩りもいいですね。ちくわを加えることで食感や食べ応えがアップすることもポイントです。糖質を気にされる方は体重も意識される方が多いので、よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎ予防につながります。

#### 【材料】

- 白菜……………100g
- 人参……………20g
- 椎茸……………20g
- ちくわ(1本)……………33g
- マイサイズ いいね!プラス 「糖質が気になる方の親子丼」……………1箱



今回は

# お腹まわり引き締め トレーニングに挑戦!

ぽっこりお腹や下腹部のたるみ、何とかしたい！  
そこで今回は、お腹たるみの原因となる姿勢から見直し、  
引き締め効果が期待できるトレーニングをご紹介します。

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!

運動  
の  
時間。



POINT  
両足は前に出し、あごは軽く引き、  
胸を開くようにして、座ります。

POINT  
背中から、耳の上、頭のてっぺんまで、真っ直ぐ  
線を描くイメージで座ります。膝を伸ばすこと  
が難しい方は、膝を立てて座っても大丈夫  
ですよ。



それでは、スタート!



POINT  
「基本姿勢」のまま、肘をしっかり  
と伸ばして両腕を前に出し、手の  
ひらは内側にして親指を上にして  
伸ばします。そのままゆっくりと両  
腕を上げ、耳の横まで上げたら、  
ゆっくりと下げます。



POINT  
次に、「基本姿勢」のまま、両腕  
を後ろにつきます。手の指先は、  
足の方を向くように。そして右膝  
をゆっくりと曲げ、ゆっくりと伸ば  
して元に戻します。左足も同様の  
動作を繰り返します。

# Enjoy! Easy Exercise

agri-mas  
presents

## お腹たるみの 原因の一つは「姿勢」

骨盤がゆがんで正しく位置していないと、お腹はたるみます。  
骨盤がゆがむ原因の一つが、姿勢の悪さ。近年は、スマート  
フォンやパソコンを長時間使う際に猫背になってしまう方が  
多く、首を前に突き出した姿勢では、骨盤を立てる正しい座り  
方ができないのです。

椅子に座った時も!  
日頃から「基本姿勢」  
を心掛けましょう!

あごを軽く引き、胸を開くようにして、背中  
から、耳の上、頭のてっぺんまで真っ直ぐ  
線を描くイメージで座ります。



POINT  
この時も、お腹や背中中の位置が  
ズレないように意識し、体幹を  
鍛えましょう。膝の屈伸動作も  
ゆっくりと行うことで、お腹まわり  
の引き締めにつながります。

POINT  
次に、「基本姿勢」のまま、両腕  
を後ろにつきます。手の指先は、  
足の方を向くように。そして右膝  
をゆっくりと曲げ、ゆっくりと伸ば  
して元に戻します。左足も同様の  
動作を繰り返します。



地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ



- 日本で最も「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 **健幸TV**

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>

今回のインストラクター  
田中 峻也 先生

アグリマス(株) 地域連携室長、理学療法士。四国医療専門学校・理学療法学科卒業後、2021年4月にアグリマス株式会社に入社、6月に地域連携室長に就任。理学療法士の専門知識を活用し、デイサービスでの機能訓練やオンラインレッスン、地域の老若男女の方々に、ヨガ・ピラティス等の良さを取り入れた運動指導を行っている。





# 教えるて！



## 繰り返す感染流行の不安とどう向き合う？

新型コロナウイルスは2019年に発生して以来、様々な変異株が生まれ、現在はオミクロン株が世界中で流行しています(2022年1月現在)。高まる感染力やワクチン効果の減衰などが懸念される中、私たちは繰り返される感染症流行の不安とどう向き合うべきか、感染症内科医に伺いました。

### 新型コロナウイルスの変異について

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは、新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)を原因とする感染症です。感染から1日〜12.5日(多くは5〜6日)の潜伏期間ののち、発熱、鼻水、喉の痛み、咳、倦怠感、味覚や臭覚の喪失といった症状が現れるのが特徴です。ただし、高齢者や基礎疾患(特に糖尿病、肺疾患、心疾患)を有している人、免疫機能が低下している人、肥満の方など一部の人に重症化のリスクが高いということが分かっています。

一般的にウイルスは増殖・流行を繰り返す中で少しずつ変異します。ウイルスは自分に都合のいい変異を選択、維持し、感染力が高まると変異の速度も上がります。新型コロナウイルスも新たな変異ウイルスが世界各地で確認されています。

現在、日本で懸念される変異株は、ベータ株、ガンマ株、デルタ株、そしてオミクロン株が挙げられています※1。「懸

念される変異株」とは、伝播性(感染力)の上昇、病毒性の上昇、診断・治療・ワクチン効果の低下、のいずれかが明らかになった公衆衛生上問題となる変異株のことを指し、現在は先に述べた4つが該当します。

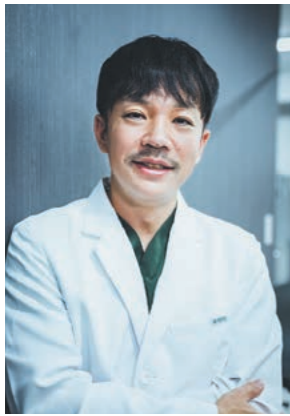
直近で感染が急拡大したオミクロン株の感染力(一人の感染者から何人に広がるかを示す)は、デルタ株より3倍弱※2ほど強く、潜伏期間は短くなっています。また、今のところ肺炎は少なく、鼻や喉の症状が中心で比較的軽症とされています。これは、ウイルスの弱毒化だけではなく、ワクチン接種率も関与していると考えられます。しかし、新規感染者数が爆発的に増加すると、高齢者や基礎疾患のある人の感染リスクが高まることで重症者数も一定割合で増え、医療提供体制のひっ迫が深刻化します。

### 今こそ再確認。感染対策で注意すべき場面とは

新型コロナウイルスの感染経路は、

※1 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症(変異株)への対応」(令和3年11月9日) ※2 厚生労働省 専門家会合の資料より





### 【今回のドクター】

ファインクリニック西荻南  
院長

### 園田 唯先生

東京大学医学部健康科学科で精神保健学を専修した後、千葉大学医学部へ。河北総合病院の初期研修で内科全般の研鑽を積み、日本赤十字医療センターで呼吸器内科医として勤務。その後静岡がんセンターで感染症診療に従事。日本内科学会認定内科医、総合内科専門医、呼吸器学会専門医、ICD制度協議会認定インフェクションコントロールドクター。

「一般的に「飛沫感染」と「接触感染」があり、なかでも飛沫感染が主な感染経路であると考えられています。飛沫感染は、感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒にウイルスが放出され、他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染します。接触感染は、感染者がくしゃみや咳を手で押さえたのち、その手で周囲の物に触れるとウイルスが付着し、他の人がそれに触れた手で自分の口や鼻を触ることで粘膜から感染します。飛沫感染予防では、「密」な場面を避けることが有効です。2m以上の距離をとり、飛散するウイルスを避けるためにマスクを必ず着用すること。また、アクリル板などの遮へい物を設置したり、室内ではこまめに換気を行い空気の流れを作ることも大切です。接触感染予防では、手洗い、アルコール等での手指消毒の徹底です。また、ドアノブやタッチパネルなど身近な共用物の消毒と、それらに触つた後の手指消毒もこまめに行いましょう。これらは、どんな変異株においても共通の予防対策です。いずれも皆さん周知の基本的な予防策です。」

基本的な感染予防の徹底
●マスクの着用（不織布マスク推奨） ●3密（密閉・密集・密接）を避ける ●手洗い・手指消毒・共用物の消毒
さらに
「マスクを外す」場面に注意
●飲食を伴う席での会話 ●大人数や長時間に及ぶ懇親会等 ●狭い空間での共同生活 ●居場所の切り替わり（喫煙所、更衣室等）

## 自己判断がしづらい時や不安な時は、信頼できる医師に相談を

対策策ですが、最も注意すべきは「マスクを外す」場面での感染です。飲食時にマスクを外して会話をしたり、大声を出したり、カラオケなども該当します。マスクを外して口を開ける場面に感染のリスクがある。この点に十分注意し、食事中やお酒が入った時の会話には、マスクを着用していただきたいと思えます。

### 不安な時はどうしたら？ 信頼できる情報と 出会ったために

新型コロナウイルスの発生から約2年間で、「コロナに関する情報はかつてないほど迅速に私たちに提供されています。発生前までは、感染症に従事する医療者ですら新規感染者数、重症者数、死亡者数を、集計当日に把握することはできませんでした。しかし現在は、全国各地のデータが集計当日に発表されます。これだけの医療情報に毎日触れることができるのですから、「確かな情報の収集と活用」が、今後一層大切になると考えています。例えば、「今は新規感染者数が少ない・流行していないから少し会食や外食を楽しもう」または「流行してきたから外食は控えよう」といった、一人ひとりの臨機応変な考え方や新しい生活様式を実践する行動変容が、繰り返される変異株対策において重要だからです。」

しかし、膨大な情報の中に、不確かな情報も多く出回っています。インパクトのある情報ほど拡散されやすく、多くの人が共有したからといってその情報が正しいとは限りません。適切な治療を受けたい、自分に合った医師と出会いたい、複数の角度から話を聞いてみたい。日頃から医療情報に関する意識や関心を高めておくこと、万一、病気になった時に自分なりの生き方に対する判断指針を医師に伝えることができ、治療の質や生活の質の向上に活かされると思えます。

複数の角度から情報を収集し、  
判断材料を持っておきましょう

ウェブメディアの医療サイト(一例)  
**医療事典 MEDLEY** (メドレー)

※MEDLEYは、820名の医師とともに医療事典を作成するプロジェクトのこと。園田先生も参加。



# 薬 今 日 の 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。挑戦のカタ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。

VOL.8

なの花薬局 昭島駅前店  
菅 裕亮 薬剤師

- ①昭島駅前店には投薬カウンターの外に、座って相談できるコーナーがあり、プライバシーも守られている。
- ②薬局内での情報共有や社内研修を積極的に行い、専門領域に対応できる薬剤師の養成に取り組んでいる。



## 通院しながら、がん治療を続ける方へ

～副作用の対処薬や不安なこと、相談できます～

「外来がん治療でお困りのことはありませんか？」

なの花薬局昭島駅前店の一角に、通院しながらがん治療を続ける患者さまに向けたポスターがあります。これは、通院で薬物治療（化学療法、ホルモン療法、分子標的療法など）を行う患者さまに、副作用の不安や対処薬の使い方、治療中の生活について、専門知識を持つ薬剤師が相談を受けます、という告知。ポスターを見て相談される患者さまもいらっしゃいます。

「医療機関でがん治療の注射や点滴を受けている時は変調がなかったり、その場で医師に質問や心配事を言い出しづらい時もあると聞きます。副作用は、帰宅後や勤務先など日常生活を送る中で現れたり、数日後に変調に気づき不安に駆られることもあります。ご自宅の近くにあるなの花薬局ですぐに、気軽に、ご相談いただければと思います。」

そう話す菅薬剤師は、なの花薬局に勤務する傍ら、北里大学病院で外来がん治療の研修を修了、薬物療法の専門家として高度な知識を持つ

薬剤師です。

「がんのステージ別に化学療法の方法のガイドラインがあり、コースの段階毎に副作用が起きるタイミングや内容もありますが、事前に把握しておくことで対処薬を適切に服用でき、また、副作用が出るタイミングに合わせて仕事や家事を休むなど、コントロールができる」と日常生活を送りやすくなります。

適切な対処ができる」と自信につながり、患者さまが治療に前向きになれる、と菅薬剤師。

「担当している患者さまが、『昭島駅前店があつて良かった。他の通院治療の人は、近くにこういう薬局がなくって可哀想』と仰ったことがあつて。ありがたい言葉であると同時に、全国各地に相談できるなの花薬局を増やさねば」と思い、取り組みを始めました。

がんによる症状や治療の影響で起こる辛い症状に対処する薬剤師は、心身ともにサポートする伴奏者。気兼ねなく話せる菅薬剤師の人柄も、患者さまの支えになっています。



「がん薬物療法認定薬剤師」「外来がん治療認定薬剤師」取得強化チームのオンライン研修風景。「全国展開のなの花薬局だからこそ、各地にがん治療に強い薬剤師が必要」と話す菅薬剤師。症例検討や学会・研修の情報共有を行い専門領域の知識を磨く。

私が勤務する薬局はこちら！

### なの花薬局 昭島駅前店

東京都昭島市田中町562-8  
昭島昭和一ビル北館1F  
営業時間:月・火・水・金 9:00～19:00  
木 9:00～18:00  
土 9:00～17:00  
日曜、祝日休業  
TEL: 042-542-1733 FAX: 042-542-4672



# 「分とく山」野崎洋光さんに学ぶ ブリおでん

冬を代表する献立といえば、おでん。  
野崎流は、「煮込まず、だし汁も使わず」が極意。  
素材それぞれの味が引き立ち、さらに、  
季節の食材を入れると旬の味も楽しめます。



## 【材料2人分】

- ◎ブリ(切り身) .....4切れ
- ◎塩 .....適量
- ◎かぶ .....2個
- ◎さつま揚げ .....2枚
- ◎ちくわ(小) .....2本
- ◎ソフト厚揚げ .....1枚
- ◎結び白滝 .....4個

## (A)煮汁

- ◎水 .....500cc
- ◎薄口醤油 .....25cc
- ◎酒 .....15cc

## 【作り方】

- 1 ブリは両面に薄く塩をふり、20分置いたら水で洗い、水気を拭く。
- 2 ①のブリをグリルで両面を焼く。
- 3 さつま揚げは食べやすい大きさに切り、ちくわは半分に切り、厚揚げは4等分に切る。すべて一緒にザルに入れ、熱湯に30秒ほど浸し、ザルごと引き上げて汁気を切る。結び白滝も湯通しする。
- 4 かぶは茎を3cm残して葉を切り落とし、皮をむいて4等分に切り、水から硬めに茹でる。
- 5 鍋に(A)の煮汁と、②③④を入れて火にかけて、ひと煮立ちしたら火を弱めて5分煮る。

## ワンポイント

- さつま揚げやちくわは、煮込むと旨味が煮汁に出てしまいます。あらかじめ材料をさっと湯通しするとスープがにこらず、また、素材それぞれの味が引き立ちます。
- だし汁を使わず、水と薄口醤油、酒だけで煮ます。煮汁が冷たいうちに具材を入れることも大切なポイント。また、長時間煮込まない方が旨味が濃すぎず、あっさりといわえますよ。



## 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 ※営業時間等は変更になる場合があります。

## 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。「つなが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。





# なたね

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  
綴っていきます。

## 鶏、走る

コロナ・ウイルスがもたらす不安定な日々は、まだしばらくは続くのかもしれない。

そんな中ではあるが、各地で緊急事態宣言が解除になったタイミングは、私にはつこの隙間に思えた。

旅をしたいと心底思った。  
旅とは、何だろう。それは本来

は、自分を包む安全圏の外に飛び出すこと。コロナ・ウイルスはその安全圏というものを、いつもより小さく小さくしていった。

知人に誘われて、思いきって二泊で鹿児島を訪ねた。

空港を降りると、深呼吸からス

タート。レンタカーで山道を進んだ。

知人の通っていたレストランが、鹿児島にできたオーベルジュに移った。シェフは、泊まり客に向けてのみ、料理をするようになったのだ。知人にとっては大好きなレストランだったから、尋ねる機会を待っていた、という話だった。

レストランのご夫婦は、元々の店を畳み移住した。その途端に、このコロナ・ウイルスとの日々が始まった。客人は誰もないという日々も少なくなかったそうだ。

けれどそんな中で、鹿児島の豊かな食材とふんだんに出会う時間が

あったとのこと。その恩恵で、私たちも山の幸、海の幸、堪能しつつこの食事も美味しくいただいたが、特に印象的だったのは、朝に出された卵とその話だった。

卵は地元産で、鶏卵業者が世界で最も幸せな鶏の卵、と謳って販売している。

鶏は広大な敷地で放し飼い。朝陽とともに、こけーこっこーと鳴き声をあげながら鶏舎をレースの如く走り出す。そんな鶏たちの姿が、youtubeを通じて配信されている。

はじめは、鶏が帰ってくるもんか、と同業者たちに笑われたそうだが、鶏たちはちゃんと日が沈むと帰ってきた。元気に卵も産んだ。そうして収穫される卵だから安価ではないが、確かに、朝のオムレツは、何とも幸せな味がした。シェフが卵を割る瞬間からすでに、その幸せは宿っていたのかもしれない。





鹿兒島の卵物語は実は二泊目の宿でも続き、そちらは里山の庵のような宿だったが、敷地内をなんと二羽の、雌雄の茶色い羽の鶏が走り回っていた。雄鶏は立派な赤い鶏冠を頭上に揺らしている。

庵では、鶏が優先。彼らが通行中は、人間はちよつと待つ約束だ。

料理して出される魚は、すぐそばを流れる清流の川魚、箸置きは赤い木の実、箸は竹を割った手作り、卵はといえば、養鶏場からのもあるが、誰かには庵の鶏の卵が当たる。釜のご飯は、帰る際におむすびにもしてくれて卵焼き付き。現在では、いろいろな賞も取っている宿だが、ご夫婦ではじめた当初は倒産の危機甚だしく、魚も箸も箸置きも買えなくなり、手作りを始めた。それをお客さんが褒めてくれた。お客様が教えてくれました、と帰り際にマダムが話してくれた。

鶏も、当初からこの宿では飼われてきたシンボルとのこと。

小さな村で一夜特別にもてなしてもらったような心地よさがあった。日常からそこにあるものに、すべてひと手間、ふた手間かけて、客人をもてなしてくれた。もしかしたら、

私は帰路、そうして命を落とした若者たちがあったことに改めて虚しさや憤りが破裂しそうになる。そんな愚かな決断をしたこの国があったのだ、これからだってあるのかもしれないのだ、というようなことを呟くと、知人はそうかもしれないが、自分も子供を持つ親として、どんなにか怖かったらうね、お疲れ様、と言ってあげたい、君たちは犬死だったんだなってことは、言えないと口にした。

その後も二人で噛み合うことのない話を続けた。旅先を、そんなための場とさせてもらっていた。互い

ら、それは昔の里山の風景だったろうか。昔が良いわけではないが、昔にも良いものがたくさんあったことに改めて気付かされる。ただ、手間暇がかかるだけだ。手間暇が、今は贅沢なのだ。

きっと今日もあの庵では、朝から鶏が鳴いて、かまどでは煙をあげて客人たちのご飯が炊かれているのだろう。そういう暮らしの優しさや美しさに心を広げてもらった旅になった。

帰京を前に知覧の町にも立ち寄らせてもらった。武家屋敷の美しい佇まいを歩いた後に、特攻平和会館に足を伸ばした。

終戦を間近に控え、二十歳前後の若い人たちが片道分だけの燃料を積んだ大きな特攻機で空から敵軍目がけて突っ込んでいった、その出撃基地となった静かな町。戦争をめぐる歴史の断片。全国から召集された彼らの、写真や最後に書いた手紙などで壁が埋め尽くされている。

〈俺が死んだら何人泣くべ〉

同郷、北海道から出兵した青年の一言にも出会う。

にすぐそばで、息遣いまで感じながら話せていることのありがたみがあった。

飛行機の中では何故か、目を瞑るとまた赤い鶏冠が立派に揺れて見えた。



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』（共に新潮社）『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。最新小説は昨年3月に刊行の『半逆光』（KADOKAWA）

