

# なたね

ご自由に  
お持ちください。

VOL.  
18  
TAKE  
FREE

あの人の朝ごはん  
元サッカー日本代表

前園 真聖さん

なの花薬局の薬食同源。

いつもの「じゃが」。  
ここだけの「じゃが」。

北海道・倶知安じゃが

「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

元サッカー日本代表・  
サッカー解説者・タレント

前園 真聖さん



- 白飯
- 豆腐とわかめの味噌汁
- 納豆(生卵と鹿児島産の醤油を混ぜる)
- 野菜サラダ
- バナナ
- ヨーグルト
- オレンジジュース

## 2 018 FIFAワールドカップ・ロシア大会。世界最高峰の選手たちが自国の誇りを胸に戦う4年に一度のサッカーの祭典は、アジア勢で唯一ベスト16に進出した日本代表の白熱した戦いの連続に心を揺さぶられた。日本の快進撃を伝える連日の報道の中、テレビの特集や情報番組で、彼を見かけない日はなかったのではないだろうか。

前園真聖さん、元サッカー日本代表で、現在はサッカー解説者。ウィルドな風貌と、いじられキャラのギャップが受けて、昨今バラエティ番組などに引っぱりだこだ。

「朝食を摂る時間や量は、その日の仕事によってまちまちで。早朝からロケ(撮影)があると軽く済ませることもありますが、現役時代から変わらずに食べているのは、納豆とご飯、バナナかな」。

納豆には生卵を入れる。出身地である鹿児島県産の醤油をたらしながらと混ぜる。鹿児島産の醤油は日

## 逃げ出さない。ありのままで、ひとつずつ。

本一甘いといわれるが、前園さんにとっては幼い頃から食べ慣れた日常の味。

「醤油は取り寄せるなどして家に常備しています。鹿児島は黒豚の名産地で、しゃぶしゃぶにつけるポン酢も少し甘めです。でも、それが黒豚の味に合うんですね」。

食えることが好きで、太のスイーツ好きとしても知られる前園さん。番組の企画で1日に5、6軒のスイーツ店を食べ歩くこともあり、体調管理で唯一気をつけているのは食事と運動のバランスだという。

「僕は、食べたいという欲求を我慢することがストレスになるので、食べたいものは食べますね。その分、体を動かして消費しています。といってもトレーニングなどハードなものではなく、散歩をしたり...」。

あくまでも自然体、飾らずに自分を語る前園さん。それが多くの人に愛される理由だろう。

「僕は、現役時代からうまくいかないことが多かったんです。アトラクタ五輪に出場して、サッカー王国であるブラジルに勝利して、奇跡と呼ばれた。しかし、僕のキャリアをトータルで考えると、20代後半という選手としては若くない年齢で怪我や骨折をして1年間プレーできなかったり、チームとの契約がうまくいかなくて解雇されたり。結果的にはW杯出場もできず、五輪しか実績を残せていない事実をうまく処理できずにいました。引退後も大きな失敗をしましたし、挫折





の繰り返しです」。

だが、うまくいかないことから、“逃げよう”とは一度も思わなかった。

「最初は、人のせいにしていたんですよ。監督が自分のことを見てくれたくないとか、なぜ自分ではなくあの選手が出場できるんだ？って。でも、誰かのせいにしても事実は変わらないし、後悔しても時間は戻せない。自分に何が足りなかったのか、自分に立ち返ることが大事だと考えるようになりました」。

現役引退後は選手経験を活かし、解説者の道へ。仕事の依頼も多く、テレビ出演などが増えるにつれ、ありがたみが薄れていったという。

「いい時、波に乗っている時は、その状態が当たり前だと思ひ込んでいたんですね。でも僕は大きな失敗をして、仕事がなくなくなり、周りから人がいなくなり、すべてがなくなりました。それで、やっと気づいたんです。『頑張ってください』『握手してください』と声を掛けてくださる人や周囲で支えてくれる人がいるから、今の僕がある」。

―自分一人では無力である。常に自分に“ダメ出し”をしなければ進歩はない―  
「現役の時にそのことに気づいていた



前園 真聖(まえぞの・まさきよ)さん

1992年、鹿児島実業高校からJリーグ・横浜フリューゲルスに入団。94年にはアトランタ五輪を目指すU-21日本代表に選出されるとともに、A代表にも選出。日本代表主将として28年ぶりとなる五輪出場に貢献し、本大会ではブラジルを破り「マイアミの奇跡」と呼ばれ広く注目される。その後、国内外のチームを渡り歩き、2005年5月19日に引退を表明。現在はサッカー解説者をはじめ、数多くのメディアに出演。自身のZONOサッカースクールでは少年サッカーの普及活動を展開中。ペットはミニ豚の「セブン」と愛犬「アンジェロ」。

ら、もつと結果を残せたんじゃないですかね(笑)」と冗談まじりに言いながらも、こう続けた。

「うまくいかない時、失敗した時、手を差し伸べてくれる人がいる。だから、感謝の気持ちを忘れない」。

大きな挫折を経験して、本当の意味で自分に“ダメ出し”ができた。そして、その“ダメ出し”から逃げ出さず、今の自分をさらけ出して、やり直す。

「自分と向き合うなんて格好良いものではないんです。ただ、ありのままの自分ではないのだから、と覚悟を決めただけです」。

これまでの経験を、これからに活かす。メンタリティが鍛えられたことも、支えてくれる人々への感謝の気持ちも、すべてサッカーから学ばせてもらったと前園さん。

「自分で自分のことは評価しません。僕の姿を見て何かを感じるの、見ていただく方ですから。今はただ、目の前のことにひとつずつ全力で取り組むだけです」。

真摯に、謙虚に。前園さんのそんな姿に触れるたび、私たちは応援したくなる。

なの花薬局の

# 薬食同源。

地域の宝を、再発見。  
土地の「食」が、  
人の元気と幸せを  
つくるもと。

いつもの「じゃが」。  
ここだけの「じゃが」。

くっちゃん  
～北海道・倶知安じゃが～

あぶた くっちゃん  
北海道虻田郡倶知安町

ほんま まつぞう  
株式会社 本間松藏商店

いつもの「じゃが」。ここだけの「じゃが」。～北海道・倶知安じゃが～

「地域ブランド食材」といえば、例えば、宇治茶や関さば、松阪牛など、その地域名は私たちにもすっかりおなじみです。  
では、じゃがいもはどうでしょう。産地として有名な北海道までは答えられても、地域名まで思い浮かびますか？

「じゃがいもって、身近すぎて生活の一部みたいな食材ですよね。でも、だからこそ家庭や故郷の味として、記憶に残る存在になりたい」。

熱く語ってくださるのは、北海道の倶知安町で、野菜仲卸メーカーを営む(株)本間松蔵商店の専務、本間浩規さん。  
「くつちゃん」という町名はアイヌ語が語源とされ、この地域では明治の開拓期からじゃがいも栽培が始まりました。その生産量は今や国内トップクラス。同社は、大正9年に初代・本間松蔵氏が燕麦やでん粉用いもの買付・集荷販売で創業、以来、じゃがいもの本州移出が本格化すると、代々の後継者が独自の流通開拓や長期保存法を試行錯誤するなどして、民間企業でじゃがいもの卸売を成功させた先駆者です。

## 地元の人に愛される いつもの「じゃが」へ

「昭和中期にはこの地域で作ったじゃがいもを『倶知安じゃ

の健康のために特別栽培のじゃがいもを選ぶ、その目印にしていたきたくて、『倶』の文字をシンボルにしたマークを作りました。これなら冷蔵庫を開けたお父さんや子どもたちの目にもとまります。カレーライスやポテトサラダ：家庭の味の記憶とともに『倶知安じゃが』があつてほしい。地元で愛されることが一番の幸です」。

## 熟成期間540日。

## ここだけの「じゃが」

本間松蔵商店にはもう一つ、ブランド商品があります。それが、長期熟成の『五四〇』。  
『五四〇』は、自分たちの関

が』と呼んでいました。今、私が『倶知安じゃが』をあらためてブランド化したのは首都圏などに売り込むためではなく、実は、町内や周辺地域など、地元で愛される作物にしたかったのです」。

東京の市場で修行を積んだ浩規さんが地元に戻って感じたことは、生産者さんが心を込めて育てた地元の特産品が、想像以上に地元の人々の口に届いていないことでした。そこで、消費者の顔の見える100km圏内で選ばれる作物にしようと、ブランド化を決意。地元の人に食べてもらうための新たな販路を確立したのです。

「長く安心して食べていただくために、生産者さんと協力して農薬などの使用を一定量に制限した(特別栽培)に移行しました。さらに、ロゴマーク。台所を預かる主婦の皆さんが家族散期をなくそうと、品質を落とさずに貯蔵する方法を研究する中で生まれた、偶然の産物なんです」。

じゃがいもは10℃以下で糖化を始め、5℃で休眠モードに入ります。冬は積雪11mにもなる豪雪地帯の倶知安では、貯蔵庫に雪を入れることで雪が「室」の役目を果たし、氷点下になることなく理想の2～5℃で作物を保存できるのだそうです。



## 「倶知安じゃが」の種類と味わい

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 男爵    | 香りとホクホクとした食感<br>じゃがバター、コロッケなどに  |
| きたあかり | 栗のような黄色と甘み<br>ポテトサラダ、フライドポテトに   |
| さやか   | 煮崩れしにくく淡白な味わい<br>きんぴら、煮物、炒め物に   |
| きたかむい | しっとりキメの細かさが特徴<br>ポタージュ、煮物などに    |
| とうや   | 食感なめらか、皮付きだと風味がある<br>フライドポテトなどに |



①お話をしてくれた本間浩規さん。好きなじゃがいも料理は、ずばり味噌汁!

②最近「雪室貯蔵」と電気を併用するハイブリッド保存が主流なのだそう。冬は倉庫の天井近くまで雪が積み重なる。

③倶知安の「倶」が目印。赤色は店頭でも目立ちます。





## 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

ハッピーエンド株式会社  
代表取締役社長

金内 博子さん

いつか訪れる人生の終わりに向け、自分らしい遺影を残したり、エンディングノートなどを作る「終活」。それは死の準備と捉えるのではなく、これまでの人生を振り返ることで「新たな自分を生き直す」という、前向きなものかもしれません。人生の終章とは何か、ふたりが語り合いました。

### エンディングボックス

『もしも私に何かあったら、この箱をあけてね』— 箱の中は2層で、上部には天国へ旅立つ衣装や、一緒に火葬してほしい物を収納。下層部にはエンディングノートや手紙、アルバム、形見でお譲りしたいものを収納できます。

「じゃがいもは自らの凍結を防ぐと糖分を増やすので、甘みが増します。また、じゃがいも自体の“呼吸熱”で貯蔵庫には適度な湿度が生まれ、みずみずしさも失われません」。しかし「年経てば『新じゃが』が登場するため、一年半も寝かせたじゃがいもは商品価値がなく、身内で消費するしかなかった。そこで浩規さんは、長期熟成させたじゃがいもを、知り合いの飲食店へ手土産として持参したところ、格別な味がすると料理人さんが大喜び。

『五四〇』は般小売はせず、提携先の飲食店限定で卸しています。『五四〇』独自の濃厚な甘さや食感、料理人さんの手を通すことで、さらに想像を超える味に変わります。

『俱知安じゃが』は日常を彩る、いつもの「じゃが」。『五四〇』は特別な日の記憶を彩る、ここのだけの「じゃが」。

『五四〇』はぜひ俱知安町に来て食べて欲しいですね」と浩規さん。北海道を、食材を生産するだけの「ファクトリー」で終わらせることなく、生産、加工、商品開発、販売、飲食……。関わる人を増やし、じゃがいもを「産業」にしたい、と話します。

「実現したら、この町を離れずに就職できる若者が増えます。親の近くで暮らせたなら病気の時も安心だし、看取りもできますからね」。

浩規さんの情熱は、地元への誇りと愛情、そして家族との絆が原動力だったのだ。

### 株式会社 本間松蔵商店

北海道虻田郡俱知安町南3条西1丁目23番地  
TEL:0136-22-0121 <http://www.matsuzou.jp>



④町内にある「炉ばたにせこ浪花亭」のランチコースで提供される「炭焼き540とロースト北島ポーク」。540日間熟成させたじゃがいもの味はいかに…。ぜひ現地で体験を!



炉ばたにせこ浪花亭  
俱知安町字樺山259  
ハックルベリーファーム内  
TEL:0136-22-3388  
(営業時間・定休日は季節によって変更)

プレミアムシリーズ『五四〇』は、俱知安町内と札幌、近郊の飲食店やホテルなどで味わえます。

『五四〇』が食べられるお店はホームページでチェック  
<http://www.kutchanjaga.com/540/shoplist.php>

五  
四  
〇  
KUTCHANJAGA

## 人は、死後にも役割がある。

**秋野** 私の母はとてもいい笑顔をする人で、親戚が集まる度に私は母の写真を撮るようにしていました。昨今のように、「元気なうちに遺影を撮りに行こう」と言える時代ではありませんから、母が一人でいる時にカメラを向けると、勘のいい母は「何を考えてるんや」と嫌がったものです。母と同居していた私は、幸いにも最期を看取ることができました。葬儀準備の際、私は母の遺影にと撮りためた写真の中から一枚を取り出しました。すると、「イメージ通りの母がいる！」と兄弟たちが拍手した。たった一枚の写真ですが、その存在のお陰で葬儀の打合せがスムーズに進み、母を偲ぶ様々なものに使うことができました。時を経た今も、家族は母の「いつもの笑顔」を見て、心の支えとする。人は、生きている間だけでなく、死んだ後にもこうして役割があるのだと感じています。

**金内氏** 私が、エンディングドレスやヘアメイク付の記念撮影をする会社を立ち上げたのも、母を亡くした時の経験からでした。当時、私はアパレルの会社を経営しながら在宅医療で母を看取りました。葬儀では、白装束姿の旅支度に整えられた母を多くの参列者とともに見送りましたが、日常生活に戻り、日が経つにつれて、なぜ母のお気に入りの衣装や母らしい姿で送ることができなかったのかと後悔したのです。そこで、『天国へのお嫁入り』というコンセプトで、エンディングドレスを用意する仕事を始めました。さら

来店されたご夫妻がいました。40歳の娘さんが余命1週間と宣告され、すぐにでもドレスが欲しいといらしたのです。私はご夫妻と一緒にドレスを選び、一番可愛いデザインに決めさせていただきました。ただ、娘さんは身体が細く小さいので、ご夫妻はサイズ見本として娘さんが成人式の時に着た洋服を持参されていました。そこで、選んだドレスをすぐに仕立て直し、残布でカチューシャを作り、ご依頼から3日目の朝にお届けに行きました。その後、お母様からご連絡をいただいたのは3ヶ月後でした。「昨日すべてが終わりました」と。娘さんはドレスとカチューシャを見て喜び、病状が一時安定され、ご自宅でドレスを着て家族写真を撮ったそうです。出棺の時もドレス姿が綺麗だと参列者に褒めていただいたとお母様に仰っていただき、私は涙が止まりませんでした。

**秋野** エンディングドレスを収納するビンのBOXには、エンディングノートもセットされています。「私の好きな食べ物」「最後に飲みたいワインは」「最後に聴きたい音楽は」など、自由に書ける欄がたくさんあって実に楽しい。

**金内氏** 「自分史」を作るつもりで書いていたんだけど。遺言というよりは、少し立ち止まって人生を振り返ることで、その後の生き方や命を見直すきっかけになればと思ったのです。

**秋野** 人生100年時代を迎えた日本は、急性期より慢性期の病気で亡くなる方が増えます。このような時代にこそ、人生を振り返ってメッセージを残す

に、60代以上の女性はドレスを着る機会が少ないので、衣装をこちらで用意し、プロのヘアメイクとカメラマンによる記念撮影もします。『女優撮り』というネーミングを付け、美しい姿を写真に残す。それを人生のご褒美にしていた良かったのです。

**秋野** 地域薬局として、患者さまや地域の皆様をサポートしていく私たち「なの花薬局」にも通じる取り組みだと感じました。

**金内氏** 最初は、ドレスなんてと皆さん遠慮されるのですが、いざカメラの前に立つと気持ちが高揚されるのか、女優のような仕草になるんですよ。最後には、貴重な経験ができたと仰っていました。

**秋野** 非日常の体験は、人生や闘病に対して前向きになれるのではないかと思います。こんな楽しい時間があるのなら生きなくちゃ、という気持ちにさせてくれる。余命が伸びますね。

**金内氏** 以前、切羽詰まった様子でこ

意味は大きいと感じます。私の孫になりますが、誕生して5日目で亡くなりました。上には小学生の兄と5歳の姉がおり、赤ちゃんが亡くなる前に兄妹3人で床に寝そべって写真を撮りました。私の息子夫婦をはじめ家族は悲しみの中におりましたが、この写真があることで孫たちは「僕たちには早く亡くなった妹がいる」ことを胸に刻みました。幼い彼らの中にも赤ちゃんの面影を残すことができた。写真は、その想いを支える拠り所としてずっと存在します。

**金内氏** 家族は、生きている間に色々なことをしてあげたいと考えます。満足がいくほどでなくても、「できうる限りのことをした」という想いがあれば、それを支えに亡くなった人を偲ぶことができるのではないかと思います。

**秋野** 生まれた以上、いつかは死が訪れます。だからこそ私は、亡くなった母や妻がどんな人であったかを孫たちに伝えていきたいし、我が家の味なども継承したい。今できる役目を大事にしながら、残された人の支えになるような仕事をしたいですね。



### HAPPY END ハッピーエンド

エンディングドレス／記念撮影・女優撮り／  
ハウススタジオ

北海道札幌市南区藻岩下2丁目2-25  
TEL:050-3852-4846  
<http://happy-end.jp/>



# まげわっぱ お弁当

お弁当は日々のおかず作りと同じです。たくさん作っておいしいおかず、少し時間が経ってから味がしみるおかずなど、ほんの少しコツをおさえるだけで大丈夫。また、おかずの色が偏っていないければ、栄養バランスも安心です。気負わずに、出来合いの中に1、2品でも我が家の手作りがあれば、ほっとするお弁当になりますよ。



## 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。

## 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



## 卵焼き

【材料】 作りやすい分量

- 卵 ..... 3個
- 豆乳(無調整) ..... 50cc
- (A) ●砂糖 ..... 大さじ1
- 薄口醤油 ..... 小さじ1
- サラダ油 ..... 適量

【作り方】

- ①卵を割りほぐし、(A)と混ぜ合わせる。
- ②卵焼き器にサラダ油を熱し、油をペーパータオルで拭いてなじませる。
- ③①の卵液の1/3量を流し入れ、泡をつぶしながら焼き、半熟になったら手前に箸で巻き上げてから向こう端に寄せ、空いたところにペーパータオルで油をなじませる。
- ④再び卵液の1/3量を流し入れて巻く。これをもう一度繰り返し、形を整えながら焼き上げる。
- ⑤巻きすに④を置き、転がして形を整える。



## えびのチーズ焼き

【材料】 作りやすい分量

- 海老(殻付き) ..... 4尾
- 醤油 ..... 大さじ2
- (A) ●酒 ..... 大さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- 生姜(すりおろし) ..... 小さじ1
- スライスチーズ ..... 適量
- 卵黄 ..... 1個分

【作り方】

- ①海老は殻付きのまま背から開き、合わせた(A)に、約15分漬け、広げるように爪楊枝を刺して、魚焼きグリルなどで殻側をこんがり焼く。
- ②①の身の側に、大きさを合わせて切ったスライスチーズのをせ、チーズが溶けるまで焼く。
- ③卵黄を溶き、チーズの上に2～3度塗り、乾いた爪楊枝を抜く。



## まげわっぱ お弁当 (おかず4品、白いご飯)

## 鮭のつけ焼き

【材料】 作りやすい分量

- 鮭 ..... 30g×4 切れ
- 醤油 ..... 大さじ2
- (A) ●みりん ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ2
- みりん 適量

【作り方】

- ①鮭の切り身を並べられる大きさの容器に、(A)を合わせて入れ、約20分漬ける。
  - ②①の汁気をきり、焦がさないように魚焼きグリルなどで両面を焼く。
  - ③焼き上がりに、刷毛でみりんを塗り、照りを出す。
- ※魚焼きグリルや焼き網にはサラダ油を塗り、十分に加熱してから焼くとキレイに焼けます。



## さやいんげんのごま和え

【材料】 作りやすい分量

- さやいんげん ..... 60g
- 醤油 ..... 少量
- ごま和え衣
- 炒り黒胡麻 ..... 大さじ4
- (A) ●砂糖 ..... 大さじ1
- 醤油 ..... 小さじ1

【作り方】

- ①すり鉢で胡麻を半分すり混ぜ、残り半分は粒を残す。(A)を加えてさらにすり、味をなじませる。
- ②さやいんげんは両端を切り落として3～4cmの長さに切る。たっぷりの沸騰した湯で茹で、冷水に取り、余熱が残る程度でザルにあげる。
- ③ボウルに、醤油とさやいんげんを入れ、ギュッと揉み込んで醤油をしみこませる。
- ④③の汁気をしっかりと絞り、衣の味が薄まらないようにする。
- ⑤①の和え衣で④を和え、器に盛る。





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！

「フレイル」は、早期改善で元に戻ることが可能

**山田准教授** フレイルとは、加齢に伴って運動機能の低下や、様々な健康障害が生じやすくなる状態をいいます。例えば、健常な高齢者であれば大きな問題には発展しないような風邪や軽微な転倒であっても、フレイルの人は風邪をきっかけに寝込んだり、転倒を契機に歩行が困難になる可能性があります。つまり、フレイルは要介護に至る前段階の状態といえます。近ごろ注目されている筋量が減少するサルコペニアもフレイルの二因ですが、筋肉や身体機能の低下だけでなく、認知機能の低下・うつ症状などの精神的要素、独居や閉じこもり傾向で社会から孤立するなどの社会的要素があります。そして、これら3つの要因が絡み合ってフレイルが進行すると考えられています。実は、このようなフレイルの状態にある方は、地域にお住まいの高齢者の約10%にもものぼると推測されています。ですが、フレイルは早期からの対策で、健常な状態に戻すことができます。対策には様々な方法がありますが、基本は「運動」そして「食事」です。

**神園管理栄養士** 高齢者は様々な理由から食事が低下

## 今回のテーマは 「フレイル」・運動とたんぱく質 ～筋肉の衰えによる転倒・骨折・寝たきり・認知症を防ぎましょう～

近年、高齢者が健常な状態から要介護状態になるまでに、「フレイル」という中間段階を経ていると考えられるようになりました。健康長寿を脅かす「フレイル」「サルコペニア」、その予防に有用とされる「栄養」と「運動」について教えていただきます。

### 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、意味します。

し、低栄養を招く可能性が高いといわれています。私たちは高齢者の方に食事の状況をお聞きしておりますが、「3食きちんと食べていますか？」の質問に、多数の方が「食べてます」と回答されます。事実、高齢者の朝食欠食率は5%未満と低いのですが、食事の内容をお聞きすると、同じものばかりを食べる偏食傾向や、肉類などの動物性たんぱく質の摂取を控えていることが伺えます。高カロリー・脂質・コレステロールはダメ、粗食が良いと思いがちに入っている方が多いのです。50、60代は生活習慣病予防のために心がけていたと思いますが70代

クリニコ  
栄養補助食品 リハたいむゼリー



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  
**藤田 智子**  
管理栄養士・健康運動指導士

筑波大学大学院  
人間総合科学研究科  
**山田 実**  
准教授・博士（保健学）

株式会社 クリニコ  
クリニカルマーケティング部  
**神園 明希子**  
管理栄養士・健康運動指導士





以降は「高たんぱく・高カロリー」のフレイル予防を意識した食生活に移行することが重要です。

**藤田管理栄養士** 私たちも薬局店舗内や健康フェアイベントを中心に、1ヶ月に全国で約1000件の栄養相談に応じますが、70代以降になると栄養素量が摂れていないと感じます。痩せていらつしやる方には栄養士からお声がけすることもありますし、相談に訪れても私たちのアドバースが実践できないという方が大勢います。食事を作ってくれる人がいない・食欲が低下している・一人暮らしで話し相手もない、という環境下では理想の食生活を実践することが難しい。このような問題解決も、私たちの課題です。

**神園管理栄養士** クリニコでは、食事が低下した方や食事の支度がままならない方に補助食品が有効であると考え、医療現場の声を集めながら『リハたいむゼリー』を開発しました。国内での低栄養・たんぱく質摂取啓蒙の動きと、2009年に欧州で制定されたサルコペニアの定義・診断基準を受け、クリニコも欧州で実際に学会に参加し最新情報を収集しました。また、クリニコは、乳清たんぱく質の研究を長年続ける森永乳業グループですので、高齢者の方に良質な乳清たんぱく質を効率的に摂取していただくことを使命として開発しました。

**山田准教授** 高齢者は、筋肉がつけられにくい状態になっています。筋肉の原料となるのはたんぱく質、なかでもその構成成分であるBCAAが筋肉形成の促進に有効といわれて

質な運動になります。運動と聞くとハードな筋トレを思い浮かべるかもしれませんが、高齢者にとって「歩く」ことは十分に負荷のかかる運動です。身体を支える多くの筋肉が使われますので、駅まで歩く、日常的にウォーキングをするなど、まずは普段歩く量のプラス5〜10分を意識するだけでもいいと思います。

**藤田管理栄養士** 運動は大事だと理解できても、継続が難しいですよね。以前、山田先生の講演で聞き取った取り組みが、運動の習慣化につながる素晴らしい活動だと感じました。

**山田准教授** これは、特定地域の高齢者に歩数計と記入式カレンダーをお渡しし、1ヶ月分の記録を私に郵送していただく活動を研究として始めました。送付された記録には、私が一人ずつにコメントを書いて返信します。これを6ヶ月間続けると、地域全体で運動の習慣化に成功したのです。実は、参加者には歩数計をネックストラップに付けて歩くことをお願いしました。するとストラップが目印となり、「あなたもやっているの？」と交流が生まれ、連帯意識を持って歩かれるようになりました。周囲に歩く人が増えると、自分も始めたくなる。運動の習慣化には、コミュニケーションや地域の力が不可欠だといえます。

**藤田管理栄養士** 自分の行動を褒めてもらえるなど、双方向のやりとりは大切ですね。山田先生の返信コメントは、参加者のやる気につながったのではないのでしょうか。

**山田准教授** 見てくれる第三者が

います。BCAAとは、必須アミノ酸であるバリン、ロイシン、イソロイシンのことです。

**神園管理栄養士** 『リハたいむゼリー』にはロイシンが多く含まれていることが特長です。私たちの身体は運動中、ブドウ糖や血液中のアミノ酸をエネルギー源としています。これらが減少すると自身の筋たんぱく質を分解して使用します。BCAAは筋たんぱく質の減少を防ぐだけでなく、運動疲労を軽減する働きもあります。栄養管理が行き届いている病院では、『リハたいむゼリー』はリハビリ後の「ご褒美」として飲むことをご提案しています。散歩やウォーキングの時には飲んでいただけるよう、携帯しやすいパッケージの形状にもこだわりました。

**山田准教授** たんぱく質の摂取については、1日の総摂取量を高めるとともに、3食の摂取量がある程度一定にすることも大切です。朝食は粗食になりがちですので、朝の補食として活用するのもいいと思います。

**藤田管理栄養士** 運動は、どの程度が適切でしょうか？

いる、という環境は大切です。参加者は記入欄にぎつしりとコメントを書いてくれます。日常の出来事を書くだけでもいいのです。フレイルは自覚症状がありませんので、こうした交流から健康状態をみることができそうです。

**藤田管理栄養士** 地域薬局である私たちが取り組むべき活動だと感じます。処方せんがなくても定期的に薬局に来店いただき、健康状況を把握させていただくなど、介護予防の習慣化につながる取り組みができることを学ばせていただきました。

フレイル・サルコペニア予防に有効な運動例

おうちでできる  
筋力アップエクササイズ

太ももの筋トレ(初級)

膝をある程度伸ばしたまま足全体の上げ下げを行う。  
5秒かけて上げて、5秒かけて下ろす。

10回  
×  
3セット







# 教えて！



## 大人の発達障害とは

「同じミスを繰り返す」「時間管理ができない」「物忘れが多い」「キレやすい」。  
職場や周囲からそのような指摘を何度も受け、悩んでいる方は少なくありません。  
これらは、もしかすると注意欠如・多動性症（ADHD）が要因の可能性も。  
今回は、近年注目を浴びている「大人の発達障害」について専門医に伺いました。

### 誤解され“生きづらい”

発達障害とは、広い概念でそのように呼ばれています。大人の発達障害で代表的なものは、自閉スペクトラム症（自閉症、高機能自閉症、アスペルガー症候群／対人関係の困難、こだわりや興味の限定、特定の行動を繰り返す）や、LD（学習障害、限局性学習症／読む・書く・計算など特定分野の学習が極端に苦手）、そして、最も多いとされるADHD（注意欠如・多動性症）などが挙げられます。これらは生まれつき、もしくは周産期や乳幼児期における要因などにより脳の発達がアンバランスになるために起こると考えられています（※詳しい症状と原因は表1参照）。

発達障害は子どもの頃から潜んでいます。が、学校の勉強についていけないお子様の場合は気づきにくく、また、子どもの頃は保護者や教師の支えに

よって目立たなかった特性が、大人になり仕事や対人関係の中で症状が顕著になる場合が多いです。例えば、仕事の期日を守れないとか、公共の場で落ち着かない行動をとったり、空気が読めない発言を繰り返すなど、上司や同僚から何度指摘されても直らない場合、周囲から「怠けている」「努力不足」「自分勝手」と誤解され、“生きづらさ”を感じるようになります。決して不真面目にしているわけではなく、周囲の理解や協力を得にくく、結果、「仕事ができない」といったレッテルを貼られてしまうこともあります。

この“生きづらさ”が実は早期発見に至るポイントで、この段階で障害を自覚し、「ご本人が「治したい」と意思を示せば治療法が用意されています。しかし、実際は周囲の指摘に悩み・苦しみ、障害として気づかれないまま治療に到達できないことが多いのです。

## 簡易的な自己診断法

発達障害は先天性の脳の特性であるため、医学的処置によってその特性を根本的に「治す」ことはできません。しかし、早期発見し適切な治療を受けることで症状を改善し、生活上の困難を軽減することは可能です。

初期段階の診断方法として、『P・H ウェンダー・ユタの診断基準』『ハロウエルとレイティの成人ADHD診断基準』などの自己チェックリストがあります。これらは多岐にわたる診断項目から、慢性的に症状が認められる項目数をチェックするものです。ただし、発達障害には個人差があり、質問内容がすべての発達障害の人にあてはまるわけではありませんし、すべての人の問題をカバーしているわけでもありません。

特に、症状が明確に現れにくい人は、多面的・多角的にみる必要があります。私の場合は初診時にじつくりと90分間ほどかけて話をお聞きします。自己チェックリストはあくまでもADHDの有無を確認する初期段階のもので、最終的な判断は精神

## 周囲の理解とサポートを

ADHDの特性を、障害としてではなく個性や能力として発揮できるようにするには、周囲の方の理解や協力、サポートが不可欠です。ADHDの人はストレスに弱いため、叱らずに褒めてあげてください。10倍褒めて、叱るのは10分の1。また、予定やスケジュールはあらかじめリストにしておきます。期限が守れない場合は、早い時期から催促する。焦って

# 障害の特性に応じた治療と周囲の理解で、“生きづらさ”を緩和。

科や心療内科など専門家に委ねるようによしてください。

## うつ病、不安障害：二次障害のリスク

治療法は、カウンセリングやライフスキル指導といった生活療法、薬物療法などがあります。薬物療法では近年、ADHDの症状を緩和する薬が成人にも適応されました。それにより短気・注意散漫・衝動性・先延ばし傾向・心配性といった症状を軽減することが出来ます。脳の障害自体は治りませんが、例えば、忘れ物や怒りでカッとなる回数が減ったりすることで、生きやすくなると思います。

しかし、ADHDは「二次障害」が起こりやすい病気として知られています。これは、もともとの障害がきっかけで起こる「合併症」とも呼ばれ、反抗挑戦性障害や素行障害、うつ病、不安障害、アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存症などが挙げられます。

大人の場合、ADHDと気づかず、この二次障害の症状を訴えて

不機嫌になるので逃げる場所（クルダウンタイム&スペース）を用意することも必要です。また、一方的な指示はしないこと。本人がキレたり癇癪を起こした時は、一緒に感情的にならない。何かあったら相談できるホットラインを作っておくこと。そして、ご本人の得意なことを見つけて伸ばしてあげることが大切です。

自分の長所を活かして活躍されているADHDの人はたくさんいます。特に、技術職や専門職など二つの事柄に抜群の能力を発揮する方や、誰も思いつかないことに閃く能力を持つ方もいます。

ADHDの人は自己評価が低く、「自分は役立たずだ」と気に病んでいる人が多くいます。努力に対して、感謝の気持ちや助かっていることを言葉にして伝えてあげてください。自己肯定感が、良好な人間関係構築の第一歩となります。

まずは正しい診断を受けることが出発点です。障害に応じた治療と周囲の理解やサポートによって得意なことを活かせれば、社会に貢献でき、ご本人も周囲にとっても、よりよい循環環境になると思います。



## 【今回のドクター】

福島学院大学副学長、精神科医、医学博士  
星野 仁彦(ほしの・よしひこ) 先生

福島県津若松市生まれ。1973年、福島県立医科大学医学部卒業後、同神経精神科入局。84年、米国イエール大学児童精神科留学。2001年、福島県立医科大学神経精神科助教授、同年退職後、福島学院短期大学教授。2003年、福島学院大学福祉学部教授、初代学部長。同大学院心理学研究科教授、学部長。2012年より現職。『発達障害に気づかない大人たち』（祥伝社新書）、『子どものうつと発達障害』（青春出版社）など著書多数。

星野先生が診察する病院・クリニック

**星ヶ丘病院** （診療は子どものみ）福島県郡山市片平町字北三天7番地 TEL:024-952-6411

**ロマリンドクリニック** （診療は成人女性のみ）福島県郡山市駅前2丁目11-1 TEL:024-924-1161

**あずま通りクリニック** （子どもと成人の発達障害:男女問わず）福島県福島市栄町1-28 松ヶ丘ビル1F TEL:024-523-4440



# 今日の薬局

TODAY'S  
NANO HANA

「医療人として、人として、地域の皆様の幸せのために何ができるだろう」

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.2

なの花薬局  
六甲アイランド向洋町店

木村 涼子 薬剤師

①医療と介護を一体的にサポートする「RIC医療・介護ステーション」。1階に、なの花薬局がある。



## 地域医療における薬剤師の役割を追求。

緊密な多職種連携を実現する六甲アイランド

神戸市東灘区、六甲アイランド。港を一望できる高層マンションや文化・商業施設などが立ち並ぶ美しい人工島の一角にある「RIC医療・介護ステーション」。その1階に、なの花薬局 六甲アイランド向洋町店があります。

「木村さん、先週退院された患者さまなんですが…」。木村涼子薬剤師が施設内を往来すると、医師、訪問看護師、ケアマネジャーたちと声を掛け合う姿に何度も遭遇します。施設1階には、なの花薬局のほかに、訪問診療に対応する内科クリニック、地域の相談窓口である地域包括支援センター、認知症介護に特化したデイサービス、さらに2階には18名が入居できる高齢者グループホームが集結しており、多職種が情報共有することで緊密な地域医療連携を実現しています。

「医師も看護師も同じ施設内にいますので、移動は”数十歩”。だから、電話をかけるよりも直接顔を見てお話します。その方が情報の細かなニュアンスまで共有できます」。

例えば、木村薬剤師が医師と話す内容は、ある退院患者さまの経過について。木村薬剤師は、入院加療後、自宅に戻られる患者さまの病態や状況について情報を共有するカンファレンスに同席、退院後も在宅訪問時での患者さまの様子を医師と共有し、相談しています。木村薬剤師がここまで関与できるのは、各医療者との信頼関係が築かれている証。

「医師は総合病院の副院長だった方ですが、高齢化が進む中で在宅医療の道を志し、開業されました。在宅診療では先生が専門と

- ②気になる患者さまがいたら、医師の診察時間の合間を縫って直接相談に。
- ③2階のグループホームに訪問し、患者さまの状態を直接把握後、医師・看護師と情報共有。この日は施設イベントの前日で、患者さまは発表会用の歌を披露してくれる場面も。
- ④訪問看護師や介護職と密に情報を交換・共有しあうことで、きめ細かなケアを実現している。



# 「地域薬局」としての想いを込めた なの花薬局イメージムービー公開中

「今日の薬局」でご紹介した木村涼子薬剤師をはじめ、  
なの花薬局には、全国各地で地域薬局として様々な取り組みに挑戦する薬剤師やスタッフが大勢います。

そこで、私たちの想いを込めたイメージムービーを制作いたしました。  
なの花薬局の若手薬剤師「未来（みく）」が、ある患者さまの在宅医療支援を通じて、  
地域薬局に本当に必要なことは何かを考え、成長していくストーリー。ぜひご覧ください！

## CHECK

映像の背景に流れる音楽  
は、なの花薬局オリジナル。  
心揺さぶる歌声と歌詞にも  
注目です！



なの花薬局薬剤師  
365日 未来の1日

ショートバージョン（約2分）

ロングバージョン（約4分30秒）



イメージムービーはこちらから

いつもそばに、いちばんそばに。 **なの花薬局**



⑤『昨年より進化した自分  
でいたい』。この想いが木村  
薬剤師の原動力。

される科目以外にも幅広く対応しますので、私の場合は薬剤師についてのご相談を受けたことから連携が始まりました。

取材中、今度は訪問看護師が木村薬剤師に声を掛けてきます。「利尿剤をやめた患者さまに、むくみが出てきた」と。報告を受け、木村薬剤師は再び医師のもとへ向かいます。

「気になる患者さまがいたらすぐに報告し合える環境が、この施設の強みですね」。

薬剤師として在宅訪問キャリアは20年以上という木村薬剤師。これまで大阪府内の店舗を複数経験し、各地域で在宅訪問に対応してきましたが、在宅医療の状況は地域ごとに異なり、薬剤師に求められる役割も違うといえます。

「医療産業都市構想を掲げる六甲アイランドでは多職種連携により、きめ細かなケアを実現している地域であると感じています。しかし、地域医療チームの一員として、薬剤師はまだ介入し始めたばかり。この施設の裏には大型のサービス付き高齢者向け住宅があり、そこでは看護師や介護職の方がお薬をセットしていましたが、今は徐々に連携が進んでいます。薬剤師にできる役割はまだあります。」

私が勤務する薬局はこちら！



## なの花薬局 六甲アイランド向洋町店

兵庫県神戸市東灘区向洋町中3丁目2-2  
RIC医療・介護ステーション101号室  
営業時間：月・火・水・金 8:30～19:00  
木・土 8:30～12:00  
TEL:078-858-6051 FAX:078-858-6052

調剤やお薬のセットだけでなく、医師や看護師との協働により医薬連携の質を向上させていきたいですね」。

介護や在宅医療の現場では、本当に困っている方も声を上げることすらできない方がたくさんいる。隠れている声や困難に耳を傾け、支えていきたい、と話す木村薬剤師。

「薬局 薬剤師はこれまで、病院診察後に接する『最後の医療人』と言われてきました。しかし、これからは身近な医療人として真っ先に相談していただける存在でありたいです」。

住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられる喜びを。木村薬剤師は、地域医療で薬剤師にできることを模索し、挑戦し続けています。



朝六時前、  
大豆をつぶし、

そば打ちは始まる

暖

簾をくぐって引き戸を開ける。

十一時三十分の開店を待って席につき、「かけもり」といういつものセットを頼んだ。

まず、湯気の立った、心に染み入るような優しい味わいのかけそばが小さなお椀で出てきて、食べ終わるちよつどよい頃に、小ぶりのもりそばが運ばれる。

まずかけのほうをふーふーっといったき、最後に冷たいそばをすする。なぜだかいつもそれだけで、とても満ち足りた気持ちになる。

函館山の麓、宝来町にある、かね久山田さん。大正時代に創業。私は夏の間、毎年ひと月近く函館にいたので、うかがうのをとても楽しみにしている。

ここへは、必ずしも入れるとは限らない。この日も、私がまずかけのほうを名残惜しく食べ終わった頃に、ちよつど来店したお客さ

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。

谷村志穂の

なたね

んがいた。まだ十二時にも満たない時間に、作業服を着た、地元の人のおようだった。腰をおろし、「かけちよつだい」と、言ったとき、「ごめんなさい、今日はもうお終いです」

と、いう店主の声が聞こえた。

正午前にそれはないだろうとか、なんとかできないのかね、と言う声が聞こえてもおかしくない時間だが、この店に通う人たちはさすがだ。ああ、そうかい、とばかりに、静かに受け止めて、帰っていった。

お客さんは、みんなわかつているのだ。大変なのはわかつている

から、無理しなくていいよ、と、そう言っているみたいだった。

こちらのそばは、女性店主が朝から一人で打つ。九年前までは、彼女のお母さんが八十歳になるまで打って、切って、茹でて、出汁をとっていた。

女がそばを打つから大変と決めつけないわけではないのだが、このそばの作られ方は、創業時から、つなぎは大豆を潰し

た呉汁のみ。前日から水に浸した豆を、翌日手漕ぎですりつぶす。ミキサーでもやってはみたが、ほしいねばりが出なかったのです。今も毎朝六時から、三十分から四十分かけてすりつぶす。

出汁も、うるめいわしの煮干しのみ。

「だけど、暖簾をくぐったときも、お出汁が顔に近づいても、一切魚の匂いがしないのはなぜでしょう



か？」と、今回改めて訊ねてみたら、前日に必ずはらわたを一つずつ、すべて取り除いておく。煮干しは水に浸さず、翌朝煮物ほどの量を用いて一気に出汁にする。それも、隠れた手間の一つ。なので、一日に受けられるお客さんは、せいぜい四、五十人になるのだそうだ。

現在の店主の中村るみ子さんは、四代目。

開業したのは津軽出身の、るみ子さんの祖父だった。元々函館市内で雑貨屋を営んでいたのだが、通い詰めたそば屋があった。やはり津軽の人が、当時活況を呈していた函館にたどりついて始めた店だった。

あるとき祖父は、その店の店主より誘いを受ける。「自分には跡継ぎがない。うちのそばを覚えてみないか。覚えて損はないはずだよ。誰にも教えるつもりはなかったけど、あんたさんにだけは教えることにした」

祖父は、はじめはその気がなかったはずが、いつしか呉汁を用いる秘伝を含め、覚えてしまう。雑貨屋の片隅で、食べたい人だけにそばを出していたのが始まりだったが、頑固な祖父は、「こ

の中でひたむきに受け継がれていった。いわしの煮干しも当初は、かつて青函連絡船を行き来した背負子さんが、海を渡って九州から運んできたものだったそうだ。「出汁屋さんが来たよ」と、家族は背負子さんをそう呼んでいた。

戦争、洞爺丸台風、幾度もの大火と度重なる災難に見舞われた函館の街には、そのつど立ち直ってきた人たちの持つ明るさがあった、私はとても好きだ。そういう街の人の心とともに支え合ってきたものの一つに、たとえばこちらのそばの変わらぬ味もあつたろうと思う。

女手打ちそばの歴史の影には、「男には任せておけないもの」なんていう細腕繁盛記のような話もあるかと少し想像していたのだが、るみ子さんはこうも話した。

「どっというわけかうちは、男の人

のそば、小麦粉は何割か？」などと訊く客は、すぐに追い返してしまふ。代わりに祖母が、愛想よく接客に努めたという。

息子たちが後を継ぐはずだったが、戦争が終わって程なく、このご夫婦の二人の息子は、相次いで亡くなってしまう。いずれも青函連絡船、洞爺丸の乗組員でもあったのだが、兄のほうは戦病死、弟は昭和二十九年の、後に洞爺丸台風と呼ばれた海難事故にあっている。

店内には、分厚い木の看板が一枚、かけてある。(昭和二十二年洞爺丸甲板員「同より」)。この店の新装開店祝いだったろうか。弟さんと同じく、その看板の贈り主である甲板員たちの多くが、海難史に残る事故の犠牲となった。

先代を務めたるみ子さんの母は、その兄弟の妹にあたる。やがて店を継ぎ、その頃からるみ子さんも手伝いに入り始めた。「私ももうじき七十です。いつまでできるのやら」

青森から海を渡った祖父が、函館で、懐かしい津軽の味を見つけた。その味が伝授され、家族

たちは、そば打ちは続けられなかった家なんです。でも、女たちでやってこられたのは、男の人たちが外でちゃんと仕事をしてくれてからだと思いますよ」

自分の浅はかさを知り、そばの優しい味がことさら深く思えた。

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）、『いそぶえ』（PHP出版）、『大沼ワルツ』（小学館）、『ききりんご紀行』（集英社）がある。最新刊に、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。

