

なたね

VOL.
13
TAKE
FREE

ご自由にお持ちください。

なの花薬局の薬食同源。
愛媛・宇和島、
世界へ羽ばたけ、
無添加じゃこ天。

認知症予防のための
「椅子コグニサイズ」
に挑戦！

「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

ep
ファーマホールディング

こころとからただに、
すこやかなの、なたね。

一日の計は朝食にあり。

あの人の朝ごはん

食育インストラクター

和田明日香さん



- ・野菜いっぱいお味噌汁
- ・キムチ(お味噌汁のトッピング用)
- ・鮭おにぎり
- ・季節のフルーツ(柿、苺など)
- ・自家製レモンジンジャーシロップ

世

の中に嫁姑関係は色々あれど、まるで実の親子のように言いたいことを言い合いながらも仲が良い。そんな羨ましくも勇気づけられる嫁姑関係が話題となり、主婦層を中心に人気急上昇中の和田明日香さん。義母は、「シユフ料理」をモットーとする料理愛好家でおなじみ、平野レミさん、である。

「朝は、家族全員そろって『いただきます』をしています。大皿におにぎりを並べて、お味噌汁も鍋ごとテーブルに置いて(笑)。やっというてーと言っていると、パパがお椀によそってくれたり、長女がおにぎりに海苔を巻いたりしてくれます」。

6歳、4歳、2歳と3児のママでもある明日香さんの朝は慌ただしいが、食事は栄養バランスに考慮された工夫が散りばめられている。冷蔵庫にある食材でパパッと作る味噌汁は、野菜中心の具だくさん汁。キムチをトッピングすることで、味噌とキムチという発酵食品同士の組合せを意識。おにぎりは、良質な栄養がとれる焼き鮭をフレック状にはぐし、ごはん

にたっぷり混ぜ込んで握る。「子どもたちは、おにぎりの鮭の少ない部分を見つけては、『あっ、白い』って指摘するんですよ(笑)。楽しみながら食べてくれるので嬉しいですね」。

手際よく食事を用意する明日香さんだが、結婚当初は、レタスとキャベツの違いも分からず、アサリはシジミが

料理音痴から一転、食育インストラクターへ。

成長したものだと思っていたという。

「それ、本当なんですよ。炊飯器の使い方も知らなかったですし、ガスコンロが点火する時に鳴るチチチチ…という音も、故障だと思ってガス会社に電話したくらい(笑)」。

だが、子どもを授かり、料理は「やらねばならないこと」になった。レシピ本を見ながら1品ずつ作っていたが、段取りを工夫したら一気に3品も出来上がった。食材や調味料をアレンジしたら自分流の味付けができ、どんどん料理が楽しくなった。

「何より、育てたい人たちが目の前で気持ちよく食べてくれる。これが私の料理を成長させてくれた一番の原動力だと思います」。



そももう一つは、平野レミさんの存在。

「レミさんの家に遊びに行くと、料理撮影をしていることがあります。大変そうだから帰ろうとするけど、『あーちゃん、盛り付け上手だからやっとして!』とレミさんが引き留めるんです(笑)。気がつけば毎回手伝うようになっていましたが、私はもう必死で。そんな姿を面白がって声を掛けてくださる方がいて、『食』に携わるようになりました。」

食育インストラクターの資格を取得し、企業や出版社からの依頼でレシピを考案したり、産地で取材をしたりと、活動の幅を広げる日々。その中で、偏食や朝食を抜く子どもの食生活について相談を受けることもある。

「食べてくれないからといって、お母さんが食パンを焼いておしまいでは、本当におしまいなんです。朝起きてリビングに来たら、部屋いっぱい朝ごはんの匂いがある。食べてくれないとお母さんは作り続ける。その記憶が、やがて大人になって外食ばかりする自分の食事に疑問を持つように

和田 明日香さん

1987年、東京都世田谷区生まれ。2006年、立教大学社会学部入学。2010年、イラストレーターの和田誠、平野レミ夫妻の次男と結婚。平野レミのもとで修行を重ね、現在は食育インストラクターとして活躍中。20代にして3児の母。子どもと一緒に楽しめる料理を得意とし、テレビや雑誌でレシピを発信。ママ向け雑誌で表紙モデルを務めるなど、幅広く活躍する。

なるのだと思います」。

明日香さん自身、どんなに忙しくても仕事は9時〜17時と決めている。「まずは、子どもたちのお母さんでいたいんです。大きくなるまで、しっかりとごはんを作り続けたい」。

その想いを支えるのは、長女を授かった時に体験した忘れられない出来事。

「妊娠を報告した時、レミさんが私を思いっきり抱きしめ、涙を流してくれたんです。ああ、この妊娠を世界で一番喜んでくれているのはレミさんなんだと感じて。こんなに愛の深いお母さんに育てられた人と結婚できた私は幸せだ、そう思いました」。

深い愛情と、ごはん。その温かさはどこか似ている。明日香さんの料理で育つ子どもたちにも、その温かい想いは伝わっていくだろう。

好評
発売中



『平野レミと明日香の嫁姑ごはん物語』
(セブン&アイ出版)

書籍及びオリジナルキッチンアイテム等の購入はこちら。
<https://remy.jp>



薬食同源。

なの花薬局の

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。

愛媛・宇和島、
世界へ羽ばたけ、
無添加じゃこ天。

愛媛県宇和島市
宇和島練り物工房 みよし

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。

み

なさんは「じゃこ天」を食べたことがありますか？

愛媛県南部の特産品として全国的にも知られるじゃこ天は、県民のソウルフードともいえる伝統食。

宇和海で獲れる新鮮な魚を原料とし、呼び名のじゃこは「雑魚(ぞうご)」に由来しているのですが、その美味しさは決して、「雑魚」にあらず！

今回は、郷土愛と食べる人の健康を想い、安全・安心へのこだわりがぎゅっと練り込まれた、じゃこ天の物語です。

職人歴20年目の一念発起

舞台は、愛媛県宇和島市。取材に訪れたのは11月、初冬にもかかわらず最高気温は20℃超えという温暖なこの地で、若いご夫婦がじゃこ天造りに情熱を傾けています。

『宇和島練り物工房 みよし』のご主人・三好良貴(よしき)さんと奥様の麻子さん。良貴さんは大手練り物製造会社で20年にもわたり腕を磨いてきた職人で、工場の責任者でもありました。自分が手掛ける製品の味に自信はあったものの、その一方で、ある疑問を抱いていました。

「今、自分が造っているじゃ

こ天は、子どもたちに100%の誇りを持って食べさせることができるだろうか？」

それには理由がありました。鮮魚を原料とするじゃこ天は、長期保存や大量生産を実現するため、一般に流通する製品の多くに大量の化学調味料や保存料が使用されています。

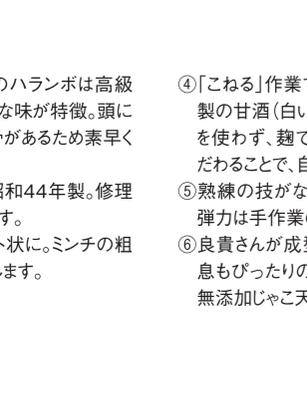
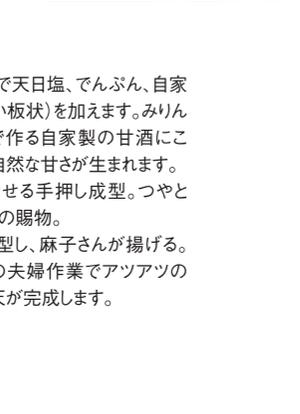
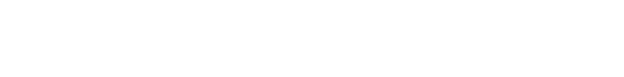
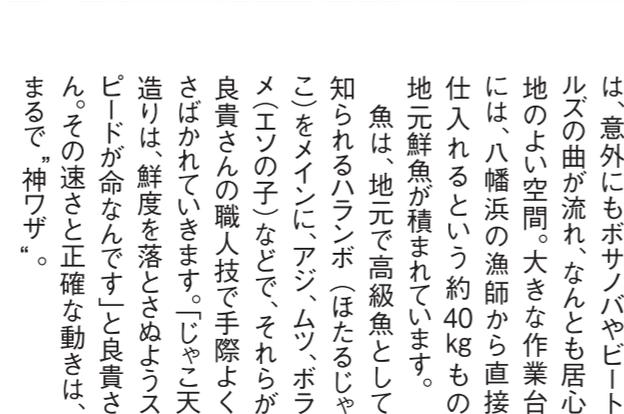
「業界では添加物の使用が当たり前とされていることに、私は残念な思いを感じざるを得ませんでした。さらに、20年前に比べるとじゃこ天の消費量も落ち、地元への作り手が5分の1に減りました。地元になんとか活気を取り戻したい、そんな気持ちもありました」と話す良貴さん。

完全無添加のじゃこ天を作る。その難しさを承知の上で、『子どもたちに誇れるじゃこ天を！』と一念発起し、独立開業。3児のパパでもある良貴さんの意志は固かったのです。

こだわりの詰まった「完全無添加」

ご夫妻が造るじゃこ天の原材料は、魚肉・でんぷん・天日塩・甘酒(麴)のわずか4つ。それは完全無添加の証でもあります。

作業は殺菌や清掃から始まります。そんな清潔な工房には、意外にもボサノバやビートルズの曲が流れ、なんとも居心地のよい空間。大きな作業台には、八幡浜の漁師から直接仕入れるという約40kgもの地元鮮魚が積みまれています。魚は、地元で高級魚として知られるハランボ(ほたるじゃこ)をメインに、アジ、ムツ、ボラメ(エソの子)などで、それらが良貴さんの職人技で手際よくさばかれていきます。「じゃこ天造りは、鮮度を落とさぬようスピードが命なんです」と良貴さん。その速さと正確な動きは、まるで「神ワザ」。



- ①体長5~10cmほどのハランボは高級魚で、旨みのある淡白な味が特徴。頭には食感を損なう硬い骨があるため素早く切り落とします。
- ②鱗を取り除く機械は昭和44年製。修理しながら大切に使います。
- ③専用の機械でペースト状に。ミンチの粗さ加減が食感を左右します。

- ④「こねる」作業で天日塩、でんぷん、自家製の甘酒(白い板状)を加えます。みりんを使わず、麴で作る自家製の甘酒にこだわること、自然な甘さが生まれます。
- ⑤熟練の技がなせる手押し成型。つやと弾力は手作業の賜物。
- ⑥良貴さんが成型し、麻子さんが揚げる。息もびったりの夫婦作業でアツアツの無添加じゃこ天が完成します。

麻子さんおすすめ

無添加じゃこ天のきんぴら

いつものきんぴらに、じゃこ天を加えるだけ。
豊かな魚の風味と香ばしさが増した、ごちそうきんぴらに早変わりします。
(お子様も食べられるよう赤唐辛子は不使用)

薬食メモ

じゃこ天には魚の骨や皮までまると入っているので、カルシウム、ミネラル、良質なタンパク質がとれます。また、脳の働きに作用するといわれるEPAやDHAが含まれ、認知症予防フードとしても注目されています。



[材料4人分]

- | | | | |
|------------------|-------|---------------|-------------|
| ●じゃこ天(短冊切り)..... | 2枚分 | ★酒..... | 30cc |
| ●ごぼう(細切り)..... | 約1本 | ★砂糖・醤油..... | 各大さじ2 |
| ●人参(細切り)..... | 約1/2本 | ★水..... | 適量(100cc程度) |
| ●油揚げ(細切り)..... | 1/2枚 | ●白ごま・木の芽..... | お好みで |
| ●ごま油..... | 適量 | | |

[作り方]

- 1 じゃこ天、ごぼう、人参、油揚げはそれぞれの形に切り、ごぼうは水にさらしてアク抜きをしておく。
- 2 フライパンにごま油をひいて熱したら、①の材料をすべて入れて炒める。
- 3 材料がしんなりしてきたら★の調味料と水を加え、味見しながらお好みの味に調整する。
- 4 混ぜながら汁気がなくなるまで炒り煮する。器に盛り付け白ごまを散らし、あれば木の芽を飾る。

物産展では人気の名産品に。また、有名料理店で扱われたり、経済産業省の『日本が誇るべき優れた地方産品』に認定されるなど、全国の人々が『みよしの無添加じゃこ天』の素晴らしいさに気づき始めています。

「魚は世界中で食べられています。各国が地元魚を使い、その栄養価がまるごと体にとり入れられるじゃこ天なら、世界共通フードになるはずです。」

次は、シアトルに工房を構えてみようかな(笑)と良貴さん。夢はでっかく、しかし夢のまま終わらせる気はありません。

『じゃこ天は、世界へ羽ばたく。ふるさと宇和島の味を未来を支える子どもたちに、そして、より多くの人々の健康のために。愛と情熱が練りこまれた優しくも奥深い味わいは、みなさんもきっとファンになることでしょう。』

宇和島練り物工房 みよし

お問合せ・ご注文

TEL/FAX:0895-24-1443

携帯電話:090-8977-0815

商品はホームページからも購入できます。 <http://jako10.com>

「揚げ」作業へ。
ご夫婦ならではの、あうんの呼吸で、独特の食感と深みの魚本来のうまみが引き立つよう、味付けはミネラル豊富な天日塩のみ。さらに良貴さんのこだわりで一般的なみりんではなく、自家製の甘酒を加えることで麹が生きた自然な甘みを醸し出します。ここまできたらクライマックスの「成型」と

揚げたてのじゃこ天は、やっぱり美味しい!アツアツを丸かじりする幸せは、地元ならではです。その味を全国で楽しんでいたきたいと、『みよし』のじゃこ天はソフトトールドで急速冷蔵。そのまま真空包装され、できたての味を、ご自宅で再現できるように工夫されています。賞味期限が短いのも、無添加の証なのです。

徹底したこだわりと、魚の旨みを生かした自然な味わい。それが評判となり、首都圏での

魚の皮や骨までまるごと使用するじゃこ天は、栄養価が高いことでも有名です。使用できない頭と鱗などを丁寧に取り除いた魚は、専用機で歯ごたえが程よく残る粗さにミンチします。その後、でんぷん、天日塩、甘酒、さらに氷を加えて練り込み作業へ。

ある「完全無添加」のじゃこ天に仕上げていきます。

次はシアトル!? じゃこ天よ、世界へ



- ⑦ご年配の方が食べやすいようにと豆腐を練り込んだ柔らかいじゃこ天を開発。そのまま食べたり、丸型なので鍋に入れても相性抜群。
- ⑧地元では、おろし醤油で食べるのがポピュラー。じゃこ天はオーブントースターやフライパンで軽く熱し、ふっくらしてきたら食べ頃。



少

し前の話になるが、2016年11月14日は、満月が地球に近づくスーパームーンの中でも、68年ぶりの大接近により「エクストラ・スーパームーン（巨大な満月）」が現れると話題になった。当日はあいにくの曇り空だったが、幸運なことに私は、雲の切れ間から僅かにその姿を見ることができた。次に同じような距離で満月が接近するのは、17年後だという。

ところで満月といえば、月に映る影を日本では「兎（うさぎ）」が餅をつく姿だと古くから言い伝えられている。だが国が変われば見方も変わり、中国では「兎が不老不死の薬草を杵で打っている姿」だと信じられているそうだ。いわば月は銀河系の薬局であり、兎の化身が薬剤師だと想像してみれば、親近感もわいてくる。

では、なぜ月に兎がいるのだろうか。インドに伝わる『ジャータカ』などの仏教説話によれば、以下のようなものである。

— その昔、猿、狐、兎が仲良く暮らしており、3匹は前世の行いが悪かったために動物の姿になっていた。3匹が来世は人になれるように、そのチャンスを与えるためにやつれた老人に化けていたのである。元の姿に戻った帝釈天は兎をあわれみ、火中から救い出すと、黒焦げになった兎の皮を取り除いて月に貼り、皆のお手本となるよう月の中で兎を蘇らせたという。—

わが身を忘れて他を慮る行いはまことに立派であり、また、聖者ではなく凡庸な存在ともいえる兎が精一杯に示した行為として受け取るからこそ、永く人々の心に残り、今日まで語り継がれているのだろう。

次に「エクストラ・スーパームーン」が現れるのは、17年後の2034年である。その頃には、薬局のあり方も大きく変化していることだろう。

「地域薬局」は、処方せんを持った患者さまの調剤を行うのはもちろんだが、地域の人々の健康維持・増進のために尽力し、誰もが気軽に薬や健康に関する相談を持ちかけられる場所になる。処方薬から一般医薬品やサプリメント、さらに在宅医療を含めた薬に関するすべての情報の供給拠点は、専門家で

なたねの根

社長・秋野治郎の日々研鑽

月の兎と薬剤師

のだが、世の中に役立つ行いをし、来世は人になりたいと常々話し合っていた。

そんな折、3匹は山の中で力尽きて倒れている老人に出逢う。老人を救おうと猿は木に登って果物や木の実を集め、狐は川から魚を捕り、それぞれ老人に食料として与えた。だが、兎だけはどんなに苦勞しても何も採ってこることができなかつた。手ぶらで帰って来た兎を見て猿と狐は、嘘つきだと兎をなじった。自分の非力を嘆いた兎は、「もう一度食べ物を探りに行くので、火を焚いておいてほしい」と伝えて出掛けるが、結局何も採ることができなかつた。そこで兎は、「私には食べ物を探る力がありません。どうぞ私を食べてください」

ある「地域薬局」「地域薬剤師」であり、私たちもまた、その方向へと邁進したいと思う。

2040年には、日本の高齢化がピークを迎える。先進諸国に例を見ない超高齢化時代に直面し、地域医療や介護のニーズはますます増大する。私たち「地域薬局」「地域薬剤師」は医師や看護師などの多職種と連携し、地域包括ケアシステムの「員」として担う役割は大きく、「まちの灯り」として輝きたいと思う。

24時間365日、地域の皆様に献身する薬剤師の行いが認められ、やがて「来世」で、『薬剤師って本当にいい仕事だね』と語り継がれる存在になれば嬉しい。凍てつく冬の月を見上げながら、かくありたいと切望している。

秋野 治郎

株式会社ファーマホールディング
代表取締役社長

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、副社長兼任。趣味はスキーと登山、古民家の再生。地域に伝わるケアに係わる品々を収蔵した「小樽もったいない博物館」のオーナーでもある。

慣れたら
難易度UP!

①②を行いながら「10の
倍数」で両手を上に挙げ
てみましょう。

3・6・9・10
右 左 右 上に!

12・15・18・20
左 右 左 上に!

21・24・27・30
右 左 右 上に!



「6」のとき、
両手を左側へ
足は中央にステップ



「3」のとき、
両手を右側へ
足は左側にステップ

agri-mas
presents

Enjoy! Easy Exercise

2

次に足踏み運動をしたまま
「3の倍数」で両手を
左右交互に出します。



シーイ(中央に戻す)
右足から中央に戻し、
追って左足を戻し両足
を揃える。



サーン(左横に大きくステップ)
左足から踏み出し、追って
右足を出して両足を揃える。



ニーイ(中央に戻す)
左足から中央に戻し、追って
右足を戻し両足を揃える。



イーチ(右横に大きくステップ)
右足から踏み出し、追って
左足を出して両足を揃える。

1

1〜30を数えながら、
足を左右交互に踏み出します。



〈基本姿勢〉
背筋を伸ばし、両手は
ひざの上に。

運動
の
時間。

「運動」と認知トレーニング(頭の体操)を組み合わせた
コグニサイズは、認知症予防に役立つとされる新しい運動法。
今回は、足踏み運動をしたまま、決められた数字で
手を動かす運動に挑戦します。間違えても大丈夫です!
間違えて笑って、脳を刺激することがポイントですよ。

※「コグニサイズ」…英語のcognition(認知)と、
exercise(エクササイズ)運動を組み合わせた造語。

今回は
椅子コグニサイズに挑戦!

認知症予防のための

地域の健康コンシェルジュ 東京マルシェ



- 日本でも最「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**

産直八百屋の経験を生かし、デイサービスでは食事を提供、フィットネススタジオでは野菜を販売。
「食」と「運動」の両面から、ドクターやカウンセラーなどにも協力を得て活動しています。

東京マルシェ ウェルエイジングスタジオ店舗案内

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

ホームページ <https://www.tokyo-marche.jp>

今回のインストラクター

荒井 洋太 先生

アグリマス株式会社が運営する、日本初、介護予防デ
ィサービスとエイジング予防ヨガスタジオがコラボした「東京マ
ルシェ介護予防サービス」所長、理学療法士。昭和大学
保健医療学部卒業。病院勤務の経験を生かし、健康知識
の拡散、新しいデイサービスのあり方を考え活動中。



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! ▶



高齢者向け施設の 種類と役割、どう違うの？

名称が似ていて、
形態や仕組みも
分かりにくい

超高齢社会といわれる今、老人ホームなど的高齢者向け施設も急増しています。それに伴い、施設の形態や仕組みも多様化し、どの施設がどんな役割を持ち、自分にはどの

施設が合っているのかが分かりにくくなっているのが現状です。そこで今回は、高齢者向けの施設および住宅の種類とサービスの内容を簡単にご紹介。事前に情報を整理しておくことで少しでも不安を減らし、安心できる場所です。いつでも自分らしく生活したい

早わかり！施設の種類と特徴

●特別養護老人ホーム(特養)

自宅での介護が難しい要介護度の重い方への援助を目的にした施設。

●介護老人保険施設(老健)

自立生活をめざす施設で、リハビリが中心。病院と自宅の中間的な役割。

●介護療養型医療施設

治療後、病状が安定したものの、長期間の療養や医療ケアが必要な方の施設。

●介護付有料老人ホーム

「特定施設入居者生活介護」指定を受けた施設。食事、入浴、健康管理など、日常生活の介護サービスに対応。

●住宅型有料老人ホーム

掃除や食事など、生活支援サービスのみ提供。介護が必要な場合は、介護保険の居宅サービスを利用。

●健康型有料老人ホーム

自立可能な高齢者が、生活支援サービスを受けながら趣味やレクリエーションを楽しめる居住施設。介護サービスが無く、訪問介護や通所介護を利用。

●サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)

ケアの専門家による安否確認や生活支援サービスを提供する賃貸住宅。24時間のスタッフ常駐、食事の提供や介護サービスなど、施設によりサービスは異なる。

介護保険施設

地方自治体や社会福祉法人など主に公的機関が運営。入居条件が厳しい場合も

有料老人ホーム

介護と食事や生活サービスを提供。主に民間事業者が運営

高齢者向け住宅

さらにココ、掘り下げます！

ますます選択肢の幅が広がる

サ高住にクローズアップ。

単身高齢者や夫婦世帯が安心して住める賃貸住宅

特別養護老人ホームなど、公的な介護施設の入居待ちが叫ばれる昨今、住み慣れた地域で最期まで過ごす「地域包括ケア」の重要な施設として、また、「高齢者の自宅に代わる新たな住まい」として、サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)への期待とニーズが高まっています。

サ高住とは、見守りと生活相談サービスを提供するバリアフリー構造の賃貸住宅で、主に民間事業者によって運営され、都道府県単位で認可・登録されています。入居基準は原則60歳以上で、安否確認と生活相談以外にも、食事の提供や掃除・洗濯のサポートなど、施設毎にサービスも様々で選択肢も広がっており、詳細については各施設に問い合わせる必要があります。

救急病院「体型」！ 「ウイステリア千里中央」 に密着

大阪府豊中市。ショッピングセンターなどの大型商業施設と千里中央公園の豊富な緑や文化的施設が共存する関西屈指の人気エリア、千里地区にある「ウイステリア千里中央」は、2016年5月にオープンした新しいサ高住。この施設の最大の特徴は、全国的にも珍しい



サービス付き高齢者向け住宅 ウステリア千里中央 (大阪府豊中市) 「体験入居」随時受付中

北大阪急行「千里中央」駅、
大阪モノレール「千里中央」駅
から徒歩9分の好立地

救急病院に併設。
医療・介護・生活支援が
一体となった安心の暮らし

いろいろごみんなに
■お問い合わせ・資料請求 ☎ 0120-165-372

10~14F ウステリア千里中央
12F テラス
10F 展望レストラン

医療との一体型住宅

1~9F 社会医療法人純幸会
関西メディカル病院



interview

多様なサービスを実現し、 元気なシニアの住まいへ

ウステリア千里中央
脇伸行 施設長



「ウステリア千里中央」は、緊急時も救急車を呼ぶことなく、エレベーターだけで総合病院に行ける「医療・介護一体型」の大きな安心が、ご入居者様の自由な暮らしを支えています。常駐スタッフが毎日ご入居者様のお顔を見て、お声を聞き、お変わりがないかを確認する中で、先日、「洋服がうまく着られない」と

いったご入居者様の变化に気づき、すぐに下階の病院で診察、脳梗塞の早期発見に至りました。利便性の高い関西屈指の閑静な住宅街で、充実した設備と安心して暮らせるサービス環境は、自立生活をアクティブに楽しむシニアの住まいとして、今後ますますニーズを満たす施設になっていくと考えております。

ウステリア千里中央

救急病院に併設された
医療・介護・生活支援一体型のサ高住

生活サービス

- 安否確認
- 生活相談
- 24時間コール対応

ベッドサイドとトイレに、ナースコールを設置。居室内のインターホンは10階に常駐するスタッフ直通になっているほか、人の動きを感知する人感センサーで異常を発見できるシステム

介護サービス

- 訪問介護ステーション
- ケアプランセンター
- デイサービスセンター
- 訪問看護ステーション

食事サービス

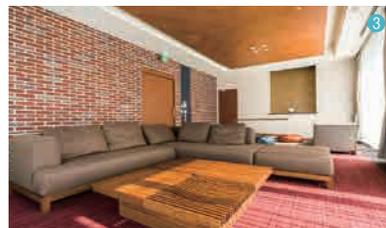
管理栄養士の献立による温かい食事を3食提供。治療食・介護食にも対応している。レストランでは入居者の家族と一緒に食事できる

「救急指定病院一体型」で、建物の1~9階に16の診療科目に対応する社会医療法人純幸会関西メディカル病院があり、さらに10~14階に「ウステリア千里中央」が併設されています。救急・急性期医療の実績が高く、専門・予防医療が充実した地域医療支援病院と提携することで、24時間365日、「医・食住」が一体となった安心かつ充実した生活環境が実現。また、「なの花薬局千里中央店」が隣接しており、薬剤師が施設を訪問、入居している患者さまの薬剤管理・服薬指導を行うなど、包括的なケア体制が築かれています。駅から徒歩9分という好立地にあり、駅前周辺でショッピングを楽しむんだり、スポーツクラブに通うなど、アクティブにシニアライフを満喫している入居者も多いのだから。病院一体型という大きな安心を支えに、自由に自立生活を楽しむシニアの将来を見据えた住まいとして注目されています。



- 居室は東・南・西向きのいずれかで明るく開放的。各室にキッチン、洗面、トイレ、浴室を完備。10階には大浴場も。
- 10階のレストランで、朝・昼・夕3食を提供。ランチタイムは地域の人にも開放し、メニューも豊富。

- 上質で洗練された内装の展望ラウンジ。眺望を楽しみながら、家族や訪れた人と交流できる憩いの場。
- 12階にあるテラスは、気軽に外の空気に触れ、太陽や風を感じられる中庭。リハビリがてらに利用する人や、暖かい季節はバーベキューイベントなどの開催も。



「分とく山」
野崎 洋光さんに学ぶ

ぶり大根



寒くなるほどに脂がのって
旨みを増すぶりは、まさに冬が旬。
ぶりと大根は火の通り具合が違うので、
それぞれに適した火通しをすることで
素材本来の旨みが楽しめますよ。



ぶり大根(1人前) エネルギー:275kcal 食塩相当量:3.5g(煮汁を含む)

【作り方】

- 1 ぶりの切り身の両面に振り塩をして20分ほど置いたら、熱湯で霜降りして冷水に取り、水気を拭く。
- 2 輪切りにした大根の皮をむき、面取りして米のとぎ汁で柔らかくなるまで茹で、お湯で洗い、ザルにあげる。
- 3 鍋に(A)を入れ、さらに①のぶりと②の大根を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら、ぶりを取り出し、中火弱で大根を約20分(煮汁が半分くらいになるまで)煮る。
- 4 ③で取り出したぶりを戻し、スライスした生姜といっしょに温めて煮汁をかけ、仕上げに器に汁ごと盛り付け、柚子皮と斜め千切りにした葱を添える。

【材料2人分】

- ぶり 40g×2切れ
- 大根(皮をむいた輪切り) 50g×4個
- 塩 少々
- 生姜(スライスする) 30g
- 柚子(柚子皮の千切り) 少量
- (A) ・水 240cc
- ・酒 80cc
- ・味醂 40cc
- ・醤油 40cc
- ・砂糖 大さじ1と1/2
- 長葱(青い部分) 1本

ポイント

- ◎ぶりは、あらかじめ塩を振っておくと下味がつくので、長く煮込む必要がなくなります。
- ◎米のとぎ汁で下茹でした大根は、お湯で洗うのがポイント。水で洗うと余計な水分を吸ってしまいます。
- ◎「煮ない」がコツ。ぶりを途中で取り出すことで、ふっくらとした食感が楽しめます。



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 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。

教 え て !



女性本来の生命力を取り戻す。

「幸せなお産ってなあに？」

く体と心をいたわって、健やかなお産をく



晩婚化や少子化が進む昨今、出産や育児環境も変化しています。

今回は、豊かなマタニティライフを応援する助産師のお立場から、

産前産後の注意点や生活についてアドバイスをいただきました。

まずは冷え対策。食事と運動、ストレスにも注意

近年、高齢出産とされる35歳以上で初めて出産する方も増えてきました。何歳であっても、せうかくお産の幸運に恵まれたのですから、妊婦の皆さんにはぜひ「養生」していただきたいと話しています。それは、女性に本来備わった「産む力」を取り戻していただきたいという意味でもあります。特に、バリバリ働いて体をいたわってこなかった方は、妊娠を機に本来の健康的な生活に戻るチャンスだと思って、赤ちゃんのために健康づくりを考えていただきたいと思いますね。

なかでも冷えは、妊娠と出産の大敵です。体が冷えている妊婦さんは、冷えていない妊婦さんに

比べて、早産する確率が3倍以上と高く、破水が早まる前期破水、なかなか陣痛が本格的にならない微弱陣痛も起こりやすくなります。手首・首・足首まで温まる服装を心がけるのはもちろん、体を内側から温める食品を積極的にとるようにしましょう。

食事は、おなかの赤ちゃんにきちんと栄養を届けることを考え、貧血にならないように気を付けること。栄養バランスの取れた和食はいいと思います。また、運動をして筋肉を付けること、ストレスとうまく付き合うこと、睡眠を取ることも大切です。ホルモンバランスを整えるために早寝早起きを習慣にすることで、少しずつお産への気持ちが高まり、心と身体の準備が整えられるのです。

自分に合う環境で出産 産褥期の健康も大切に

心を落ち着かせる方法としてマタニティヨガは人気です。呼吸法の基本を学び、体に入れたり、抜いたりする感覚を体で覚えるという意味でも、とてもいいと思います。かつて出産時の呼吸法という「ヒッ、ヒッ、フー」と息をするラマーズ法が有名でしたが、今はご自分の楽な呼吸で出産してくださいと伝えていきます。

お産をする場所も、ご自分が望む出産スタイルや身体の特徴・状態に合わせて選ぶのがベターです。小規模で家庭的な助産院や、ご自宅で助産師の補助による出産、医療が充実し緊急時にもすぐに対応できる病院での出産などが挙げられます。助産院は自然なスタイルで出産でき、産後も助産師に相談できるのが魅力ですが、医師が常駐していないので医療行為を行えません。そこで総合病院内の「院内助産院」も増えています。

また、陣痛やお産の時は、ありのままの自分でいられることが大切です。家族と出産を迎えたい方もいれば、家族に気を遣うことなく集中したいという方もいます。人それぞれに合うお産をおすすめしたいですね。

んだり歩きづらくなったりします。さらに出産が近付くと、陣痛をワクワクして迎える人もいれば、不安になる方もいます。

もともと出産時や授乳時に分泌される母親のためのオキシトシンというホルモンがあり、最近では「幸せホルモン」「絆ホルモン」とも呼ばれて注目されています。このホルモンがうまく働くと、陣痛や授乳にプラスになります。分泌が盛んな時期は、いい思い出もネガティブな思い出も強く残るので、ご家族や医療者と良好な関係を作り、お産をご家族の物語として記憶してほしいですね。

育児をする

お母さんは孤独。

家族で、社会で、支えたい

出産前後の女性は、幸せな気持ちの時もあるけれど、不安な時もあります。ご主人は仕事



幸せな出産は、幸せな育児のもと

～「幸せホルモン」がうまく働く環境を～

出産後、ご主人が仕事で忙しいなど、ご家族のサポートが難しい方には「産褥入院」がおすすめです。出産後の母体が回復するまで、助産師の見守りの中で、授乳や育児の支援を受けられるので安心です。

幸せホルモン、 オキシトシンを 味方にして

妊娠初期の体調の変化は、プロゲステロンとエストロゲンというホルモンの影響です。眠い、だるい、トイレが近くなる。人によっては、つわりで何も食べられなかったり、逆にものすごく食べたくなったり。妊娠中期くらいになると、赤ちゃんがお腹の中で動いたのも分かりますし、幸せな気分を感じて安定してきます。一方、便秘や皮膚のかゆみ、シミやソバカスが濃くなるといった症状が出て来る方も。37週以降はお腹がかなり大きくなり、腰が痛

で忙しくても、帰宅したら赤ちゃんよりも先に奥さんに優しく接し、「今日はどうだった？」と聞いて育児の大変さをねぎらい、感謝の言葉をかけてください。お母さんに愛を注いでください。愛が溢れないと、お母さんから子どもに愛が注がれないんです。ご主人は、奥さんを「ママ」と呼ぶのではなく、名前を呼んであげるのもいいですね。オキシトシン（幸せホルモン）も上がりますよ。

少子化した日本では、お母さんは意外と孤独です。一人で奮闘し、育児に生真面目になり過ぎてしまうことも。周囲の人が優しく声をかけてあげたり、ベビーカーに気を配ったりしてあげてほしいですね。欧米では『泣いても動き回っても、子どもという存在そのものが、もう最高だよね！』というウエルカムな社会が当たり前ですが、日本もぜひそうであってほしいと思います。



【今回のドクター】

聖路加産科クリニック副所長
聖路加国際大学ウィメンズヘルス・助産学 教授
看護学博士、看護師、保健師、助産師

堀内 成子 先生

聖路加看護大学、東京大学大学院を経て現職。日本助産評価機構理事長。研究テーマは、女性を中心としたケア、オキシトシン研究、流産・死産・新生児死亡のグリーフケア、DV研究、タンザニア・インドネシアの助産人材育成の研究など。

検索

聖路加産科クリニック

聖路加産科クリニック

東京都中央区明石町1-24 TEL.03-5550-7177(代表)

健康常識

「それ、本当なの？」

聞いてみる
な一。



これまで信じて疑わなかった健康常識が、実は非常識だった!? そんな健康に関する意外と知らないホントのところを、
なの花薬局グループの薬剤師と管理栄養士が、ずばりお答えします!

漢方薬は
体に優しいので、
いくつ併用しても
問題がないって本当?

—薬剤師が回答します—

A 重複すると副作用を
起こす可能性も。

漢方薬は効果が穏やかで使いやすいという印象をお持ちの方が多いと思いますが、実は漢方薬にも副作用があります。漢方薬を2種類以上併用すると、同一成分を重複して摂取する可能性がありますので、注意が必要です。漢方薬を併用する際は、医師・薬剤師にご相談ください。

かぶれで
軟膏を使うときに
よくすりこんだ方が
良いって本当?

—薬剤師が回答します—

A 皮膚を傷つけてしまうので
注意が必要です。

軟膏をよく(こしこしと)すりこむと皮膚を傷つけ、バリア機能を低下させることになります。優しく塗り広げ、かぶれのある部位だけに塗りましょう。お薬の効果により、塗り方、塗る強さに違いがあります。医師・薬剤師によく聞いてお使いください。

お茶で薬を服用しては
ダメって本当?

—薬剤師が回答します—

A 全てのお薬では
ありません。



一部の鉄を含むようなお薬は、お茶に含まれるタンニンという成分と結合して吸収されにくくなるため、お茶で服用するのを避けるようにとされてきました。しかし、最近の研究により大きな影響がないことが分かり、さほど神経質になることはありません。ただし、「より正しいお薬の飲み方」としては、コップ一杯のお水やぬるま湯での服用をおすすめします。

食後に
すぐ歯を磨くのは
ダメって本当?

—薬剤師が回答します—

A 一部の症状を除き、
すぐ磨いても構いません。

現在は口内の歯垢や細菌を取り除くため、食後すぐに歯を磨くことが良いとされています。ただし、酸蝕症などにかかっている方などは、時間を空けて磨いた方が良いでしょう。

卵を食べると
コレステロール値が
上がるって本当?

—管理栄養士が回答します—

A 数値への影響は
ほとんどありません。

体内のコレステロールは、2割が食事から、8割は体内で作られています。健康な人では、調節機能により体内のコレステロール量は一定に保たれています。そのため、卵などを食事からとり過ぎても、血中のコレステロール値が上がることは、ほとんどありません。



二日酔いの時に、
サウナは
体によくないって本当？

意外
な一。



—管理栄養士が回答します—

A 脱水になる危険性が
高まります。

二日酔いの時はアルコールの利尿作用により体内の水分が失われ、脱水状態になっていることが多いです。サウナでは大量の汗をかく環境にあるため、さらに脱水になる危険性が高まります。二日酔いの時は、水分をしっかり補い安静に過ごしましょう。

内臓脂肪を
減らすには、
激しい運動が
効果的って本当？

—管理栄養士が回答します—

A 有酸素運動が
おすすめです。

内臓脂肪を減らすためには、息切れするような激しい運動よりも、酸素を取り入れながら行う有酸素運動がより良いでしょう。運動の種類はウォーキング、水泳、速歩、ジョギング、自転車など。例えば、30分の速歩を週5回以上、習慣的に行うと効果が期待できます。

水は飲めるだけ
飲んだほうが
体にいいって聞くけど
本当？



—管理栄養士が回答します—

A 一度に大量の水を飲むのは
逆効果です。

水は私たちの体にとって必要不可欠ですが、一度に大量の水を飲むと、体内でナトリウムなどの電解質バランスが崩れてしまいます。1日に必要な水分量は約2.5ℓ。食事からも水分がとれるので(約1ℓ)、水を飲む場合は1日に1〜1.5ℓを目安に、こまめにとりましょう。

*右記の運動は、疾患によって制限もありますので、かかりつけ医に相談して安全に行いましょう。



※実際には、個々の健康状態や体質などによって異なります。詳しくは、なの花薬局グループの薬剤師または管理栄養士に相談してください。



電

車の中で席を譲るかどう
か、おそらく多くの人が
迷うのではないだろうか。

娘も小さい頃は、「今日、前におばあさんが立っていたから、席を代わったら、いい子ねって褒められたよ」などと無邪気に口にして帰ってきたものだが、最近では、その方が果たしておばあちゃんと呼んでいいお年なのかどうかを、ふと考えるようになったらしい。

「まあでも、若者はほとんど席を譲ったらいんじゃないの」などと、私も深く考えずに口にしたのだった。

ところが、つい先日、やってしまった。

電車はそう混んでいなかったのだが、目の前に白髪の男の人が立った。お年を考えたというよりも、その人が首から、たくさんキーをぶら下げていらっしやるのがどうしても目についた。私は勝手に、その方には物忘れがあつて、ご家族に首から鍵を下げられているのだと思い込んでしまった。

「あの、よかつたらお座りになってください」

私が立ち上がりかけると、

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。

谷村志穂の

なたね
なたねのね

タツテの願い

「いいいいの、僕、立っている方が好きなので」と、元気な声でおっしゃった。

「あ、それは失礼しました」

私も、すぐにまた腰を下ろす。ちょうど手元に文庫本があつたので、こんなとき本の方へと戻っていけば、ばつが悪いのをなんとかごまかせるというものだ。

ところが、そちらの方から、改めて話しかけてこられた。

「いや、この白髪頭でしょう。よ

くそう言われるのよ。でもさ、立っているのが、本当に好きなものだからね、タツテのお願い、なんて言っちゃって、こうしているわけよ」

「あ、うまいー！」

と、私は思わず指を立ててしまう。

そこから、つかの間、話が弾んだ。

「ダジャレが大好きでね、そんなことばかり言っているうちに、年取っちゃったんだよね。人生は座ってなんかいられないよ。あつという間」

おっしやる通りだと恐れ入りつつ、立ち入ったことを、訊ねてみた。

「しかし、ずいぶん鍵が、たくさんあるんですね」

すると、なんとそれはお仕事の道具なのだという。それらの鍵の分だけ、部屋の管理を任されているのだとか。

「まあ、首から下げることもないんだけどさ」

と、ご本人はいたって軽快に続けられ、二つ先の駅で電車を降りて行かれた。

私より、ずっと元気そうな方だった。まったく失礼した上に、気まで使わせてしまった。おかげで私には、楽しい車内の時間となったのだが。

お年の方とのお話で、最近も一つ印象深かったのは、医療に関わっている。

ずっと健康自慢だったその方は、検診で突然、大腸がんを宣告される。自分ではそれまで、健康のためのことは何でもしている自信があったので、すっかり気落ちしてしまった。病院にも、あまりお世話にならずにきた分、行けば緊張してしまふ。

「わかりましたよ。では、あなたは、旧式の手術が希望なんですね」

その方は、ようやく安堵して手術を受けて、今はお小水を溜めるバックをつけて、山歩きをされている。健康への自信もふたたび取り戻しつつあるようだ。

こういう話は、案外少なくないような気がしている。医療はどんどん進み、その速度も加速している。しかし、人間はというと、そう大きく変わってはいない。すべてお任せします、と言える人とそうでない人がいて当たり前なのだろう。良い説明を聞けば納得するのかもしれないし、説明されてもいやなものはいやなのには違いない。

私の知っている別の方は、飛行機と麻酔が大嫌いだ。飛行機には、ついに乗らなかつた。船に何かあれば自分は泳げるが、飛行機に何かあれば、自力ではどうにもならないから、という理由だった。麻酔も、知らない間に意識を失っている、というよ

「まあ、大丈夫ですよ。手術はね、安心してください。機械が全部やってくれますから」

担当医は、そう告げたそう。

「機械がやるんですか？」

「そうですね、今は機械がみんなやってくれるから、安心してください」

残念ながら、私には医師がおっしやった「機械」という表現が、どんな手術のどの部分を指すのかよくわからないのだが、その方は猛然と反発した。

「機械なんかじゃなく、頼むから先生がやってくださいよ。最新なんかじゃなくていいんでね、先生のその手で手術してほしいんですよ」

つまりこれは、この方のタツテの願いだ。

「いやいや、最新の医療なんだから、安心してくださいよ」

と、医師は苦笑いをしたそうだが、

「冗談じゃないですよ。寝ている間に機械に手術されるなんて嫌なんですよ。先生がどうしてもそう言うんだったら、僕は手でやってくれる病院を探します」

そこまで言うくと、医師も折れたとか。

なことがいやだと言っていた。あるときどうしても手術を受けねばならないときには、その方は麻酔薬を、通常の人の半分にしてほしいとまで、頼んだ。これもタツテの願いだ。

そんな方が、病に倒れて天に召されたときに何か強い意志の芯をこの世に残して旅立たれたように感じた。もちろん、飛行機には乗らない旅だ。

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』、新刊として『尋ね人』（共に新潮社）、『いそぶえ』（PHP出版）、『大沼ワルツ』（小学館）がある。最新刊に『きりりんご紀行』（集英社）、近く刊行予定に、移植医療を題材とした『アンクランプ』がある。

