

なたね

このひとからきたの
すこやかなのなたね。

VOL.
32
TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください。

あの人の朝ごはん
シンガーソングライター
Ieccaさん

なの花薬局の薬食同源
松戸の梨。

父と息子の
情熱DNA
千葉県松戸市・治園

和食料理人・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

シンガーソングライター
lecca(レッカ)さん



- ・具だくさんの味噌汁
- ・玄米
- ・キムチ納豆
- ・鮭の塩焼き
- ・コンビーフ入り玉子焼き
- ・自家製ぬか漬け
- ・海苔
- ・旬の果物
- ・お茶

「お

味噌汁は母や祖母も作っていた我が家流で、具材は大根、人参、白菜、キャベツなど、冷蔵庫にある半端野菜なら何でも。玄米は、お茶碗一膳分をラップに包んで冷凍保存したものをレンジでチン。うちの冷凍庫には、「平たい四角の玄米」がびっしりですよ(笑)」

今夏、約6年ぶりの全国ツアーを開催したレゲエジャンルを中心に活躍するミュージシャン、leccaさんの朝食は、意外にも和食メニュー。ぬか床を手入れしながら作る野菜のぬか漬けや、発酵食品同士を組み合わせたキムチ納豆のほか、「平たい四角の玄米」は「温めムラ」がないよう冷凍ストックする家事の知恵を実践していて、親近感が湧く。

12歳と8歳の二児の母でもあり、子どもたちには炊きたての白いご飯

「悩み、葛藤し、足踏みする時間も大事」

と甘いだし巻き玉子を用意し、大人のメニューと作り分けられているという。「子どもたちを学校へ送り出したら、走りに行きます。だいたい5kmくらい。朝食を食べて、アミノ酸ドリンクを飲んでランニングへ。これが朝のルーティンですね」。

フェスやクラブなどで人気の高いleccaさんだが、プロ野球選手やJリーガーなど数多くのアスリートが彼女の曲から勇気を得て、応援ソングとしてロングヒットしている曲も多い。

「学生時代は陸上部でしたが、走るのは遅かったんです。先生から、お前は遅いから花形の短距離走は諦めると。でも、中距離種目なら「根性」があればいけるぞと言われて800メートル選手に転向しました。心が負ければ何かを起すことができるかもしれない。先生のそんなメッセージを受け取って過ごした青春時代だから、根性論がどっかり居座っているんじゃないかな(笑)。自分だったら、こんなことを言ってもらえたら元気が出るかもしれないと思った言葉を歌詞にしているの、精神的に孤独を感じたり、自分の場所を守るために必死に戦ったりしている方たちが、歌詞や曲に共感してくださっているのかもしれないと思っています」。

もともとは裏方志望で、作詞・作曲家になりたかったというleccaさん。学生時代に第一次DJブームが起



き、自分で曲を作ったらもっと楽しいかもしれないと思っただけだった。大学卒業後にヒップホップの現場を見たいとニューヨークやトロントに滞在し、レゲエに触れたことも自身の音楽に大きな影響を与えている。

「レゲエって基本的には人を責めないんです。相手を落とすのではなく、どうにかみんなで一緒に上がっていきましょうってメッセージがほとんど。相手と見た目や雰囲気が違うのは、生まれた環境が違うからだよねっていう、相手に対する最大限の理解やリスベクトがまずあって、共感を大事にしていく音楽。そこに惹かれましたね」。

今年、6月から3カ月連続で新曲を配信リリース。『素晴らしい人生』『ohayo-gozainasu』『チラカレ』の3曲はそれぞれ、生きる力を届ける楽曲となっている。

「『素晴らしい人生』は、今を生きるすべての人の人生を讃えたい。もう十分頑張っているみんなを褒め称えたい。そんな、メッセージありきで作った曲です。『ohayo-gozainasu』は、友人の女性プロデューサーと制作したもので、夏のリ



lecca(レッカ)さん

リースだったので少し攻めた曲にしようとなつて。目を覚まして、勇気を出して、立ちあがるうー！と。寝ている自分を起こしたくて、このテーマにしました」。

3カ月連続配信の第3弾楽曲『チラカレ』は、自身が感じている現代社会を映した一曲。

「今、消費のスピードが異常に速くて、生産する側のスピードも速くせざるを得ない状態です。音楽や映像の業界も同様で、現場の人はとにかく、作りながら、走りながら、ライブもしながら、プロモーションもして、配信もする。昔はもっと丁寧につづつ固めながら進めていたと思う。Aーのように、瞬時に答えを出して当たり前と言わんばかりにスピードが求められる社会で、頑張り過ぎていて人が多いですよね。でも、私たちは人間なんだから足踏みしたっていい。悩む時間も大事なんだよって伝えたくて」。

「こんな時代であっても進まなければならぬ。でも、ちよつと足踏みして、自分が本当に大切にしたいものは何かと考える。lecca流の愛ある激励が心に響く」。

東京都出身。早稲田大学政治経済学部卒業。学生時代からDJ、シンガーの活動を始め、大学卒業後に渡米。帰国後、2005年インディーズからアルバム『烈火』を発表。翌年『Dreamer』でメジャーデビュー。09年、初のシングル『For You』がヒットを記録。翌年リリース先行配信の『TSUBOMI feat. 九州男』は100万DL、5枚目フルアルバム『パワーパタフライ』はオリコンランキング2位。12年、日本武道館公演を果たす。16年に初のベストアルバム『BEST POSITIVE』。17年から東京都議会議員。任期満了後の21年以降、フェス、ライブツアー、楽曲リリースなど精力的に活動中。

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。

松戸の梨。
父と息子の情熱DNA

千葉県松戸市
治園(おさむえん)

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。



今年、たくさん梨を食べましたか？

みずみずしさと、シャクシャクとした食感がたまらない梨。私たちにお馴染みの果物ですが、その生産量トップは千葉県。なかでも松戸は、明治時代に『二十世紀梨』が発見された地としても知られる一大産地です。

梨づくり一筋、百余年。自然な甘さと芳醇な香りを宿して

松戸市内、高塚地区。国道沿いのバス停のプレートは可愛いらしい梨の形に、『まつどの梨®』の文字。地域ブランド品の誇りを感じる名産地で、

「頭上に気をつけてくださいね」。お声がけをいただいて梨園に入ると、驚いたのは、たわわに実る梨がすぐ目の前にあること。治園さんでは、樹の枝をわけている果樹棚を低めに設置しており、大人だと少し腰をかがめて歩くほど。ですが、その分、収穫を待つ大きな果実を間近に見ることができて感動的です。「赤みが差している果実は、熟している証です」と教えてくださるのは、治園・6代目の岡田卓也さん。日本梨は、皮の色などの違いから「赤梨」「青梨」と大きく2グループに分けられ、赤梨の代表品種が褐色系の「幸水」や「豊水」、青梨は「二十世紀」などに代表される黄緑系の品種です。

卓也さんが手を伸ばした果実は、「王秋（おうしゅう）」という大ぶりで希少な赤梨品種。皮の「赤み」の状態を見極め、収穫のタイミングを判断します。軸の先端を中心に、優しく持ち上げるだけで収穫できるのが、甘熟（適熟）の証なのだそう。果実の状態を見るために約3300坪もの広さの園内を歩き、一つ一つ手作業による収穫。腰をかがめ、立て膝になるなど、かなりの重労働だと感じます。



- ①晩生の赤梨品種「王秋（おうしゅう）」。大玉で少し縦長の形が特長
- ②治園さんは果樹棚が低めなので、目線の高さに果実が広がり迫力満点!
- ③治園6代目・岡田卓也さん。甘熟（適熟）の梨は、軸の中心を優しく持ち上げるだけで収穫できるのだそう



- ④⑤腰をかがめたり、しゃがんだりしながらの作業。約3300坪もの面積を家族4人でまかなう重労働だ
- ⑥「徒長枝（とちょうし）」と呼ばれる、棚線を越えて垂直に伸びる枝。土の養分が行き渡るよう剪定したのも
- ⑦「幸水」「豊水」に次いで生産量が多いと言われる「新高（にいたか）」。500gを超えることも珍しくない大ぶりの品種

<p>豊水</p> <p>果汁があふれるほどジューシーな赤梨系の中生種</p>	<p>幸水</p> <p>甘さと酸味のバランスが絶妙。長年愛される品種</p>
<p>新高</p> <p>「梨の王様」とも呼ばれる大玉で濃厚な甘さと香り</p>	<p>かおり</p> <p>芳醇な香りが特長の青梨系。シャリシャリ滑らか</p>

治園さんでは上記の他「あきづき」「王秋」などを栽培



8

養分を上へ、上へ。 剪定の技術と有機肥料 による健康な土づくり

「今年の収穫のよし悪しを決めるのは、昨年の冬から始まっているからね」と話すのは、卓也さんの父で5代目の啓一さん。毎年収穫を終えた12月前後〜2月までの冬季間に剪定作業を行うと言います。

園内の樹をよく見ると、棚線を突き抜け、空に向かって真っ直ぐに伸びる枝があります。

「これは、"エントツ"と呼んでいて、主枝(しゅし)の先端を高くすることで新しい枝が出やすくなり、養分が行き渡るようにしています」と啓一さん。冬季間の剪定作業では、まず不要な枝を切り落とし、主枝の先端を立て、実をつける

つながっています。

異常気象と戦いながら。 父と息子の最強バディで、 「おいしい」の声に応えたい

「ただ、ここ数年、夏場の記録的な猛暑によって、想定を超える変化が起きている」と卓也さんは言います。これまでは、果実の皮の色を見て収穫時期を判断していましたが、猛暑の影響で、見た目はまだ青くても中身だけが熟してしまふ果実や、新たな病害の発生、ゲリラ豪雨など、予測のつかないことが重なっていると話します。

「今年は特に初夏に雨が少なく、気温35℃以上の日数も多くて、梨にとってはストレスだらけだったと思う」と啓一さん。「梨は樹齢20〜30年で、樹勢は少しずつ衰えていきます。若い苗木に植え替えて実がつくまで約4〜5年、商品として納得のいく果実になるまで最低8年くらいの準備期間が必要です。やっと安定した収穫が見込める頃に、次の植え替えを並行してやっていく。今は、予測が難しい気象変化に対応できるような新しい品種の栽培にも挑戦していますよ」と話します。

品種の違いのみならず、樹の一本一本にも個性があり、それを見極めながら愛情を込めて育て上げる啓一さんと卓也さん。

「息子は、新しい品種に関する情報収集に長けているし、私も新しい考え方を受け入れながらやっていきたい」と話す啓一さんに、卓也さんは、「父の経験値は、自分で試して失敗を繰り返しながら得た貴重なもの。お互いの情報をう



9

⑨剪定の不要枝を燃した炭と、馬糞や籾殻を発酵させた有機肥料により良質な養分を含んだ土を作る



10

⑩5代目・啓一さんと息子の卓也さん。啓一さんはこの道50年のベテラン。父の経験値と卓也さんの情報収集力や新しい考え方を取り入れながら新しい品種にも挑む

⑩治園の歴史を見守る梨の百年木。息を呑むような立派な巨樹

着果枝を棚面に付けます。さらに、予備枝と呼ばれる来年以降使う枝を見極めながら樹形を整え、養分が隅々まで行き渡るようにしていると云います。枝の見極めは、生産者の経験や技量が現れる重要な工程。

「養分となる土づくりは、父のこだわりですね」と卓也さん。この地域は火山灰を母材としたふかふかの黒ボク土(くろぼくど)で、そこに100%有機の肥料を施すのだそう。

「馬糞と米の籾殻を混ぜたもの、そして、剪定で出た不要枝を利用した木炭の、2種類を作っています」と啓一さん。馬糞も籾殻も、地元で不要になったものを引き取って再利用。良質な栄養分を含んだ有機肥料は、果樹の根を遮断してしまわぬよう機械に頼らず、また、根のどの部分に与えるかも、啓一さんの経験値によるもの。手間と時間を惜しまず丁寧に施した有機肥料と果樹の管理が、梨のおいしさに

まく噛み合わせながら取り組んでいきたいです」。

父への尊敬、息子への信頼。受け継がれる絆が、治園さんの歴史を紡いでいる。

「うちは観光果樹園の歴史も長く、松戸は都心からアクセスが良いこともあり、関東一円から多くのお客様が梨狩りに来てくださいます。数年前からはインターネット販売で購入してくださるお客様も増え、『おいしかった』『今年も来たよ』『色々食べ比べたけど、治園の梨が一番』と直接お声をいただけることが大きな励みになっています」と卓也さん。

治園さんには、樹齢百年超えの梨の樹が4本あると言います。幾多の苦難を乗り越えてきたこの百年木が、梨を味わう私たちの幸せな日常がいつまでも続くことを見守ってほしいと願う。

梨づくり「筋」、 百余年。

治園(おさむえん)

千葉県松戸市高塚新田476



岡田さんご一家。左から啓一さん、奥様の智美さん、卓也さんの奥様・佳子さん、娘の梨央ちゃん、そして子猫の「やまと」

遥かなる 五輪の絆。

ボ

ロボロになった一枚の古いセーター。これは、私が小樽で運営している私設「スキー博物館」の展示品で、『ビルゲル・ルートと交換したセーター』というタイトルが付けられている。タイトルは私の母が手書きした。

1936(昭和11)年、ドイツ南部のオーストリア国境近くにある町、ガルミッシュ・パルテンキルヘンで、第4回冬季オリンピック競技大会が開かれた。私の父・秋野武夫は、当時、スキージャンプ競技の日本代表選手を育て上げた功績で、トレーナーとしてガルミッシュ冬季五輪に参加した。

日本代表選手団はドイツ側から優遇され、どの国よりも早く現地に入って練習することができたと言う。開会式が行われるまでの間、父たちはノルウエーの代表選手団と特別に交流する機会を持つことができた。

ノルウエーといえば、その前の1932年レークプラシッド大会で表彰台を独占したほど、スキージャンプ競技における先



の1940年、ノルウエーはナチスドイツ軍に奇襲攻撃を受け、占領された。

日本もまた、戦時経済体制に入り、統制配給制度のもと、食料品も衣類も配給となった。

父は、旧陸軍の旭川第7師団本部に召集され、我が家は極寒の旭川で官舎暮らしとなった。母の表現によると、『水道をひねると水はジャットと出たまま凍る』ほどで、姉2人と兄の幼子3人を育て家事をする母は、着物では極寒に耐えられず、「家宝」だったルート選手のセーターを、やむなく使わせていただいた。ほつれや穴を何度も直して、大切に着た。どれほどこのセーターの暖かさに助けられたか。母はいつも涙ながらに当時を語った。

時を経て1972年、冬季五輪が札幌で開催された。ルート氏はノルウエー代表選手団の役員として来札し、小樽の私の自宅で歓迎会を開くことになった。



進国だった。なかでも、ビルゲル・ルート選手はレークプラシッド大会で金メダルを獲得した世界トップアスリート。父たちが参加したガルミッシュ大会でも金メダルに輝き、2連覇という偉業を成し遂げた選手である。

ノルウエーとの交流会では、ルート選手が勤務するスポーツ用品店に赴き、日本選手の身体に合うジャンプ用スキーを選んでくれた。それまで日本は五輪の舞台で結果を残せていなかったが、ガルミッシュ冬季五輪では好成績を残した。

オリンピックの閉会式の後には、ルート選手の故郷であるノルウエー・コングスベルグ市にある彼の自宅に招かれた。当時のスキージャンプ日本代表選手団は、父を含めて全員、小樽出身。写真は、コングスベルグと小樽の両市対抗ジャンプ大会を行った後に撮影されたもので、『赤いセーター』はこの時に交換した品だった。だが、ガルミッシュ冬季五輪から4年後

ガルミッシュ冬季五輪の出会いから36年。その間、戦争という、おぞましいほどの人的苦難や破壊を目の当たりにした人々が、よくぞ今日再会できたこと心から祝ったに違いない。

母は、ルート氏に戦時中にセーターを使わせてもらったことを感謝とともに伝え、セーターを披露した。その状態を見て、ルート氏はすべてを把握した。北欧ノルウエーと小樽。寒冷地に生きた人同士にしかわからない深い共感も、そこにはあつたと思う。

人間の尊厳と世界平和。オリンピックズムを語れば壮大な話に聞こえるが、私たちは慮る心を持って互いを尊重し、支え合いつながり生きている。それは、家族や地域といった己が立つ足下の歴史や出来事、人々に心を砕くことが起点であり、それは、世界に通じるものである。私たちの花薬局も、地域という足下に光をあて、地域の人々の手を携えて、一人ひとりの幸せをどのように求めていくかに貢献できる「地域薬局」でありたいと思う。

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収蔵した「小樽もったいない博物館」の館長でもある。

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!

こちら



サラヤ株式会社
メディカル事業本部
本社営業部 部長
大堀 竜二 氏

株式会社なの花東日本
なの花薬局 新百合ヶ丘店
荒川 夏織 薬局長

サラヤ株式会社 常務取締役
メディカル事業本部 本部長
臨床検査技師
東北大学特任教授(客員)
吉田 葉子 氏

医療現場で、製造開発で。
感染対策における教訓

大堀氏 2020年4月の緊急事態宣言発令から私たちの生活様式は一変し、医療現場であるなの花薬局の皆様も感染対策でご苦労されたことも多かったと思います。

荒川薬局長 初期の頃、新型コロナウイルス感染症には未解明の部分が多く、ワクチンも未承認。その中で肝心の感染対策ではマスクや防護具などが不足し、投薬窓口を仕切るパーテーションも最初は透明のシートをなんとか入手し設置しました。また、待合スペースでは患者さまに安全に、安心してお過ごしいただけるよう、密の回避や換気を徹底しました。手指消毒剤の確保も難しくなり、やっと入手できた消毒剤を自分たちで適切なアルコール濃度に調整することもありました。患者さまやスタッフの命を守らなければ、という思いでした。

吉田氏 当社は、医療・公共・食品などプロの衛生現場から一般家庭まで、幅広い分野の衛生商品をお届けする医薬品メーカーとして緊急時体制で増産しました。しかし、感染拡大当初は一般家庭用や各事業施設の需要に供給が追いつかず、厚生労働省の認可を得た中国提携工場から限定輸入

今回のテーマは「制限のない日常での感染対策」

新型コロナウイルスの感染症法上の分類が「5類」に移行してから、およそ半年。夏以降、各地の定点医療機関から報告される感染者数は、移行前を上回る地域があるなど緩やかな拡大傾向が続いています。今回は、手指消毒剤で国内トップクラスのシェアを誇る衛生・感染対策のプロフェッショナルの皆様と、制限のない日常での感染対策について考えます。

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が意識し実践していくことが大切です。

するなど、臨時的措置で商品を提供させていただいた時期もありました。

大堀氏 さらに、容器の部材不足や国内のアルコール精製工場も生産体制がひっ迫し、アルコール供給制限という事態も連鎖的に発生しました。特に弊社の関東工場が完成した矢先に第1波・第2波、冬の第3波となり、国内供給体制を整えたにもかかわらず部材やアルコール不足で、増産したくてもできない状況を歯がゆい思いで受け止めておりました。

基本的な感染対策の重要性と、手指消毒剤を選ぶポイント

荒川薬局長 新百合ヶ丘店はビル内にある呼吸器内科と皮膚科クリニックの門前薬局です。実は「5類」移行前はビル全体の感染対策により、門前の医療機関は新型コロナウイルスの患者さまの受け入れができませんでした。移行後は他疾患と同様に受診でき、また、季節性インフルエンザの同時流行が懸念される中、あらためて感染対策の重要性を感じています。

(図2) 手指消毒の方法

- 1 手指消毒剤を指を曲げながら適量手に受ける
- 2 手のひらと手のひらを擦り合わせる
- 3 指先・指の背を、もう片方の手で擦る(両手)
- 4 手の甲を、もう片方の手で擦る(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間を擦る
- 6 親指を、もう片方の手で包みねじり擦る(両手)
- 7 両手首までていねいに擦る
- 8 乾くまで擦り込む

品質・有用性・人体への安全性が確認された「医薬品」「指定医薬部外品」表示のある、濃度70%以上95%以下のエタノールを選びましょう

ンスに基づいた商品開発に力を注ぎ、新型コロナウイルスへの消毒効果が確認された手指消毒剤の商品化を実現しました。これは代替ウイルスではなく、「本物の新型コロナウイルス病原体を使い、国際的な基準を取り入れた試験により有用性を研究・確認した商品です。」

荒川薬局長 これから冬本番を迎え、新型コロナウイルス、季節性インフルエンザなどの感染拡大や、気管支ぜんそく、乾燥による肌トラブルの患者さまも増えます。社会課題と真摯に向き合い、徹底したエビデンスに基づく商品開発で感染予防に貢献されている商品は、患者さまの安全と安心、健康的な環境づくりをサポートすることにつながると感じます。

吉田氏 制限のない日常を安心して生活していただくために、今後も感染予防・感染者数拡大防止に貢献できる商品・情報・サービスのご提供を続けてまいります。

(図1) 手指消毒剤と石けんの使用場面や使い分け

手指消毒剤の使用場面	石けんの使用場面
<p>外から家に入ってきた後</p> <p>電気をつける前や上着を脱いで片付ける前に消毒</p>	<p>荷物や上着を片付けた後</p> <p>手についた汚れを洗い流すことが目的</p>
<p>●薬を飲む前</p> <p>●スマホやリモコン使用后</p> <p>●咳・くしゃみをした後</p> <p>●宅配便を受け取った後 など</p>	<p>●食事の前後</p> <p>●トイレの後 ●オムツ交換後</p> <p>●掃除やゴミ捨て後</p> <p>●病気の人をケアした後 など</p>

他にもこんな場面で

吉田氏 「5類」移行後も、基本的な感染対策が引き続き有効とされています。推奨される場面でのマスク着用、手洗い・消毒等の手指衛生、換気、3つの密(密閉・密集・密接)の回避です。なかでも、私たちは手指衛生において、石けんと手指消毒剤の使用場面の使い分け(図1)や、正しい手洗い・手指消毒方法について再周知することが大切だと考えています。

大堀氏 手指消毒剤は15秒間乾燥しきらない量が適量とされており、きちんと殺菌・消毒するために15秒以上擦り込みます(図2)。石けんでの手洗いは、こじこし洗いとすすぎで30秒程度が目安です。

荒川薬局長 患者さまが、感染対策として石けんや手指消毒剤を選択する際のポイントはありますか？

吉田氏 石けんは汚れ落ちを、手指消毒剤はアルコール濃度をチェックしていただくことが基準の一つですが、どちらも手荒れに配慮された「医薬品」「指定医薬部外品」表示のある商品を選ぶこともポイントです。



荒川薬局長 品質・有効性・人体への安全性が確かめられたエビデンスのある商品は安心ですね。

大堀氏 荒川薬局長が手指消毒剤を選択する際、意識されるポイントはありますか？

荒川薬局長 消毒効果は大前提ですが、ベタつかない使用感や、消毒後に素早く作業に移れる速乾性も重視しています。

大堀氏 手に取った時はジェル状、手肌に塗った瞬間に液体に変わり、肌になじんで素早く広がる両方のメリットを備えた商品が、医療従事者の皆様や福祉施設で支持されています。

荒川薬局長 私たち医療従事者は手指消毒剤の使用回数が多いので、アルコール濃度が高いと肌が乾燥しやすく、手荒れにも悩まされます。

吉田氏 手荒れを防ぐためには、保湿剤入りの商品がおすすです。ただ、単純に入っているだけでは効果は期待できません。有効成分の働きを妨げないソウハウが必要で、サラヤは30年以上にわたり保湿剤の研究を行っており、消毒剤の有効成分との相性や医薬品に使用可能な成分を選定し、保湿力が高いのにベタつかない使用感など、長年の研究成果を生かした商品開発にこだわっています。

大堀氏 1952年、日本の赤痢患者数が戦後のピークを迎えた時、ヤシ油から手洗いと同時に殺菌・消毒ができるパールパーム石けん液と押し上げ容器を考案・販売することからサラヤの歴史は始まりました。手指消毒という衛生面の改善が人々の「いのち」を守るという信念のもと、「衛生・環境・健康」の領域で社会課題の解決に挑み続けています。

吉田氏 コロナ禍では手指消毒剤の増産にいち早く対応するとともに、エビデ

読者アンケートに届いた お薬のギモンに

薬剤師が

お答えします！



Q 正しいお薬の飲み方や
注意点を教えてください

A お薬は基本的に
コップ一杯の水と一緒に
服用しましょう

お薬を水なしで服用したり、横になったまま服用すると、食道に付着して留まり潰瘍を起こす可能性もあります。また、アルコールで服用すると予期せぬ副作用により非常に危険な状態になったり、お薬の効果が強く出たりすることも。アルコールで服用することは避けてください。



Q 苦い薬を飲みやすくする
裏ワザはありますか？

A いくつか工夫できる
方法があります

例えば、お水ではなく風味の強い飲み物や、果物にお薬を混ぜたり、オブラートでお薬を包んで飲んだりする方法があります。意外と知られていない飲み方として、服用前に氷やアイスを口に含ませた後に服用する方法がおすすです。口内の皮膚が麻痺して苦みを感じにくくなります。他に、事前にお薬を冷蔵庫で冷やしてから服用する方法もあります。

Q ジェネリック医薬品って
何ですか？安全性は？

A 先発医薬品と同じ
有効成分を使い、
品質・効き目・安全性が
同等なお薬です

先発医薬品の特許が切れた後に発売される、同じ有効成分のお薬で、先発品よりお薬代の負担が軽減できます。品質・有効性・安全性についても厳しい試験をクリアしており、安心して飲みいただけます。また、より飲みやすい工夫がされているものもありますので、ご相談ください。

Q 開封した外用薬
(目薬や塗り薬等)は、
いつまで使えますか？

A お薬や保存状況により
異なります

軟膏や目薬の使用期限はお薬本体に記載されていますが、それは未開封時の期限です。お薬が汚染されることを懸念し、目薬は開封後1カ月、軟膏は開封後半年程度を目安としている場合が多いです。混合剤の場合は、さらに短くなりますし、冷所保管薬もありますので、自己判断で使用せず、都度ご相談ください。

Q 子どもがお薬を嫌がって
飲まない時の注意点は？

A 好きな食品と
混ぜ合わせる場合は、
飲み合わせを薬剤師に
ご相談ください

粉薬が苦手なお子様は多いです。粉薬の場合は、牛乳やアイスクリーム、ココアなど、子どもの好きな食品と混ぜ合わせることで飲める場合がありますが、お薬の種類によって苦味が増して飲みにくくなったり、お薬の効果が弱くなる場合もあります。その他、子どもの年齢、お薬の剤型(粉薬・シロップ薬・錠剤)によって飲ませ方の注意点は異なります。気になることは薬剤師までお気軽にご相談ください。また、お薬を上手に飲めた時は褒めてあげることも大切です。



季の味覚・喜の食卓

和食料理人・野崎 洋光さんに学ぶ

秋のお弁当



過ごしやすい・すくなる秋は、

紅葉に、行楽に、また、木漏れ日の下で、

お弁当を楽しむのもいいですね。

今回は、少し時間が経つと味が染み、

旨味が深まるお弁当のおかずをご紹介します。

Q サプリメントの摂り方とその良し悪しを教えてください！

A サプリメントは、**健康を補助する”食品”です**

サプリメントはお薬と同じような形状をしています。健康を補助する食品です。食品だと大量に食べないと摂取が難しい、もしくは、毎日摂取するのが難しい栄養素を簡単に摂ることができません。しかし、成分によっては過剰摂取となり様々な副作用が出る場合があります。まずはバランスのよい食事を心がけ、食事で補いきれない栄養をサプリメントで補助することをおすすめします。なの花薬局では健康維持に役立つ健康食品やサプリメントの商品選びもサポートしますので、お気軽にご相談ください。

Q 一般用医薬品について解説して欲しいです

A 処方せんがなくても購入できる医薬品です

一般用医薬品(市販薬)は、軽い症状や医療機関に行く時間がない時の対処として、便利に活用することができます。ただし、医療用医薬品と同じ成分が含まれているものが多いため、自分の症状に合うお薬はどれか、今飲んでいるお薬との飲み合わせは大丈夫か、など、かかりつけの薬剤師に相談すると安心です。

Q 「処方せんがなくても薬局へ」と聞きますが、どう活用したらいいの？

A 地域の身近な”医療の窓口”として気軽に相談を

処方せんの受付・お薬の調剤以外にも、お薬や病気に関するご相談はもちろん、食事や運動など日常の健康に関する疑問にもお答えしています。また、かかりつけ薬剤師、薬剤師の在宅訪問についてのご相談、介護サービスのご紹介、介護用品のお取り寄せなども行っております。地域の身近な”医療の窓口”として、お気軽にご来店ください。

movie

「そんな時こそ、薬局！」

なの花薬局イメージキャラクター
福地桃子さんと、な-のが、動画でわかりやすく解説中！



そんな時こそ、薬局！



お弁当の詰め方に悩んだら

最初に、大きくて土台となるおかずを1つ詰めると、自然と他のおかずを入れる場所が決まりバランスが取れますよ。



和食料理人・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年より務めた「分とく山」を2023年12月で勇退。現在は、雑誌・テレビなど各種メディアを通して、わかりやすい説明と豊富なアイデアの料理を紹介する他、映画の料理監修など多方面で活躍。調理科学、栄養学をふまえた理論的な調理法に基づくわかりやすい和食を提唱。著書多数。温かい人柄にファンも多い。



野崎洋光さん
(@nozaki_hiromitsu)
公式Instagramもチェック!



青唐辛子の醤油焼き

【材料】 作りやすい分量

- ◎青唐辛子(または、ししとう)……………8本
- ◎醤油……………適量
- ◎サラダ油……………適量

【作り方】

- 1 青唐辛子は、軽く手でつぶすように握る。
- 2 フライパンにサラダ油を敷き、①を焼く。軽く焦げ目がついたら醤油を加え、味を絡める。

ポイント



- 醤油は鍋肌に垂らし、香りを引き立ててから全体に絡めると、香ばしく仕上がります。



ご飯を盛り、
おかず4品を
詰めたら完成!

ご飯とおかずの
粗熱を冷ましてから、
ふたをしましょう

鮭の香味焼き

【材料】 作りやすい分量

- ◎鮭の刺身……………7~8切(140g)
- ◎長葱(みじん切り)……………1/3本
- ◎おろしニンニク……………1片分
(漬け醤油)
- ◎濃口醤油……………50cc
- ◎酒……………25cc
- ◎味醂……………10cc

【作り方】

- 1 分量の漬け醤油に、おろしニンニクを加えて混ぜ合わせる。
- 2 鮭はサクの場合は一口大の削ぎ切りにする(刺身の残りでもよい)。
- 3 ①に長葱のみじん切りを入れ、②の鮭を20~30分漬ける。
- 4 ③をグリルで焼く。

ポイント



- 漬け醤油に長葱とニンニクを加えると風味が格段にアップ。しっかり漬けてから焼きます。

鶏肉と椎茸の甘辛焼き

【材料】 作りやすい分量

- ◎鶏もも肉(1枚)……………150g (A)甘辛だれ
- ◎長葱……………1/2本 ◎味醂……………100cc
- ◎椎茸……………2枚 ◎酒……………60cc
- ◎ヤングコーン……………4本 ◎醤油……………30cc
- ◎小麦粉……………適量
- ◎サラダ油……………大さじ1

味醂:酒:醤油=3:2:1

【作り方】

- 1 鶏肉は1cm弱の厚さで一口大のそぎ切りにし、小麦粉を薄くまぶす。長葱は4cm長さに切り、両側面に3カ所、斜めに浅く切り込みを入れる。椎茸は軸を落とす。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて強火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、フライパンの空いた所に長葱、椎茸、ヤングコーンを入れて、さらに焼く。
- 3 鶏肉の両面に焼き色がついたら、ペーパータオルでフライパンの余分な油と焦げを拭き取る。
- 4 ③のフライパンに(A)を入れ、味を絡めたら鶏肉を一旦取り出し、煮汁のみを煮詰めていく。煮汁の泡が大きくなってきたら鶏肉を戻し入れ、味を絡めるように火を通し、器に盛る。

ポイント



- 鶏肉に小麦粉をまぶす時、ハケを使うと薄く満遍なくつきます。
- 鶏肉は火を通し過ぎないように一旦取り出してから戻すと、ジューシーに仕上がります。

チーズと青葱の卵焼き

【材料】 1本分

- ◎卵……………3個 ◎粉チーズ……………20g
- ◎水……………50cc ◎青葱(小口切り)……………1本
- ◎砂糖……………大さじ1 ◎サラダ油……………適量
- ◎薄口醤油……………7cc

【作り方】

- 1 卵を割ほぐし、水、砂糖、薄口醤油を合わせる。
- 2 ①の卵液に粉チーズ、小口切りにした青葱を入れて合わせる。
- 3 卵焼き器にサラダ油を熱し、油をペーパータオルで馴染ませたら、鍋底を濡れ布巾にあてる。
- 4 卵焼き器を再び火に戻して①を流し入れ、卵焼きを焼く要領で焼く。焼き上がったら、巻きすで形を整える。

ポイント



- だしの代わりに水を使うと、卵の味が引き立ち、また、傷みにくいというメリットも。
- 卵液は泡立てず、混ぜ過ぎないようにすると卵のコシが残り、ふんわりと焼けます。

教 え て ！



「腸活」 内視鏡医が教える腸内環境の整え方

新型コロナウイルス感染症の流行により、腸が担う免疫機能について関心を持つ人が増加し、依然と「腸活」ブームが続いています。そもそも「腸活」とは、どんなことをすればよいのか。また、研究が進んだ現在、従来の「腸活」を見直す必要はないのか。知っているようで知らない「腸活」について、消化器内科・消化器内視鏡専門医に伺いました。

腸内細菌はバランスと「多様性」が大事

「腸活」とは、腸内の環境を整え、その状態を維持することを言います。腸内の環境を整えることで、便通が良くなるだけではなく、免疫力がアップしたり、肥満を解消させたり、美肌効果、メンタルヘルスにも効果的だと言われています。そのためには、バランスのよい食事、運動習慣、生活リズムが大切だと考えられています。

腸は食物を消化・吸収する臓器であり、また、多くの免疫細胞が存在する重要な免疫器官でもあります。そのため炎症やアレルギー、感染症、生活習慣病など様々な病気と関わっていることも明らかになっています。腸管内には約1000種類、100兆個もの腸内細菌が隙間なく生息しています。これらの細菌は無秩序に存在しているのではなく、全体として集団を形成しており、顕微鏡で見ると「お花畑」のように見えることから、「腸内フローラ」とも

呼ばれるようになりました。

腸内フローラを形成する菌は大きく分けて、身体に良い影響を与える「善玉菌」、増え過ぎると悪い働きをする「悪玉菌」、どちらにも属さない「日和見（ひよりみ）菌」の3種類があり、これら多種多様の菌をバランスよく保った状態⇨多様性が、整った腸内フローラの重要なポイントです。

「腸内フローラ」を整えるためには？

腸内フローラの状態が最もよいのは、「善玉菌2：日和見菌7：悪玉菌1」の割合とされ、多種多様の菌がバランスよく共生することで、一部の菌がダメージを受けても他の菌がそれを補い、腸内環境を良好な状態に保ちます。

腸内環境を悪化させる原因は、日々の生活習慣にもあります。腸内細菌は食事で摂った食べ物を栄養にしているため、食生活はダイレクトに影響を及ぼします。



【今回のドクター】

康心会消化器内視鏡クリニック
阪急南茨木院 院長

楠本 侑弘先生

川崎医科大学卒業後、大阪大学医学部附属病院消化器内科入局。大阪警察病院、第二大阪警察病院を経て、大阪ろうさい病院消化器内科勤務。2023年5月、現クリニック院長。日本内科学会総合内科専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本消化器病学会専門医、日本消化管学会胃腸科専門医、日本肝臓学会専門医、日本ヘリコバクター学会認定医、がん治療認定医。

腸年齢チェック 【図2】	
食事編	<input type="checkbox"/> 朝食は食べないことが多い <input type="checkbox"/> 朝はいつも忙しい <input type="checkbox"/> 食事の時間は決めていない <input type="checkbox"/> 外食は週4回以上 <input type="checkbox"/> 野菜不足だと感じる <input type="checkbox"/> 肉が大好き <input type="checkbox"/> 牛乳や乳製品が苦手 <input type="checkbox"/> アルコールを多飲する
生活習慣編	<input type="checkbox"/> トイレの時間は決まっていない <input type="checkbox"/> おならが臭い・臭いと言われる <input type="checkbox"/> たばこをよく吸う <input type="checkbox"/> 顔色が悪い・老けて見られる <input type="checkbox"/> 肌荒れや吹き出物が悩み <input type="checkbox"/> ストレスをいつも感じる <input type="checkbox"/> 運動不足が気になる <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く寝不足
トイレ編	<input type="checkbox"/> いきまないと出ない <input type="checkbox"/> 残便感がある <input type="checkbox"/> 便が硬くて出にくい <input type="checkbox"/> コロコロとした便が出る <input type="checkbox"/> ときどき便がゆるくなる <input type="checkbox"/> 便の色が黒っぽい <input type="checkbox"/> 便が便器の底に沈みがち <input type="checkbox"/> 便が臭い・臭いと言われる
4個以下/ 腸年齢 = 実年齢…合格!今の生活を維持して 5~9個/ 実年齢 + 10歳…腸は実年齢より少し老化 10~14個/ 実年齢 + 20歳…不調をきたす可能性も 15個以上/ 実年齢 + 30歳…悪玉菌優勢。至急生活改善を	

【出典】辨野義己著「腸内環境のすすめ」(岩波書店)、日本トイレ研究所ホームページ

とから腸は、「第2の脳」と言われています。腸の環境を整えることは、脳へのストレス軽減にもつながります。現代社会の中でストレスなく生きていくことは難しいと思いますが、軽減したり、うまく逃したりする方法がないわけではないかもしれません。ストレスを溜め込まないようリラックスできる時間を意識的に設けたり、趣味に没頭したり、運動などで発散できるようにすることも「腸活」に重要です。

腸内フローラの乱れが様々な病気のリスクに。腸を整え、脳に良い影響を

ことも、近年の研究でわかっていきます。また、腸内フローラの崩れが慢性的な疲労や深刻な病気も招きます。今日、大腸癌の死亡率は男性で2位、女性で1位と非常に高く、決して無視できない疾患です。癌の発見にはまずは便潜血検査を受けていただき、一度でも陽性であれば大腸カメラをおすすめします。その他、潰瘍性大腸炎などの発見にも有用です。で、血便、便が細くなったと感じる、便秘や下痢の便通異常が続く、また、過敏性腸症候群の不安がある方なども一度、消化器内科へご相談いただければと思います。

また、腸の活動は体内時計と密接な関係があるため、規則正しい生活を送ることも大切です。睡眠時間をしっかりと確保する、3食を決まった時間に摂る、よく噛んで食べるなどが挙げられますが、可能なものから実践していただければと思います。

バランスのとれた食事を摂ることは大前提ですが、ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆や味噌、また、ぬか漬けなどの発酵食品は、乳酸菌やビフィズス菌などを含む善玉菌含有食品(プロバイオティクス)であり、これらとオリゴ糖や食物繊維など、善玉菌を増やして腸内環境を良好に保つ作用のある難消化性植物成分(プレバイオティクス)を組み合わせて摂ること(シンバイオティクス)で、より効果的に腸内フローラを整えることができます【図1】。運動習慣も腸内フローラを整えるうえで大切です。適度な運動は善玉菌を増やす効果があり、また、自律神経の中でも副交感神経を優位にし、腸のぜん動運動が活発となり排便を促します。30分程度のウォーキングや、お腹をねじるストレッチなどがおすすめです。

腸は、「第2の脳」。睡眠やストレスとの密接な関係。腸の神経細胞は脳に次いで多く、脳と腸は約2000本の神経線維でつながり緊密に連携している「脳腸相関」にあります。例えば、ストレスを感じるとう腹痛を起こし、便意をもよおすなど、脳が自律神経を介して腸にストレスの刺激を伝えます。このこと、一般的に腸内フローラは加齢とともに変化し、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が減り、ウエルシュ菌やクロストリジウム菌、大腸菌などの悪玉菌の割合が増え、腸内細菌の多様性も失われていきます。腸の状態を簡便に知るには、排便回数・便の硬さ、ガスの臭いなどの変化、残便感の有無などを確認するのがよいでしょう【図2】。

シンバイオティクス 【図1】
 一緒に摂る(相乗効果)

プロバイオティクス
 善玉菌を直接届ける
乳酸菌 **ビフィズス菌** **納豆菌** **麹菌** **酪酸菌**
・ヨーグルト ・味噌 ・納豆 ・麹類
・ぬか漬け ・乳酸菌飲料 など

+

プレバイオティクス
 善玉菌を育てる
オリゴ糖 **食物繊維**
・バナナ ・玉ねぎ ・豆類 ・海藻類 ・コンニャク
・根菜類 ・大麦 ・果物 ・寒天 など

悪玉菌が優勢になり腸内細菌のバランスが崩れると、便秘や下痢などの便通異常、肥満、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常といったメタボリックシンドロームへの関与、肌荒れや皮膚の老化も引き起こします。また、便秘となった場合、代謝が低下し、太りやすい体質になったりもします。その他、潰瘍性大腸炎やクローン病などの腸疾患、脂肪肝などの肝疾患、関節リウマチなどの自己免疫疾患や喘息、パーキンソン病、アルツハイマー病などの脳神経疾患、自閉症や気分障害などの精神疾患、乳癌、前立腺癌、大腸癌、膵癌など様々な疾患とも関連します。

「腸内フローラ」の乱れによって起こる変化・症状



なたね 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
綴っています。

薔薇に、捧ぐ

仙

台身の友人がいて、彼女とは年に何度か夜中まで、一緒に酒を飲んでしまう。

うちに来てもらった時には、彼女が寿司ねたをいっぱい運んでくれたこともあり、そんなしょそこのお寿司屋さんよりずいぶん美味しく感じられた夜だった。なにしろ手製のからすみまであったのを覚えてい

る。
食通というより食いしん坊なのは分かっていたので、ある日、私が仙台に行く用ができ、美味しいお店を紹介してもらおうと連絡を取ると、そっけない返事だった。

すると彼女は、「えー」と、驚いて、幾分照れくさそうに、ある物語の主人公の名前のついた、ロック・カフェの名を覚えてくれた。

仙台では、そこへ寄るのが楽しみだった。

秋はすでに始まっていて、美しい街路樹の葉がそこそこで色つき始めている。仕事が終わわり、早速、青葉区にあるその店を探した。

「ないのよ、それが」と、言う。
「ないってことはないでしょう」
「でも、これって言うお勧めはないの」

確かに、言われてみると、こういう質問に答えるのは、厄介なのである。私もよく、郷里の札幌や、函館のお店を訊かれるが、人の好みは様々だから、私も幾度か、伝えたことを後悔した経験もある。

ただ、彼女とはなにしろ飲み明かす仲なのだから、珍しく食い下がってしまった。

「じゃあ、高校時代に通っていた喫茶店とか教えてよ」

店に入ろうとすると、店主が薔薇を抱えて階段を上がっていった。

店主が鍵を回し、扉が開くと、店には当然ながらまだ客がなく、音もない。ストーブがあるが、火もついていない。口開けの客となり眺めていると、正面にはレコードがずらり。コーヒークップもたくさん並んでいる。

早速、店主が、まず曲を流してくれる。

「コーヒーを、」と、言いかけて、ウィスキーのボトルも並んでいるのを見て、私はそちらに心変わりする。



さてや友人も、高校生の頃から？
などと勝手に想像してしまう。

「ご店主と少し話をさせてもらっ
た。」

友人に教えてもらって来たこと、
お店の居心地の良さに驚いているこ
と、など話す。

「今、流れている曲は誰が歌っていま
すか？」

と訊いて、アルバムを見せてもら
うと、モノクロームのCDジャケット
に、大きな帽子をかぶった美しい女
性が一人。カーラ ブルーニが、ローリ
ング・ストーンズの「Miss You」をカ
バーしていて、気に入ってしまう。

そして、何より驚いたのは、店の
壁に、額装されたジョニ・ミッチェルの
アルバム「For The Roses」が、飾ら
れていたことだった。ただ飾られてい
ただけでなく、その貴重なジャケッ
トに、サインまである。

私には、今まで何度聴いたかわから
ないアルバム。一番好きなアルバムだ。
「本物、ですよね？」

くだらない質問をする。
「昔、東京でね、コンサートがあつたと
きに、たまたま、もらうことができ
たんです」

なんて素晴らしい、「たまたま」だ
ろう。最近、「たまたま」という言葉
に、意味を感じる。そういうのを、運

思えばその店で飲んだウイスキー
は、たまたま「Four Roses」。店主
は薔薇が好き？

さて、その後、昨年六月だ。ジョ
ニ・ミッチェルは、信じがたい復活を
果たす。ニューポートのフォーク・フェ
スティバルにサプライズで登場し、仲
間たちと、なんと13曲を歌い、その
ニユースは、世界に発信された。

脳梗塞で倒れ、ギターの弾き方を
忘れてしまったので、インターネット
で自分の演奏を見て、練習したので
そうだ。

素晴らしい、信じ難いほど素晴ら
しい力強い歌声、この時のライブ音
源アルバムが、今年になって発売さ
れたのだ。ジョニ・ミッチェルの歌声や
ギターが、彼女の名曲群の中を自由
に駆け回っていた。

命と呼ぶような気がして。

「羨ましいです。あんまり人を羨ん
だりしないのですが」

店主は少し笑ってくれた。

「運が良かったですね。宝物です」

おそらくそんなやり取りをしてい
た私たちはその時、もう二度と、
ジョニ・ミッチェルには会えないのだ
と思っていたはずだった。彼女の歌
声や、あの澄んだ笑顔に。

ジョニ・ミッチェルは2015年に
病に倒れ、闘病に入り、活動を停止
してしまった。病名もあまり明かさ
れていなかった。再起は見込めない
とも囁かれていた。

私はその頃、ラジオの特別番組
を「担当させてもらい、自分の好き
なアーティストについて二時間、好き
ように話し、曲を流すのを担当させ
てもらった。ジョニ・ミッチェルを選
んだ。色々な時期のジョニ・ミッチェル、
歌詞や楽曲の放つ雰囲気も大胆に
変わる。変わることを恐れていない。
様々なアーティストに影響を与え、自
分でも影響を受け、恋の噂も幾多
もあった。そんな歩みの象徴のよう
に、「For The Roses」のアルバムが
ある。若い日のジョニが、湖のほとり
にピーターパンのような格好で座っ
ている。もう一枚収められている写真
は、裸の後ろ姿だ。

私は友人に、すぐにそのアルバム
の発売を伝えた。彼女も、ファンな
のを知っていたから。そしてあの店
のマスターは、きっともう聴いている
に違いない、とも想像した。



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』(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10月に刊行の生殖
医療を題材にした『過怠』(光文社)

