

なたね

ご自由にお持ちください。

VOL.
28
TAKE
FREE

こころとからだに、
すこやかな“たね”。

あの人の朝ごはん

書家

金澤翔子さん

なの花薬局の薬食同源

天下の逸品、

水わさび。

静岡市葵区・有東木

「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

書家

金澤翔子さん



東京・大田区久が原
「Cafe Garden おとなし」の
木曜特別日替り弁当

鮭寿司、ブリの竜田揚げ、豚しゃぶサラダ、かぼちゃとりんごのナッツサラダ、グリーンアスパラ、胡麻豆腐の肉あんかけ、おからの煮物、そうめん、あんみつ

世

界を舞台に活躍するダウン症の書家・金澤翔子さん。東京大田区、池上線・久が原駅前の商店街にある喫茶店にいた。

「翔子がこの商店街で一人暮らしを始めてから7年。引越して2年が経った頃に『おとなし』さんがオープンして、開店当初からずっと、翔子の栄養バランスを考えてくださったプランチ(朝食兼昼食)を、ほぼ毎日いただいています」。

そう話すのは、母親の泰子さん。あんみつの寒天まで手作りだという料理に定評がある『おとなし』では、女性オーナー、スタッフ、常連さんも皆「翔子ちゃん、翔子ちゃん」と話し掛け、翔子さんもお店が大好き。彼女は商店街のアイドルなのだという。

「一人暮らしを始める時、私は、一週間ですぐに翔子は戻ってくると思っていました。それが皆様に見守られ、



東日本大震災を見て「私も助けに行く」と涙を流しながら泰子さんに訴えた時の気持ちを書いた代表作



純度の高い魂が、心を照らす。

可愛がっていただけて。ダウン症の子が一人暮らしを実現している、これは翔子の大きな功績です」。

42歳で授かった命。ダウン症の宣告を受け、将来を悲観して我が子と一緒に死のうと絶望の淵を彷徨った泰子さん。翔子さんがら歳の時に自分の書道教室で同級生たちと一緒に筆を持たせたのは、いつか自分がいなくなった時、孤独な時間を耐えられるようにと考えてのことだった。

「初めて筆を手にした翔子が、なんと正しい持ち方をしたので。筆や肘の角度、筆の動かし方。何よりも翔子が楽しそうだった。私の胸の中は新鮮なぬくもりで満たされました」。

小学校は普通学級へ通った。障がい者として括られることなく、色々な経験をさせたいという思いからだった。「ご迷惑をお掛けしていないでしょうか」が泰子さんの口癖だったが、担任の先生から「翔子さんのいるクラスはみんな優しくなる」との言葉をもらい、翔子にも「役目」がある、神様が与えてくれたポジションなのだと思われた。

しかし、小学4年生の春、特殊学級への転入を余儀なくされた。翔子さんが楽しく通っていた学校からも拒絶されたという深い絶望感。

「その時、翔子に取り組ませた般若心経の真書には、涙の痕があります」。10歳のしかも知的障がいを持つ子には難しすぎる挑戦だった。楷書の基本となる「右上がり」の意味が理解できない翔子さんに、坂道を一緒に

登って「上がる」という感覚を体で覚えさせたという。母を悲しませたくない一心でこの苦行を耐え抜き、泣きながら書いた心経には、翔子さんがそれまで経験したことのない集中力と持続力が発揮され、その大作はのちに『涙の般若心経』と呼ばれ、翔子さんの代表作の一つとなった。

「翔子が20歳になったら書をお披露目しよう」。翔子さんが14歳の時に早世した父・裕さんが生前話していた通り、泰子さんは一度だけのつもりで個展を開いた。すると想像をはるかに超える来場者が訪れ、評判が評判を呼び、その後、鎌倉・建長寺、京都・建仁寺、奈良・東大寺で個展を開催。2012年にNHK大河ドラマ『平清盛』の題字を担当、今や国際的に活躍する書家となった。

翔子さんに、朝起きたら必ずすることを探ねると「英語の勉強」という答えが返ってきた。大好きな人がダンスで世界的に注目され、米国で活躍したら翔子さんがマネージャーになってサポートしたいからだという。

泰子さんは「翔子の中ではどんな事で



金澤 翔子さん

書家。5歳から母の師事で書始める。20歳、銀座書廊で個展。その後、全国の名だたる神社仏閣で席上揮毫を行い、海外での個展も数多く開催。ローマ教皇庁に大作「祈」を寄贈。上皇陛下御製(天皇御在位中)を謹書。東京2020(オリンピック・パラリンピック)公式アートポスターアーティスト。

金澤 泰子さん

明治大学卒業。書家の柳田泰雲・泰山に師事。1990年、東京・大田区に「久が原書道教室」を開設。著書に『心は天につながっている』(PHP研究所)、『金澤翔子』(平凡社)など多数。久が原書道教室主宰。東京芸術大学評議委員。日本福祉大学客員准教授。

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。

天下の逸品、水わさび。

静岡市葵区・有東木(うとうぎ) 丸一農園

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

は約1000m地点まであるといえます。

「今から約400年以上前、有東木沢の源流に自生していたわさびを集落内の湧水地に植えたところ、繁殖したのが日本のわさび栽培の始まりとされています。つまり、ここ有東木が栽培発祥地なのです。駿府城で晩年を過ごした徳川家康公も有東木のわさびを気に入り、門外不出の御法度品になったといわれています。」

なんと、徳川家にゆかりのある由緒正しき、献上わさび。上品な香りや、つんとした独特の辛味を絶賛し、天下の逸品として珍重したのだとか。

静岡水わさび 発祥の地へ

そこは、静岡の「マチュ・ピチュ」。

静岡市街から車で山間部へ約1時間、安倍川本流に注ぐ沢の谷間に続く曲がりくねった坂道を進み、さらに急勾配の登り坂を走ること数キロ、目的地の有東木(うとうぎ)地区は、緑の山並みと清流に囲まれた50戸ほどの静かな集落。

私たちを出迎えてくれたのは、有東木で代々栽培を受け継ぐ「丸一農園」の望月佑真さん。集落を流れる溪流に沿って階段状に並ぶわさび田は、標高500mあたりから最上部

湧水に含まれる

養分のみ

望月さんのわさび田の一部を案内していただくと、清らかな水が湧く山間に棚田状のわさび田が折り重なるように続いています。

「有東木のわさびは、鼻へ突き抜けるような鋭く爽やかな辛味と、その後には広がるふくよかな甘味が



①標高500m~1,000mの山間部にある有東木のわさび田

②「山葵栽培発祥の地」の碑

③栽培に適した12℃前後の湧水が年間を通じて豊富に湧き出す

④急峻なわさび田での作業は危険も多く容易ではない

⑤掘り返すと立派な水わさびが!出荷までには1年半から長くて2、3年を要す

⑥葉の形が徳川家の家紋「葵」に似ていることから幕府が栽培を奨励したという説も

⑦水わさびは通年栽培だが、収穫季節や品種によって辛味の強さや風味は異なるという

⑧豊富な湧水を利用し、傾斜に棚田状にして下層から大石、礫、砂を敷いて栽培する「壘石式」



伝授!地元の美味しい食べ方

わさび飯 wasabi meshi

炊きたてのご飯を茶碗または丼によそい、ご飯が隠れる程度のかつお節をまぶします。その上にすりおろした水わさびをお好みの量のせて、醤油をさっとひと回し(醤油の量もお好みでOK)して、いただきます! 辛味や繊細な風味をダイレクトに楽しめます!



培初期に徳川家康が有東木のみで栽培を認めたことや、のちに伊豆地域に伝わることで「置石式」という現在の栽培方法が考案され、その技術が有東木や県内各地に広がり、地域に合わせた改良を重ねてきたこと、さらに19世紀前半には大量消費地である江戸へ新鮮なわさびを船で輸送することができたことなどが挙げられています。

特徴です。それを生み出しているのが、この湧水です。

わさび田の表層には澄んだ水が常に流れています。急峻な斜面に造られたわさび田は大中小の石を積み上げて形成されており、表面には砂礫(しゃれき)が敷かれています。砂礫によって湧水の

- ⑨ 収穫後は1本ずつ手作業で根や葉を切り落とし、専用機を使って洗浄、土や異物を取り除く
- ⑩ 丸一農園の水わさびは全国の高級寿司店や有名料理店へ出荷される
- ⑪ 近年開発された「わさび専用おろし金」で、すりおろした時に粘り気のあるわさびが極上の証
- ⑫ 和食文化を支えるためにも、栽培発祥地・有東木の伝統を守っていきたくと話す望月さん



不純物がろ過されるとともに、肥料成分だけを残した湧水が栽培に適した12℃前後の水温に保たれているといえます。望月さんのわさび田では常時7〜8品種を栽培。良い株を見極め、品質を高めています。

「ですが、有東木は山間部のため、うちでは一坪あたり60〜70本程度で大量生産は望めません。栽培地を増やせないで収量も増えませんが、その分、父や祖父など先人たちが代々、品種や栽培方法に工夫を凝らしてきました。私もそれらを受け継ぎながら味や品質を追求しています」。

望月さん一家が手掛ける丸一農園の水わさびは、農林水産大臣賞を2度受賞。全国の高級寿司店やミシュラン掲載の有名店などから直接取引の依頼が来る極上の食材です。

和食文化を支える誇り

静岡県は、お茶と並ぶ水わさびの名産地で産出額も日本一。その理由は、裁

栽培発祥地の伝統を絶やすわけにはいきません。わさびは世界も注目する和のスパイス、ハーブです。伝統を守っていきながら、なんとか発展を遂げさせたいという想いがあります」。

望月さんの名刺には『Wasabiクリエイター』の肩書き。そこには、和食文化を支える有東木の水わさびを「世界の逸品」に育てたいという誇りと情熱が感じられます。

memo 水わさびの効能

殺菌作用や消臭効果は古くから知られていますが、近年では抗酸化作用、発癌抑制作用、認知機能改善作用などの機能を持つことも分かっています。健康維持に有能な食材といえます。



わさび栽培・販売
丸一農園

静岡県静岡市
葵区有東木602



まちのあかり

北

北海道には、人口よりも牛の数が
多い町がいくつもある。

オホーツク海沿岸のほぼ中央にある
興部(おこっぺ)町もその一つで、乳牛頭
数は人口の約3倍の11000頭以
上、乳製品や毛ガニ、帆立などの海産
物が特産だ。

そこからさらに内陸部にある西興
部(にしおこっぺ)村は、人口1035人
ほど、診療所が1軒、歯科医院が1軒
のみの無薬局地区である。

今から3年以上前のことになるが、
西興部村役場から「薬局を出店して
欲しい」との要望をいただいた。他社薬
局は「採算が取れない」との理由で軒並
み断っていた。

村の状況は、西興部厚生診療所の
院長と院長夫人が深夜遅くまで調剤
作業に追われ、体力的にも限界がきて
おり、このままでは無医村地区になり
得る危機的状況だった。

欧米では過疎地に薬局があるのは当
たり前で、薬剤師は調剤や医薬品の提
供を通じて地域の健康増進・公衆衛生
の向上に寄与する役割が求められる。

相談ではリピーターも多い。また、栄養
相談の多くは減塩や血糖値の相談で
「サプリメントの飲み合わせや食事で
気をつけるべきことを専門家である管
理栄養士に直接聞くことができても良
かった」と喜んでいただけている。

薬剤師と医師との連携も密になっ
た。薬剤師が現地訪問時に患者さまか
ら降圧剤(高血圧の治療薬)の副作用
で足にむくみが出たと聞くと、医師に
提案し、処方薬を変えていただいた。管
理栄養士たちは糖質をカットしたクッ
キーなどの健康食品を紹介したり、介
護用品を取り寄せるなど、地域のニ
ーズに合わせた対応・商品選定を心掛け
ている。

何のために会社規模を大きくする
のか？我々チエン薬局の取り組みの
答えの一つが、ここにある。門前薬局を
作らなくても村民の皆様満足感が高
まり、医師の働き方も楽になって多
職種によるチーム力が発揮される。こ
れこそが「地域薬局」の使命だと思
う。

無薬局地区を支えることで、なの花

診療所の医師の心意気と村民の皆
様の必要度を考えると、「地域薬局」
を標榜する私たちがなんとかお役に立
てる方法はないだろうかと思慮した。

その要望を受けた「なの花北海道」
の岩崎道北道東エリア事業部長と廣瀬
ブロック長は、薬局を出店しなくても
サービスを提供できる方法を探って
くれた。

西興部村で発行される約200枚の
処方せんを、隣接する興部町と紋別市
にある近隣の薬局へFAXを送る。店舗
で調剤し処方薬を郵送、送付先が近い
場合は薬剤師が配達することで服薬
指導もできる、というアイデアだった。

隣接すると書いたが、ここは北の大
地。興部町の薬局は村から約24km、
紋別にある薬局は約50kmも離れた
場所にある。だが、我がなの花薬局薬
剤師とスタッフたちは皆、地域のお役
に立ちたいと積極的に取り組んだ。処
方薬の郵送以外にも、「対面の機会も
作ろう」と薬剤師と管理栄養士が毎
月現地を訪問し「健康相談会」を開
催することを提案した。

今では多くの村民の皆様が診察の
待ち時間に立ち寄ってくださり、お薬
薬局の社員であることに誇りも生ま
れている。私たちの一番の喜びは、真に
地域のお役に立てること。人々の健康
を支え、住み慣れた地域で自分らしく
生きる人々のお役に立てることに幸せ
を感じる。

1954(昭和29)年、北海道を中心
に大きな被害をもたらした洞爺丸台
風。あの日、幼かった私が暮らす小樽も
大規模停電に見舞われた。辺り一帯が
暗闇の中、父親が営む薬局で倉庫から
取り出したガソリンランプを灯すと、
その光は数百メートル先から見えた。
近所の人々はあかりを見て安堵し、落
ち着きを取り戻す。あかりはぬくもり
であり、安心のシンボルである。

薬局は『まちのあかり』。子ども心に
刻まれたあの日の想いが、今もずっと
私の中にある。

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 興部店

これからは、 食事療法も薬局で！

なの花薬局の管理栄養士が、
お一人おひとりに合わせた
食事習慣のアドバイスを
6カ月間にわたって
サポートします！

処方せんが
なくても
受けられます！

改善
できたと
好評です！



株式会社
メディカルシステムネットワーク
薬局事業本部 地域薬局事業部
管理栄養士 健康運動指導士
藤田 智子

食事や糖質制限、
”自己流“で
続けていませんか？

全国のなの花薬局グループ各店舗で
は、管理栄養士と薬剤師の連携による
「栄養相談6カ月継続支援プログラム」
に取り組んでいます。

これは、6カ月を1期間として、管理
栄養士による栄養相談及び食事療法
と、薬剤師による療養支援を継続的に
受けられるプログラムで、お近くのなの
花薬局に来局できる方は、処方せんがな
くても受けられます（※対象条件は次
ページを参照）。

このプログラムを企画したメディカル
システムネットワークの藤田智子管理
栄養士に、取り組みを始めたきっかけや
プログラム内容について伺いました。

りの生活習慣に合わせた改善やアドバ
イスを行いますので、お気軽にお尋ねく
ださい。

特に、減量目的の食事・糖質制限を行
う場合は、書籍やインターネットの情報
を見て、「自己流」でやってしまう方も多
くいらつやいます。エビデンス（検証
結果・臨床結果）とアセスメント（客観的
な視点）を持つ管理栄養士と薬剤師が
適切にアドバイスや提案を行うことで、
健康的かつ数値改善につながる食生活
を実践できると考えています。

処方せんがなくても、お近くのなの花
薬局で気軽に私たち専門職のアドバイ
スを受けられますので、ぜひこのプログ
ラムをご活用いただきたいです。

栄養相談6カ月継続支援プログラム

対象

糖尿病、肥満など生活習慣を改善したい方

- 体重をコントロールしたい方
- 血圧・血糖値・中性脂肪などの検査数値を改善したい方
- 自分に合った食事バランスを知り、定着させたい方

内容

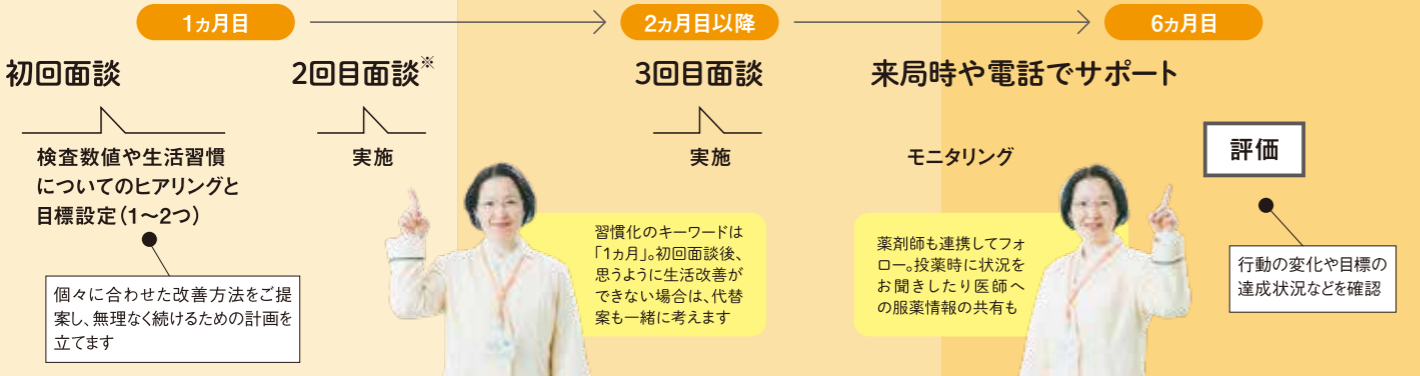
栄養相談（1回30分程度）

- お一人おひとりに合わせた無理のない目標を設定
- 管理栄養士と薬剤師による6カ月間の継続的なサポート

※対象者様（患者さま）の同意のもと実施いたします。
※医療機関で管理栄養士による栄養相談を受けている方、重篤な合併症、認知レベルの低下など医学的に不適当と判断された場合、対象の除外とさせていただきます。

6カ月プログラムの流れ >>>

お一人おひとりの生活習慣やご希望に合わせたゴール（目標）を決め、無理なく、あなたらしく続けるための、6カ月継続支援プログラムです。



※2回目の面談は1ヵ月以内が理想ですが、来局日が合わない場合は調整いたします。

このプログラムは、糖尿病の患者さまをはじめ、高血圧、脂質異常症、その他の生活習慣病の方を対象としており、肥満による減量目的の方にも適しています。糖尿病の治療と聞くと、インスリン注射を連想される方も多いと思いますが、血糖値のコントロールがうまくできない場合に初めて薬物療法が検討されるため、検査数値の改善や重症化の予防には食事療法と運動療法が重要になります。

ご自分で料理をしない方や忙しくて外食が多いという方でも、お一人おひと

藤田管理栄養士 「栄養相談6カ月継続支援プログラム」は、全国のなの花薬局グループ、どの店舗を来局されても、食生活習慣の改善や検査数値の改善につながるサポートを受けられる全国共通のシステムをご提供したいという想いのもと、各エリアの管理栄養士が連携し、取り組みを始めました。

このプログラムは、糖尿病の患者さまをはじめ、高血圧、脂質異常症、その他の生活習慣病の方を対象としており、肥満による減量目的の方にも適しています。糖尿病の治療と聞くと、インスリン注射を連想される方も多いと思いますが、血糖値のコントロールがうまくできない場合に初めて薬物療法が検討されるため、検査数値の改善や重症化の予防には食事療法と運動療法が重要になります。

ご自分で料理をしない方や忙しくて外食が多いという方でも、お一人おひと

私たちがサポートします!

管理栄養士は、“食事”のパーソナルトレーナー
お近くのなの花薬局でお待ちしています!

食事の疑問、
ご相談ください!

株式会社 なの花東北
壬生 美咲
管理栄養士

食で、笑顔になる
お手伝いをします!

株式会社 なの花東日本
若園 叶恵
管理栄養士

支援のモットー
「食べる事は生きる事」

株式会社 永富調剤薬局
園田 愛理
管理栄養士



食事の不安、
お気軽に
お尋ねください!

株式会社 なの花北海道
若松 友香
管理栄養士

栄養の面から
サポートします!

株式会社
トータルメディカルサービス
徳永 朋美
管理栄養士

生活に寄り添った
栄養相談を
心掛けています

株式会社 なの花中部
奥寄 沙恵
管理栄養士

患者さまの
数値改善の
笑顔は最高!

株式会社 なの花西日本
吉田 満由美
管理栄養士

Q まだまだ外出が不安で...。
自宅に居ながら、
栄養相談はできないの?

A **できます!**
薬局へのご来店が難しい方に、
「電話で栄養相談」

北部九州を中心に「さくら薬局」の名称で地域薬局を展開しているトータル・メディカルサービス(TMS)では、ご来店が難しい患者さまに、電話による栄養相談を実施しています。2020年8月よりサービスを開始すると、コロナ禍以前に比べて栄養相談者数は約1.8倍、継続的にご利用される方も約5倍に増加しています。外出自粛などで身体活動量が減少すると、生活習慣病の悪化が危惧されており、在宅での栄養相談は大変喜ばれています。

こんな方におすすめです

「血糖値が気になる」
「ダイエットしたい」
「忙しくて相談に行けないよ」
「食事療法の資料を郵送してほしい」



Q ちは夫婦2人暮らし。
簡素な食事も多く、
栄養バランスが心配です。

A **健康情報を発信しています!**
なの花中部の独自イベント
「からだPlus(プラス)の日」

愛知県と三重県を中心に、静岡、岐阜、石川、福井になの花薬局を展開している、なの花中部では、各店舗が連携して独自の健康フェア「からだPlusの日」を開催しています。「腸内環境を整える」「認知症予防」などのテーマをそれぞれ設定し、健康情報を発信。会場では、随時、体組成計、皮膚水分計、血管年齢など様々な健康測定を行い、参加者の皆様から大変好評です。

予防・未病に役立つ
なの花薬局の健康情報誌
「からだPlus」



Q 満足感があって、
子どもも喜んでくれる
野菜レシピはありますか?

A **あります!**
なの花薬局の管理栄養士が
考えたレシピをクックパッドで
見られます!

なの花薬局(なの花北海道)の管理栄養士が考えた、健康に役立つレシピを投稿しています。野菜嫌いのお子様だけでなく、野菜レシピがマンネリ化してきた方にもおすすめです。

管理栄養士が考えた
「なの花」
健康ごはん
presented by なの花薬局



他にも「減塩」「カルシウム」「時短レシピ」「缶詰レシピ」など、ご自宅で簡単に実践できる続けられるレシピがいっぱい!

今すぐアクセス!



「栄養相談6カ月継続プログラム」の他にも、
全国のなの花薬局グループの管理栄養士によるこんな取り組みも!
教えて! 管理栄養士さん



食べている「つもり」
自覚しにくい低栄養

杉本管理栄養士 来局される患者さまの栄養相談で多いのは、「食が細くなった」「簡単な食事をしがちで必要な栄養が摂れているのか心配」といったお悩みです。高齢で体重減少がある方には数値測定を行います。栄養状態を反映するアルブミンの数値(血清中のたんぱく質の濃度)が基準値より低い傾向にある方がいらっしゃると思います。

齊藤氏 低栄養とは、必要な栄養素が欠乏した状態のことをいいます。健康寿命、つまり寝たきりにならずに健康で過ごせる期間を延ばすためには低栄養にならないことが重要とされていますが、65歳以上の男性で12.4%、女性では20.4%の方が低栄養といわれています。さらに、在宅介護者では約7割の方が低栄養、もしくは低栄養傾向だというデータ[※]もあります。

今回のテーマは「夏バテや体調不良から“低栄養”を招かないために」

加齢や体調不良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リスクが高まります。

今回は、低栄養を早期発見するセルフチェック法や不足しがちな栄養を補う方法について考えます。

杉本管理栄養士 夜は、主食のご飯に肉や魚といった主菜、野菜を使った副菜を揃えて食べる方は多いのですが、朝食は抜いたり、昼食は菓子パンや麺類だけという方も多いですね。主食・主菜・副菜を摂ることが栄養バランスの偏りを回避する一番の方法ですが、忙しい毎日では3食毎回そのような食事を用意するのは大変ですので、栄養補助食品を活用し、足りない栄養を補給することをお勧めしています。

鎌田氏 そのような方にお勧めいただきたい商品が、『明治メイバランス Miniカップ』シリーズです。なかでも『ミルクテイストシリーズ』は特別用途食品『総合栄養食品』として消費者庁に表示の許可をいただき、通常の食事で十分に栄養を摂ることができない方や低栄養の方の栄養補給に適している旨の表示が可能となりました。

杉本管理栄養士 医学的・栄養学的な根拠をもとに消費者庁から許可された『総合栄養食品』は、私たちも安心してお勧めできます。

鎌田氏 どれだけ栄養バランスが優れていても、美味しくなければ飲み続けていただけませんよね。そこで『明治メイバランス Miniカップ』は味にもこだわり、3シリーズ13種類と豊富にラインナップを揃えています。

杉本管理栄養士 たくさん揃っていますね。私はアルギニン配合シリーズの「ミックスベリー味」が飲み

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。

株式会社 明治
ウェルネス営業一部 営業一課 係長
鎌田 哲也 氏

株式会社 なの花東日本
なの花薬局 昭島駅前店
杉本 菜奈 管理栄養士

株式会社 明治
ウェルネス営業一部 営業一課
齊藤 美波 管理栄養士

チェックがあったら要注意

- 食事の量が減った
- 食欲がない
- 肉、魚、乳製品を
たくさん食べられない
- 体重が落ちている

BMIチェック BMI=体重(kg)÷{身長(m)}²

BMIの値が18.5kg/m²の方は注意!

高齢期ではBMIの値が**20kg/m²以下**の方は低栄養のリスクが高まり、**注意が必要です。**

	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23

ちゃんと栄養摂れていますか?
ご自身の状態を今すぐチェック



ラインナップ



※ヨーグルトテイストシリーズは総合栄養食品の表示を取得していません。



さわやかな酸味



※総合栄養食品の表示許可を取得している商品は、ミルクテイストシリーズ(コーヒー味、ストロベリー味、バナナ味、ヨーグルト味、抹茶味、コーンスープ味、フルーツ・オレ味)の7品目です。



ミルク香る
やさしい甘さ

「スマイルケア食“青”マーク」取得^{※1}

たんぱく質 10g^{※2}

スマイル
ケア食

※Argシリーズは総合栄養食品の表示を取得していません。



遊離アルギニン
2500mg配合

※1 嘔むこと・飲み込むことに問題はないものの、健康維持上
栄養補給を必要とする方向けの食品

※2 遊離アルギニンを2.5g含む

やすくて好きです。アルギニンは体内で成長ホルモンの分泌を促し、筋肉を強化することに必要な成分とされる非必須アミノ酸ですが、体内で合成できる量が少なく、食事だけで補うことが難しい栄養素が手軽に摂れるのは嬉しいですね。

斉藤氏 「コーンスープ味」は器に移してから電子レンジで温めても美味しいですよ。クルトンとパセリを散らせば、献立を完成させる立派な一品になります。

杉本管理栄養士 コーヒー味や爽やかな酸味のヨーグルトテイストシリーズなど、味を選べると飽きずに飲み続けられそうです。



摂れず栄養バランスが崩れている状態が考えられますので、『明治メイバランスMiniカップ』は災害時の栄養補給にもご支持をいただいています。

杉本管理栄養士 1日に必要なたんぱく質は18〜64歳の男性は1日65g、65歳以上の男性は60g、18歳以上の女性は50gが推奨^{※2}されています。これは、片手一杯に載る肉や魚を3食毎回摂る量で、牛乳や納豆、卵など、他の食品で補ってもなかなか摂取できない量です。薬局では、食事が減っている高齢の方以外にも、夏バテや体調不良で一時的に食欲が落ちている方にも『明治メイバランスMiniカップ』をお薦めしています。

斉藤氏 普段の食生活で低栄養のリスクは自覚しにくいいため、まずはBMI(体格指数)の早見表(※18ページ参照)を活用すると、簡単にセルフチェックができます。

1年と長いこと、②衝撃や水漏れに強い丈夫なパッケージであること、③バランスのよい栄養組成、などが評価されています。そして何よりも、避難先では十分な食事が

鎌田氏 『明治メイバランスMiniカップ』は、カップ型の形状にもこだわりが隠されています。高齢になると握力の調整が難しくなり、紙パックの商品ですと握り過ぎでドリンクが逆流したり、反対に握る力が低下して商品が落下してしまうことがあります。それを防ぐために丈夫なパッケージを採用しています。また、カップ上部を少し太くすることでどなたでも持ちやすく、ストロークの位置も分かりやすく工夫し、安全性・持ちやすさ・吸いやすさに考慮した独自設計の小型カップとなっています。

斉藤氏 使い勝手の良さから『明治メイバランスMiniカップ』は、災害時の備蓄用として多くの医療機関や高齢者施設にも採用いただいております。備蓄用に適している特長として、①賞味期限が製造日から

日続けられますよ。

杉本管理栄養士 生活習慣や食生活を急に変えることは難しいですが、いつもの食事にプラス1本なら目標をクリアしやすいですね。なの花薬局では、お一人おひとりの生活スタイルに合わせてサポートしています。食事や栄養バランスで気になる事がありませんでしたら、ぜひお気軽にご相談いただければと思います。

鎌田氏 セルフチェックで1つでも該当の項目があった場合には低栄養の可能性がありますが、『明治メイバランスMiniカップ』シリーズをお試しいただけたらと思います。消費者庁許可『総合栄養食品』のミルクテイストシリーズをはじめ、種類が豊富で毎日続けられますよ。

※1 令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要 ※2 腎臓疾患がある場合を除く

教えて！



ドクタタタ なぜ必要なの？ 内視鏡検査(胃・大腸)は

胃カメラ、大腸カメラと呼ばれる内視鏡検査は、苦手意識のある方や不安で緊張してしまう方も多いことでしょう。しかし、いずれの内視鏡検査も受けることによって早期発見により治る可能性の高い胃癌、大腸癌などの病気の発見が可能な検査です。今回は、内科・消化器病の専門医に、内視鏡検査の重要性について伺いました。

胃カメラ、大腸カメラは どんな時に行う検査か？

一般に「胃カメラ」として認知されている「上部消化管内視鏡検査」は、喉から食道、胃、十二指腸までを観察する検査で、大きく分けて炎症による病変と腫瘍性のある病変を見つげるための検査です。胃痛や胃部不快、貧血などの精査を行う場合もありますが、無症状でも胃がん検診や人間ドックで検査をする場合もあります。

「大腸カメラ」と呼ばれる「下部消化管内視鏡検査」は、大腸と小腸の一部(終末回腸)までを観察できる検査です。便通異常や下血などの症状がある方や、検診目的の人間ドックで行う場合もあり、炎症性病変やポリープ、腫瘍性病変を見つげるための検査です。

自覚症状がある場合は、その症状の原因を特定するために内視鏡検査を行います。胃もたれ、吐き気、みぞおちの痛み、喉や胸が詰まったような感じがある、胃酸が上がってくる、また、大腸では、腹痛、便秘と下痢が続く、血便が

出るなどの症状のほか、血液検査で貧血を指摘された、便潜血検査で陽性であったなど検査での異常があった場合、それら諸症状に起因する病変を内視鏡によって詳しく観察します。

どんな病気が発見できる？ 無症状でも検査は必要？

胃カメラは、食道や胃、十二指腸へ直接カメラを挿入して粘膜を見ることができ、また、粘膜炎の異常を見つげることが得意な検査です。急性胃炎や慢性胃炎、胃ポリープ、胃・十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、食道癌、胃癌などの腫瘍(早期)、食道・胃静脈瘤など多くの疾患を見つけ出すことができます。これらは痛みや吐き気などの症状を起すことがありますが、無症状のまま進行することもあります。慢性的な炎症が続くことで胃粘膜にただれや萎縮が起こり、潰瘍や胃癌に進行することもあります。内視鏡検査で粘膜の状態を調べ、適切な治療を受けて進行させないことが重要です。

大腸カメラは、潰瘍性大腸炎、直腸潰瘍、大腸脂肪腫、早期大腸癌、進行大腸癌、大腸憩室症、クローン病など多くの疾患を見つけ出すことができます。内視鏡検査で疑わしい病変があればその組織を採取でき、それにより幅広い疾患の確定診断が可能になります。また、前癌病変である大腸ポリープが発見された場合もその場で切除ができるため、将来の大腸癌の予防にもつながります。

無症状の方に対して、何歳から検査を受けてくださいという明確な年齢は定められていませんが、胃、大腸ともに40歳頃から癌人口が増加する傾向にありますので、40歳を目安に検査を勧めるようにしています。検査の間隔は、その時の検査所見や家族歴、既往歴、持病をお持ちの方に対してなど様々ですが、何も無い場合は、胃で1〜2年に1回程度、大腸ですと3〜5年に1回程度をお勧めしています。

胃カメラの「経口」と「経鼻」の比較について

胃カメラ（上部消化管内視鏡）検査には、口から挿入する「経口内視鏡」と鼻から挿入する「経鼻内視鏡」の2種類があります。それぞれにメリット・デメリットがあり、検査をどちらで行うか、ご自分の体質や希望などを医師に伝えることで、より良い選択が可能になると思います。

従来、内視鏡の径が細くなるにつれ画質が悪くなり、詳細な病変の観察が困難な傾向にありました。しかし現在は技術の進歩に伴い、内視鏡の

ピロリ菌を除菌し 胃癌を予防

ピロリ菌の感染により慢性胃炎の状態が続くと、胃粘膜が弱り、萎縮してしまふ可能性があります。萎縮が進行した結果、胃癌を引き起こしやすい状態になります。ピロリ菌を持つ全員に胃癌が発生するわけではありませんが、ピロリ菌の感染者は胃癌リスクが約5倍に高まるといわれ、除菌することで胃癌の発生を約3分の1に減少させることが分かっています。内視鏡検査でピロリ菌に感染していることが判明した場合は、除菌治療を行うこともできます。

ピロリ菌の除菌には、胃酸の分泌を抑える薬と抗生物質を7日間服用します。服用終了後から約2カ月以降に除菌療法の効果を判定します。この方法による除菌率は、日本では70〜90%と報告されています。最初の除菌療法でうまくいかなかった場合は、違う薬を使って二次除菌を行います（二次除菌まで保険適応）。胃癌リスクは、慢性胃炎の状態が長いほど高くなりますので、若い年齢での除菌が望まれます。

40歳を過ぎたら定期的に。苦痛軽減の機器や工夫も進歩

細径化と高画質化の両立が可能となった先進の検査システムを使用することで、鎮静剤を使用せずに詳細な観察が可能になっています。

メリット	デメリット
症例により拡大内視鏡※で観察を行うので、目立ちにくい病変などを発見しやすくなる。鎮静剤を使用する場合は、気づかないうち（いわゆる眠っている間）に終わる。 ※狭帯域光観察（NBI）を併用して細胞や血管レベルで腫瘍を診断することが可能	鎮静剤を使用しない場合は舌の根にチューブが常時触れ、嘔吐反射がみられる。鎮静剤を使用した場合は、検査後1時間休んでもらうので検査全体を通して時間がかかる。
基本的には鎮静剤を使用しないため検査中に医師との会話が可能。鎮静剤を使用しないため、検査後すぐ説明を聞いて帰宅できる。	鼻口が狭い、鼻の違和感が苦手、アレルギー性鼻炎など、鼻に何らかの疾患がある場合は、経口内視鏡に変更する場合がある。鼻出血などの合併症が起こる場合がある。

経口内視鏡

経鼻内視鏡

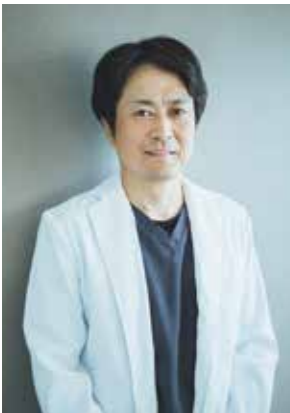


先進の極細径内視鏡では、挿入時の苦痛軽減のため、細径化と高画質化を両立。鎮静剤の使用の有無を選択できるようになった（写真は、なかむら内視鏡・内科クリニック）

胃痛や胃もたれ… 症状の原因を特定するために

近年、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃癌のような異常がないのに、胃痛や胃もたれ、胃の膨満感などが継続的に続く方がいらつしやいます。内視鏡検査で調べても明確な病気が見つからない場合も少なくありません。このように、症状があっても異常所見が認められない場合、「機能性ディスペプシア」と定義されるようになっていきます。

胃には、食べ物をためる機能と、十二指腸に送り出す運動機能があります。これらに何らかの原因（ストレス、過食、不規則な食生活、喫煙、過度のアルコールなど）で異常が生じて症状が引き起こされると考えられています。症状だけで機能性ディスペプシアの診断を下すことはできませんが、似たような症状を示す他の病気（胃・十二指腸潰瘍、胃癌、胃の周辺臓器の悪性腫瘍）がないことを、内視鏡検査によって確認することも重要です。様々な症状の原因を特定すること、それが内視鏡検査の大きな目的です。自覚症状がなくても進行してしまふ病気も多いので、定期的に内視鏡検査を受けることをお勧めします。



[今回のドクター]

なかむら内視鏡・内科クリニック
院長

中村 守先生

福岡大学医学部卒業後、福岡大学筑紫病院 内科・消化器内科勤務。その後、町立芦屋中央病院を経て、水北第一病院 院長。西村クリニック（大牟田）内科・消化器内科を経て、2020年開業、現在に至る。内科・消化器全般の診療と上部・下部消化管内視鏡検査に特化し、大学病院レベルの精密な内視鏡検査を提供できるクリニックとして地域医療に貢献している。

「分とく山」野崎 洋光さんに学ぶ

アスパラの肉巻き照り焼き



鮮やかなグリーンが食卓を明るくする
初夏の野菜、アスパラガス。
焼いても茹でてでも揚げても美味しい素材ですが、
今回は、持ち味である独特の風味と食感を
活かす調理法で、旬を堪能しましょう。



エネルギー(1人分) / 373kcal 食塩相当量1.8g

【作り方】

- 1 アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき、約2分、熱湯で茹でる。
- 2 ①のアスパラガスに小麦粉を軽く付け、5本束ねたものを芯にして牛肉で巻く(牛肉は何枚か重ねて良い)。巻き終えたら半分の長さに切り、全体に小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして焼き始め、全体を軽く焼いたらペーパータオルで余分な汚れや油を拭き取り、(A)の照り地を入れる。弱火にしてアルコール分が飛んだら強火で火を入れる。
- 4 全体に火が入ってきたら肉巻きを一旦取り出し、煮汁だけをそのまま詰めていく。
- 5 煮汁の泡が大きくなり始めたら、取り出した肉巻きを戻し入れ、煮汁を煮絡める。
- 6 ⑤を取り出し、4等分にカットして器に盛り、煮汁をかける。

【材料2人分】

- ◎アスパラガス(細め).....5本
※太めの場合は3本
- ◎牛肉(スライス).....150g
- ◎小麦粉.....適量
- ◎サラダ油.....適量

(A)照り地(割合 5:3:1)※合わせておく

- ◎みりん.....100cc
- ◎酒.....60cc
- ◎醤油.....20cc

ワンポイント

- 照り地(合わせ調味料)の割合は、「みりん:酒:醤油=5:3:1」です。この割合を覚えておくと、肉料理や魚料理などに応用できて便利です。
- 肉巻きは火を入れすぎないことがポイント。照り地を入れたら弱火にし、アルコール分が飛んだら途中から強火にします。また、余分な油をキッチンペーパーで拭き取りながら焼くと、美味しく焼けます。



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 22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調理法に基づくわかりやすい和食を提唱。食育活動にも力を入れている。「つながっていき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。

テンポ

歳

を取っても、少しくらいは若々しくいたい、ずっと元気に。そう望まぬ人はいないだろう。

しだいに頬に浮いてきたシミを気にして、皮膚科で処方されたビタミン剤を取り入れる。骨の密度が低いと診断を受けてからは、イワシのうす焼き煎餅を食べて、太陽にもよくあたるようにしている。そうするとまた日焼けが気になるから、日焼け予防の薬を飲む。

そうだ、スポーツジムに通おうと決めると、そこでは、パンやピザなどのグルテンを多く含む食べ物や、乳製品は取らないようにと指導され、

ンがあるし、熱心な人たちは自宅にも作ったり、出張先では必ずサウナを探したりするという話も聞く。

汗を流すのは爽快で、汗を流す自分の体と向き合うきっかけにもなる。汗と一緒に日々のあれやこれやも、流れていくように感じる。

先日は、「日本サウナ学会」という、サウナを科学し、発信していく団体の医師にお会いする機会があった。

カルシウムはやはりイワシの煎餅頼りになる。しかし、イワシの香りを嗅ぐと、どうにもお酒が飲みたくもなくなり、できたら、マヨネーズや一味もふりたくなる。

体に良いことには、良いだけじゃない面が付いてくる。何を選んでも、私の浅知恵では「長」短。それでも人生の時期ごとに、自分なりに、「これ、いいかも」と真剣に選び続けている気がする。

サウナは、今や空前のブーム。ジムの仲間たちの影響もあって、私も時間があるとサウナを楽しむようになった。

マッサージ付きの老舗サウナ、銭湯の片隅に付属されたサウナ、水着で「日楽しめるエンターテイメント施設のようなところなど、バリエーショ

サウナと水風呂は、何分くらいずつ何回くらい入るのが良いのでしょうか？

「よく訊かれますが、愚問です」

私からの最初の問いには、まず「刀両断。汗ではなく、冷や汗をかく。」

サウナの温度も、サウナに入る人の体調もまちまちなことから、それは答えようがない、と。先生ご自身は、心拍数を目安にしているという。よく口ずさむポップソングがあって、そのテンポまで心拍数が上がったら、サウナ室は出て水風呂へと移動する。



さらに、これも愚問とは承知の上で、

質問2 サウナは本当に体に良いのでしょうか？

これには、良い面もあればリスクもないわけではない、という率直な答えが返ってきた。

「運動が体にいいことばかりではないと、同じようなことです」

やはり、混ざり合っているのだ。だが、一番印象的だったのは、高温のサウナに入ったり、水風呂へ入ったりを繰り返す中で起きる脳の反応に、効果があるという話だった。

日常にはない高温の中で体は危機を感じる。冷たい水風呂に移り、また危機を感じる。体を散々驚かせることで、体では、自律神経や心拍、脳内ホルモンなどを総動員して、環境に適応しようとする。

そうした経緯を経て、体だけでなく脳内にも変化が起こり、独特の脳波が現れる。日本サウナ学会からは『医者が教えるサウナの教科書』という本も出版されていて、正しくはぜひそちらをお読みください。

私は函館の街にも仕事場を持っているので、行くと一週間、二週間と過ぎます。函館にも、日帰り温泉が増えつつある。観光の人たちも、少なからずやってくる。「谷地頭温泉、僕は好きですね」と、やはり思い出を話してくれた人がいた。「朝の光の中で、お父さんが、大きな息子さんの背中を洗ってあげているのを見たことがあります。息子さんには障害があるようでしたが、ふたりで並んで洗い合っ、と」

その方も親子三代で並んで温泉に入ったことがあるそう。右を向いて順番に、次は左を向いて順番に、背中を洗い合っ、と。

えていて、最近はサウナ付きが目立つようになった。

駅前にできたホテルの最上階には、展望のスパルームができたよ、と地元の人に教えられて行ってみたが、女性用はミストサウナのみ。

「サウナがあると聞いて来たんですけど、女性用にはドライはないんですね」

「ちょっと残念ですね」と、居合わせた観光の女性と、言葉が少し交わした。

スパから出て、函館の海を見渡せるラウンジがありひと休みしていると、先ほどの女性が、連れの男性と話しているのが聞こえた。

「男性用はドライがあるんでしょう？いいよね。機内でさ、谷地頭温泉というところには、サウナがあるっていうのを読んだけど、そこも男性用だけなのかな」

よほど近づいていって「いえ、そこにはありませんよ。女性用も。素晴らしい公衆温泉ですよ」と、答えたくなったが、聞き耳を立てていたようで、言えなかった。

谷地頭温泉は、明治時代に掘り当てられた地元の大切な温泉だ。私は小さい頃から祖母や母に連れられ通ってきた。広々とした湯船に、昔ながらの記憶の中の石鹸の匂い、それに浴場に立ち込める熱気までが、立ちのぼった。今度サウナに行くときは、ごしごし、を私のテンポにしてみようか。



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3月に刊行の『半逆光』（KADOKAWA）

