

なたね

VOL.
14
TAKE
FREE

ご自由
にお持ちください。

なの花菜局の薬食同源。

「山、駆ける、豚。」

鹿児島県

エコロジィ養豚

気の流れをととのえる

「経絡ストレッチ」

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



一日の計は朝食にあり。

あの人の 朝ごはん

『dancv』編集長

江部拓弥さん



- ・白飯(新潟県産米)
- ・キャベツの味噌汁(野菜はたっぷりめに)
- ・納豆(しらす・キムチトッピング、もしくは、白味噌を混ぜる)
- ・キュウリのぬか漬
- ・麦茶(煮出したもの)

「食」

雑誌の編集長に朝食の内容を訊くなど野暮だろうか。いや、だからこそ訊いてみたいのではないか――

『dancv』は1990年創刊の「食」がテーマの月刊誌。毎月「日本酒」「鮭」「カレー」「肉」などのテーマを掘り下げる日本初の食のエンターテインメントマガジンとして、根強い読者層を獲得している。

「僕らの仕事は『朝・昼・晩晩』と言って、昼以降はすべて外食なんです。しかも栄養価の高い晩御飯が1日に3回も続くと、せめて朝食くらいは自宅で質素に、という感じで、かなりシンプルですね。」

新潟生まれの江部さんの朝食に欠かせないのは、白飯。大学進学を機に上京して初めて、米の味に違いがあることを知ったという。納豆と味噌汁は必須で、納豆には白味噌をスプーン1杯ほど混ぜたり、キムチや旬の時期にはしらすをトッピングするそう。

「あとは野菜を付けると決めていて、ぬか漬けか生野菜のサラダ。野菜や豆類は朝しか食べるチャンスがないので、意識してとるようにしています。」

羨望の職業ともいえる「食」雑誌の編集だが、その舞台裏では、苦労も多そう。

「編集部員は僕を含めて10名。全員が取材に行きます。『朝・昼・晩晩

『朝・昼・晩晩』―― 罪滅ぼしの朝食。

晩』のうち、昼以降の食事はすべてロケハン(※取材選定のための下見)なので、ロケハンがうまくいかないと、外食を続けざるを得ない。〈居酒屋特集〉の場合はしんどいですね。お店自体も朝方まで営業しているの、夜通しロケハンになるときもあります。」

そんなハードだった日の翌朝に食べたくなるのは、『スパイス・カフェ』という東京・墨田区押上エリアにある専門店が監修する、レトルトカレーの『ラッサム』。

「インドの野菜カレーなのですが、食欲がない日やお酒が抜けない朝に、このスープを口にするだけで不思議とスツツと入っていきます。」

「そういえば、僕は子どもの頃から『2日目のなにか』が好きでした。」



家のカレーの2日目とか、前夜残ったトンカツで翌朝母が作ってくれるカツ丼。これはカツ煮と言った方が正しいかな。なぜか2日目の味が好きですね。」

おいしい、の感覚には個人差がある。もつと言えば、その日の体調、食す時間、誰と食べるかなどによっても左右される。2日酔いの朝に欲する食もあれば、家族と食卓を囲む時間が「おいしい記憶」として刻まれることもあるだろう。

「講演などでお話をする機会をいただいたときは、『dancyu』をみて店に行かないでねって言っています。インターネットや雑誌の情報をヒントにするのももちろん構わないのですが、数多くの情報から一軒を選んだのは自分ですよ、と話しています」。

メディアで紹介された店に行き、自分に合わないし（あそこはおいしくなかった）と落胆する場合があります。だが、合う・合わないは、自分なりの（味のモノサシ）を作るための経験として生かしてもらえたらと、江部さんは言う。

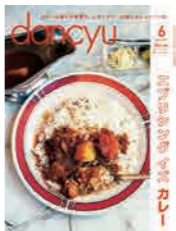
2007年に『dancyu』編集部配属となり、2012年から同誌編集長を務めてきた江部さんだが、今年の7月号で、編集長として編む『dancyu』は最後となる。

そこで、訊いてみたかったことを率直に。これまでの取材で印象深いお店の味はありますか？

「朝食でいうと一軒だけ。築地にある『茂助だんご』という団子屋さんの玉子雑煮か、雑炊かな。早朝からの市場取材で冷えてしまった体にしみわたる出汁のきいた味で、ホッとします。築地には話題になる店も多いのですが、僕にとってはここの雑煮や雑炊が、また行きたくない味です」。

自分にとっての（おいしい）を知るよるこび。食の楽しみ方は奥が深く自由なのだ。

好評
発売中



dancyu
2017年6月号

<http://www.president.co.jp/>



江部 拓弥さん

1967年、新潟県三条市生まれ。早稲田大学社会科学部を卒業後、プレジデント社に入社。企業広報誌編集、ビジネス総合誌「プレジデント」編集部を経て、2007年より『dancyu』編集部。2012年9月より同誌編集長に就任、2017年7月号を最後に編集長を卒業する。野球とカレーライスとロックンロールが好き。

山、駆ける、豚。

鹿児島県肝属郡肝付町
えこふあーむ

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。

なの花薬局の薬食同源。

地域の宝を、再発見。土地の「食」が、人の元氣と幸せをつくるもと。

ド
目（メ）の前を、豚が、走って行く。ん？？豚（ブタ）って走るんだって？

そうかと思えば、木の生い茂る山の中を自由に歩き回り、土を掘ったり、水浴びをしたり、ひなたぼっこをしながら昼寝をする豚もいます。

そこは、私たちが想像する養豚場とは、まるで別世界。屋根のある狭い豚舎ではなく、全頭、山林や畑での自然放牧で育つ豚たち。餌場も、糞場も、遊び場も豚が自分で決めるのです。

畜産王国、鹿児島県。私たちが訪れた「えこふあーむ」は、大隅半島の東部に位置する肝付町にあり、古くから養豚が盛んな土地として知られています。



「豚さんは、鼻で土を掘る習性があるんです。だから、木の根が大好き。根と土からミネラルや有用な微生物を採取して栄養をとり、同時に、山林や耕作放棄地の土を耕してくれているんですよ」。そう話すのは、農業生産法人「えこふあーむ」の代表取締役、中村えい子さん。

豚さんが耕作放棄地を耕す

驚くことに、「えこふあーむ」の放牧地は全て、高齢化や後継者不足で作付けができなくなった耕作放棄地や、荒廃した里山なのです。豚たちが駆け巡ることで土がほぐされ、また、木の皮をかじったり、土を掘るなどの習性を活かすことで、循環型養豚を実現しています。

自然放牧の豚が耕した畑の土は柔らかく、肥沃なのだそう。そこに種を蒔き、西洋野菜などの作物を育てることで、人間たちは収穫の恵みを得ます。そして、食事から出る食物残渣（生ゴミ）を乳酸発酵させたものや、蘇った田畑で自然栽培する飼料用の麦・米・大豆などが、再び、豚たちの餌として還元されるのです。

生ゴミ減量から庭先養豚へ

ところで、代表の中村さんは、かつて農畜産業とは無縁の世界で活躍していたのだから。「きっかけは、食品廃棄物リサイクル法の施行でした。私は当時、親が設立した廃品回収や廃棄物処理会社の仕事をしており、ゴミ減量化こそ環境保護につながるのではないかと考えていました。一般廃棄物の収集業務をする中で、重量割合が高いのが生ゴミ、焼却炉で燃焼効率を低下させて

- ①地域で増加する耕作放棄地。
- ②放牧後の畑では有機野菜や飼料米・麦などを栽培しています。
- ③豚には鼻で土を掘る習性があり、草や竹も大好物。放牧するだけで荒廃山林や耕作放棄地が修復されます。
- ④自由に山林を駆け回る豚さんたちはストレスフリー。水浴びをしたり、牙で石をかじり歯磨きもします。
- ⑤調理残さを乳酸発酵させ母豚に。飼育豚には田畑の自家生産飼料+配合飼料（各50%）を与えています。



「豚さん」が走り、土を掘ることで蘇った畑
放牧前の耕作放棄地（再生中）

ちょっと寄り道

鹿児島名物

天文館むじゃきの「白熊」

桜島や黒豚、薩摩切子が有名な鹿児島ですが、これからの季節は、白熊(しろくま)! ふわふわの氷に、たっぷりの自家製ミルクと蜜、色とりどりのフルーツや寒天が織りなす、ひんやりさっぱりなクセになるおいしさです。



創業昭和21年 水白熊の
天文館むじゃき 本店

鹿児島県鹿児島市千日町5-8

TEL:099-222-6904

白熊菓舗・営業時間

11時(日曜・祝日、7・8月は10時)~22時(L.O21時30分)



いるのも生ゴミでした。また、賞味期限切れ食品がそのまま廃棄される現状を目の当たりにしていたので、食べ残しや調理残さを活用し、畜産県である鹿児島で飼料化の実験をしたのが始まりです」。

鹿児島では、昭和40年代頃まで「庭先養豚」といって、自宅の敷地内で農作物の残さや家族の食べ残しを与えて数頭の豚を育てる風習がありました。中村さんはそこからヒントを得て、リサイクルによる自家飼料を豚たちに与えるとともに、地域で増加する耕作放棄地を、豚の放牧で再生できないかと考えたのです。

自社のレストランやホテルでは、「えこふぁーむ」の安全な豚肉を使ったコース料理やbuffetを提供。また、生ハムや無添加ソーセージを作るなど、生産から加工、消費までを一貫して手がけています。

いのちをつなぐ、 ということ

「今後の夢というかテーマは、『農業のディスプレイランド』かな」と中村さん。働く人が自分の役割を見出しながら生き生きと働ける環境と、そうした人材を活かしながら地域の資産価値を高める農業を創りたい、と話します。

「高齢者や障害のある方が



⑥自社レストランでは完全放牧の豚肉や鶏肉、自然栽培野菜を使ったbuffet料理を提供。

⑦生ハムや無添加ソーセージなども自社で加工しています。

ストレスがないから 旨味がある

「えこふぁーむ」の豚たちは、おもに雑種豚(5元豚)。生産性は高くないものの、放牧によって本能をフル稼働しながらゆつくりと育つため、抗生物質など薬剤使用に依存する工業型畜産の豚とは、免疫力が断然違うといえます。

「工業生産された豚は出荷体重が110kgほどですが、私たちの豚さんは160kg以上の熟成した肉であるため、旨味成分が多いのが特長です。放牧により新陳代謝が良く、ストレスなく育った豚さんたちですので、アクが少なくと言われるんですよ」。

安心して暮らせる地域は、若者やファミリーなど全ての世代が安心して暮らせる地域。農を人生の中に取り込みながら、えこふぁーむが「農マライゼーション(農業+福祉)」を実現する介在者になれたらいいなと思います」。

食えることは、いのちをいただくこと。自立自活しながら健康に生きるための「食」を追求する「えこふぁーむ」の農業は、生きとし生けるものが共にあることの喜びを教えてくださいます。

中村さんが取材中、「豚さん」と敬意を込めて呼ぶ言葉の奥に、その想いの深さを感じます。

地域

医療の

魁と殿。

さきがけ

しんがり

「3. 11」あれから6年が経過した。いまだに帰還困難区域とされる双葉厚生病院の前に、「なの花薬局双葉店」があった。あの日、福島第一原発が爆発して、医薬品設備はそのままに薬局の玄関を施錠し、緊急避難した。立ち入り禁止がこのように長期にわたるとは、予想もできなかった。

翌年、「双葉店」の玄関ガラスが破られ内部に侵入された形跡があると、所轄の保健所から連絡を受けた。薬局内に残されていた麻薬、向精神薬、毒薬、覚せい剤原料の盗難防止のため、立ち入りの（特別許可）がおりた。放射線量が高いレベルにある区域へ入ることとなるため人選に悩んでいると、安全管理の責任者と薬局の開設を担当した年配の2名が、「若者にこの役をさせることはできない」と手を挙げてくれた。熱いものを感じた。

幸いなことに物色の形跡のみで、危惧していた医薬品の盗難はなかった。

もう一つ、気掛かりなことがあった。

の閉局は、私の知っている限り、2度目の出来事だった。その一度目は、私が生まれる前の1945年8月、樺太がソ連軍に侵攻された時だ。

日露戦争の結果、南樺太の割譲を受け、医療の魁として薬局を開いていた親族は、ソ連軍の占領下で医薬品供給のために抑留され、翌年に引き揚げを許された。流水や厳しい寒さにより物流が半年間も途絶えてしまう土地柄、当時は、樺太向けの特別容量の包装が用意されていたが、この薬局の調剤室にも（日本薬局方）のアスピリンが、大容量の瓶で1本だけあった。引き揚げるまでの間、この1瓶のアスピリンを大事に調剤し、必要とする人に投薬した。極寒の地で、引き揚げまでの厳しいひと冬をなんとか乗り越えようと、薬局を開き続け、地域の人々に風邪薬を供給して、お役に立つことができたのだ。

この人は、地域社会における医療の魁と殿を担ったのだと思う。医療分業の魁を担った私達も今後ますます進む過疎地域の医療を支える、いわば殿としての役割を担いたい。

米国では、アラスカや西部の先住民居住地が過疎地になり、医師や看護師もいなくなった。残された

それは、薬局に残されていた患者さまの個人情報だった。そこで、専門家による事前のレクチャーを受け、これも完全に処理することができた。作業はパソコンのデータを保存するハードディスクを壊し、念のため（ポカリスエット）を流し込むというもの。（ポカリスエット）に含まれる食塩によって、記憶媒体が破壊できるといふのだという。専門家からは（ポカリスエット）が無い時は、「おしっこ（尿）」を掛けることでも同じ効果があると知らされた。

放射線の危険を知らせる警告音が鳴り続ける中で、防護服マスクを装着しての任務遂行だった。

このような緊急事態による薬局の運行状況が今年にはよくなるそうだ。6年経過しても帰還のめどが立たない「双葉店」の周囲は、人が通ることもないまま、「なの花薬局」の看板だけが掲げられていることだろう。

近いうちにフェリーで稚内からサハリンに渡り、最悪の震災ともいわれる戦争の、その後を訪ね、起こりうる事態“の薬局の任務を確認して来ようと思っ。

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。

「分とく山」
野崎 洋光さんに学ぶ

かとおのし



かとおの旬は、「初がとお」が出回る初夏と「戻りがとお」の初秋。初がとおは脂肪が少なく、さっぱりとした味わいが楽しめます。

また、栄養価が高いので、

夏本番を前に元気を補給できる一品ですよ。



- 【作り方】**
- 1 米は洗い、浸水後、水を加えて早炊きモードで炊く。
 - 2 合わせ酢の材料を合わせ、砂糖と塩をよく溶かすように混ぜる。かとおのつけ汁の材料も合わせておく。
 - 3 かとおは1cmの厚さのそぎ切りにし、つけ汁に20分くらいつけ、ザルに上げて汁気をよく切り、拭いておく。飾り用の大葉は適当な大きさに手でちぎる。
 - 4 ご飯が炊き上がったら、炊飯器の中に合わせ酢・(a)を加え、一気に軽く混ぜ合わせる。
 - 5 ④のすし飯をバットに広げて粗熱をとり、バットの下に箸を挟み、熱を逃がすようにし、上にはぬれ布巾を固く絞ったものをかぶせる。
 - 6 ⑤のすし飯に、③のかとおと大葉・刻み海苔を入れて混ぜ、器に盛り、上から白煎り胡麻をふる。

ワンポイント

- ◎炊飯器の中で材料を混ぜてからバットに広げると、べたつかないすっきりとしたご飯に仕上がりますよ。
- ◎お料理のコツは、苦味と酸味。砂糖や塩の加減で、苦味や酸味を弱めたり、引き立てたりできます。

- 【材料4人分】**
- かとお(サク) 400g
 - かとおのつけ汁
 - ・醤油 大さじ3と1/3
 - ・味醂 大さじ1と1/2強
 - 〈飾り用〉
 - 大葉 5枚
 - 刻み海苔 適量
 - 白煎り胡麻 適量
 - 〈すし飯〉
 - 米 2合
 - 水 330cc
 - 合わせ酢
 - ・酢 大さじ2強
 - ・砂糖 大さじ3
 - ・塩 小さじ2弱
 - (a) ●生姜(みじん切り) 20g
 - 大葉(みじん切り) 5枚
 - 白煎り胡麻 大さじ2



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] 17:00～21:00L.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。

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!



ファーマホールディング
（なの花薬局）グループ
シー・アール・メディカル 事業部長
金藤 博亮 薬剤師

名古屋経済大学
人間生活科学科
管理栄養学科
早川 麻理子 准教授

株式会社 明治
中部支社
栄養営業部
宮崎 大 専任課長

「粗食＝健康」の 思わぬ落とし穴

飽食の時代といわれる昨今において、高齢者を中心に低栄養の人が増えています。低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が慢性的に不足している状態をいいます。

早川准教授 この時代に低栄養？と感じる方もいらっしゃると思いますが、低栄養とは、エネルギーが不足している状態、たんぱく質が不足している状態、さらにその2つとも不足している3タイプに大別できます。日本人は両方とも不足している人が多く、特に高齢になると、食事内容が偏ったり、ものをうまく食べられなくなったり、胃や腸の手術後に消化機能が低下し、栄養が十分に吸収されなくなるなどの理由で、低栄養になる方がいます。

金藤薬剤師 薬局や在宅訪問先の患者さまから、70歳代に入ると食事が減ってくるというお悩み相談を受けることがあります。また、認知症や寝たがりの患者さまは、低栄養の傾向があると感じます。
早川准教授 高齢になると若い頃に比べて活動量が減るため、肉や油脂を極端に避けたり、食事を簡単に済ませたり、水分をとらなければトイレ

「今回のテーマは低栄養です」

高齢者の健康指標として、新たに注目されているのが「低栄養」。

そこで今回は、栄養食品『明治メイバランス® Miniカップ』に着目。商品開発に至った背景や、栄養学に基づく高齢者の食生活改善、さらに薬剤師を介した栄養指導などについて、それぞれの立場から語っていただきました。

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。

に行く回数が減る…などの自己判断をして、栄養不足や脱水を引き起こします。また、私たちの細胞はたんぱく質で構成されており、不足すると体力の低下を招きます。

金藤薬剤師 薬剤師は、服薬指導の際に患者さまの食生活について問診できますが、患者さまご自身やご家族が、生活の中で低栄養状態にあることは気づきにくいですね。





早川准教授

「年をとれば体重は減るもの」ではなくて、痩せるつもりがないのに痩せた場合は要注意ですね。水分の不足が疑われるときは尿の変化や肌の乾燥を確認します。低栄養で寝たさりの患者さまは背中にむくみが生じたり、ビタミンやミネラルが足りない指先の手荒れや舌に異常が現れたり、傷の治りが悪くなります。

宮崎課長 慢性的な栄養不足は、「口から始まる」といわれています。スーパーマーケットで高齢者の購入商品を調査すると、菓子パンの購入者比率が高いというデータがあります。これは噛む力・飲み込む力が低下し、柔らか

登山、スポーツジムなどに行く時に、常温で持ち歩ける『明治メイバランス® Miniカップ』を持参し、運動直後に外出先で飲むといいですよ。

宮崎課長 常温保存商品ですので、持ち歩きにも向いています。

早川准教授 「飲んだら動く、動いたら飲む」が合言葉ですね。**金藤薬剤師** たんぱく質をとりますよと説明しても、患者さまは具体的に何をしたらよいのか分らないと思いますので、飲むだけで高齢者が摂取しにくい栄養を補えるのはお勧めしやすいです。

宮崎課長 在宅療養の患者さまを定期的に訪問する薬剤師さんは、患者さまの変化に気付きやすい存在です。外出が難しく店頭で買い求めただけの方もいらっしゃるのですが、薬剤師さんの訪問時に商品を届けていただいたり、薬局でお薬をもらう時に購入いただく習慣化しやすいと考えています。



かい食品を選びがちになることを示していますが、その結果、菓子パンだけで空腹が満たされ、その他の体に必要な栄養をとらずに一食を済ませる傾向にあるようです。そんな時におすすめなのが、栄養食品です。明治では、たんぱく質をはじめ、ビタミンD、亜鉛などのミネラルを一度に補給できる『明治メイバランス® Miniカップ』という商品を販売しております。

早川准教授 パン食の時に、『明治メイバランス® Miniカップ』を組み合わせたり、フレンチトーストやホットケーキを作るときに使うといいですね。体内でたんぱく合成を行うには糖質が不可欠ですが、本商品は糖質バランスが約60%と高く、単品でも優れた食品といえます。

宮崎課長 栄養バランスは、歴年の研究成果によるものです。運動後に飲むこともお勧めしています。

早川准教授 栄養をとるタイミングは大切ですね。例えば、リハビリの前に摂取していただいたり、生活の中では、散歩や軽い

早川准教授 習慣化には、味が大切です。おいしくないと感じた時点でストレスになります。『明治メイバランス® Miniカップ』は豊富な種類から、好みの味を選べますので習慣化しやすいと思います。いつもの食事に好きな味の1本を加えたり、いろいろなものに混ぜて栄養たっぷりのデザートにアレンジすると、食の楽しみが広がって続けやすくなります。

金藤薬剤師 レシピ集があるといいですね。当社の管理栄養士と協力して、習慣化の方法を模索したいと思います。



セルフメディケーション部!

なの花薬局は「健康サポート薬局」へ。

なの花薬局が、あなたの健康をサポート。

NANO-Fit

なのフィット

がスタート。

なの花薬局で「体操教室」、
なの花薬局で「数値測定」。

薬局で、健康管理ができるようになりました。



健康な毎日へ、
広く、深くフィットする地域薬局へ。

なのフィットとは

なの花薬局は、処方せんを持たなくても気軽に健康相談ができる、「地域のかかりつけ薬局」です。
新たな取り組みとして始めた「なのフィット」は、薬局内で血圧や体組成などの数値をチェックしデータで管理できるほか、椅子を使ったヨガや認知症予防運動などの「体操プログラム」を活用し、体を動かすきっかけづくりをご提供。お薬に関することはもちろん、日頃の不調や栄養相談まで、地域の皆様の健康をサポートします。

NANO-Fit Exercise なのフィット・エフササイズ 「体操プログラム」を 地域で開催する 健康フェアや 薬局で配信。

健康の専門家やインストラクターが教える認知症予防体操や椅子に座ったままで行えるヨガなどの動画を、東京のスタジオから配信。大型モニターなどを視聴しながら楽しく体を動かします。



①インストラクターが特別に来店することも(なの花薬局 労災前店・北海道岩見沢市)。この日は「椅子空手」「椅子太極拳」など、呼吸法や脳のトレーニング(認知症予防)を兼ねた体操を、椅子に座りながら安全に行いました。



②地域で開催する「健康フェア」でも「体操プログラム」を実施(なの花薬局 静内青柳店・北海道日高郡)。会場では健康チェックコーナーを設けるなど、地域の皆様が気軽に参加できるイベントになっています。

NANO-Fit Check なのフィット・チェック 薬局で定期的に 「数値測定」をして 健康管理。

薬局内にある血圧計や体組成計で定期的に測定いただくと、測定結果をグラフ化して管理。日頃の健康維持・管理、カウンセリング等にお役立ていただけます。



③専用のバーコードカードを配布します。
④血圧や体組成を測定し、数値をグラフ化。定期的に測定いただくと、体調の変化に気付きやすくなります。

「なのフィット」は、一部のなの花薬局にて開催しています。

agri-mas presents **Enjoy! Easy Exercise**

運動の時間。

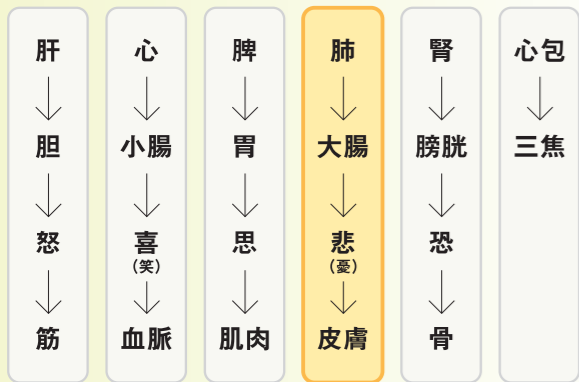
今回は

肺経・大腸経の

経絡ストレッチに挑戦!

からだの気の流れには6系統あるといわれ、その流れをととのえる運動を「経絡ストレッチ」といいます。今回は、からだの内と外の交流を促す「肺経・大腸経」のストレッチをご紹介します。深くゆつくりと呼吸しながら行うので、経絡上の筋肉の柔軟性を高め、リラクゼーション効果も期待できます。

からだを巡る、6つの気の流れ(経路)



今回の「肺経・大腸経」は、呼吸・排泄・皮膚への機能をつかさどるとされています。6つのストレッチで、全身の循環を活性化することができます。



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

山本 博先生

鍼師・灸師・あん摩マッサージ指圧師。介護支援専門員・介護予防運動指導員。株式会社アルテミア 介護予防サービス あかつき、鍼灸マッサージ院 あかつき 代表。介護保険での機能訓練特化型短時間リハビリサービスと鍼灸マッサージ院を併設した、新しい形態の施設を運営している。



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! ▶



4

息をゆっくりと吸いながらからだを起こし、両手を内側にひねりながら手のひらを外側に向けま。そのまま斜め上を向くように両腕を広げ、3秒間、息を止めます。

3

息をゆっくりと吐きながら、からだを前に倒し、両腕を後ろへ挙げます。

2

足は肩幅に開き、両腕は前に出して、手のひらは内側に向けま。

1

はじめに椅子に浅く腰掛け、腹式呼吸の練習をしま。では、スタート。

①～③をもう1回、繰り返します。最後は、前屈し、腕をだらりと下げ、脱力します。

息をゆっくりと吸いながらからだを起こし、両手を内側にひねりながら手のひらを外側に向けま。そのまま斜め上を向くように両腕を広げ、3秒間、息を止めます。

息をゆっくりと吐きながら、からだを前に倒し、両腕を後ろへ挙げます。

足は肩幅に開き、両腕は前に出して、手のひらは内側に向けま。

①鼻から大きく息を吸い込み、おなかに空気をためるイメージで3秒間、息を止めます。

②口から息を吐き出します。吸う時の倍くらいの時間をかけ、おなかをへこましながら吐き切るようにしま。

教える！



ドクダ

早期の発見・治療開始で、合併症リスクを回避。

糖尿病は、 先手必勝です。

放置すると怖い糖尿病 症状が進むと合併症も

糖尿病とは、血管内のブドウ糖の量(血糖値)が高い状態が慢性的に続き、最終的に血管が傷んでしまう病気です。なぜ血糖値が高いかというと、糖を大量に摂取していることもありですが、糖の処理能力が低下していることが挙げられます。糖を処理するのは膵臓から出るインスリンという物質ですが、このインスリンが糖の量に見合った分泌ができていない、または、タイミングよく分泌されないなどの理由でうまく処理できず、その状態が続くと血液が、砂糖水のようにドロドロとして流れにくくなり、やがて血管を錆びつかせてしまいます。

糖尿病にはインスリンがほとんど作られない「1型糖尿病」と、インスリンの効き目が悪くなる「2型糖尿病」があり、多くの人は「2型」です。これは、食生活

や運動など生活習慣との関わりが深いタイプで、傾向として、外食やコンビニ食が多いという中高年の男性に患者さまが増えています。

「砂糖水」のような血液によって血管の損傷が進むと、様々な合併症を発症する恐れがあります。「糖尿病網膜症」は最悪の場合失明に至り、日本では成人が失明する原因の第1位となっています。血液中の老廃物を尿として排泄する機能が失われる「糖尿病腎症」も、新たに透析を始める患者さまの原因の第1位です。また、末梢神経の障害で手足に痛みやしびれなどが出る合併症の場合、進行して足が壊疽(えそ)を起こし、足を切断することもあります。動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を発症する危険性も高くなるので、合併症の進行を防ぐためにも、糖尿病は早期に発見し、適切な治療を行うっていかねばなりません。

気づきにくい自覚症状 血糖値は検査で確認を

糖尿病の自覚症状は、「口が渇く」「トイレが近くなった」「傷が治りにくい」「急に痩せてきた」と様々ですが、実際はなかなか気づきにくく、職場などの健康診断で血糖値が高かったり、目が見えづらくなったりして眼科で糖尿病の可能性を指摘されたりする人が多いのが現状です。

健康診断で行う検査は空腹時の血糖値ですが、実際は食事の時間や内容で変化しやすいため、他の検査を行い精度を高めます。HbA1c(ヘモグロビン・エーワンシー)は、赤血球の中のヘモグロビンが糖と結びついている割合を示す数値ですが、これは過去1〜2ヶ月の血糖の状態を把握する目安となるので有効です。また、一定量のブドウ糖液を飲んだ後、血糖値・血中インスリン値・尿糖の変動を調べる「ブドウ糖負荷試験」を行う場合もあります。

空腹時血糖値について

100mg/dl以上	糖尿病の発症リスクが高い。特定保健指導を受ける基準値
110mg/dl以上	「食後高血糖」の可能性。HbA1c検査などを行う
126mg/dl以上	糖尿病の疑いが濃厚

てからご説明をします。例えば、1ヶ月に1kg、3ヶ月で5%体重を減らすために、1日240Kcalコントロールすると決めたとします。そこで、毎食マイナス80Kcalを実践できる食事と運動のメニューから、自分でできそうな項目を3つ選んでもらいます。夜にお酒を飲んだらご飯を食べないとか、外食や飲み会などは週に1、2回は楽しんでもいいとか。ですが、その前後は食事制限をしっかり守るといった具合に、1週間(7日間)のうち4日は食事制限を確実に実践してもらいます。無理して改善しても継続するのが大変だからです。毎日に楽しみがあるのは、人生で大事なことです。ので、できる範囲で、できることを確実にやる。もちろん、毎日体重計に乗って、現実と向き合うことも大事ですよ。

歯科や眼科とも連携し、 情報を共有して治療

眼科で糖尿病を指摘される話をしましたが、他にも、歯周病の菌が血糖値を悪化させる要因になっている研究結果があり、糖尿病と歯周病の相関関係がわかっています。

そこで、日本糖尿病協会では「糖尿病連携手帳」を無料で発行し、かかりつけ医師と専門

～自分の生活スタイルに合った食事・運動療法を～

“続けられる”が、改善への近道

実践できる改善法で、
いい状態に
コントロールする

糖尿病は一度発症すると、一時的に血糖値が正常値に改善されても、生活習慣が元に戻ってしまえば、また悪化する可能性があります。極めて高い病気で、それゆえ生活改善を継続し、「いい状態にコントロールするもの」と考えてください。

糖尿病と診断されたら、お薬と並行して食事療法を始めます。ですが、急に極端な食事制限をしても実践しにくく、ストレスにもなります。例えば、仕事で夜遅くまで働く人が毎日自炊をしてくだささい、と指導されても無理ですよ。そこで、私たちは患者さまの生活スタイルを細かく聞き取り、確実に継続できる改善法をご提案しています。

当院では、「糖尿病療養指導士」の認定を受けた職員が常駐し、じっくりとお話を聞いて、医、歯科医、眼科医、薬局、ケアマネジャーなどと連携を取り、それぞれの立場から診療結果を書き込み、情報共有ツールとして、患者さまに持参していただいています。生活改善を守れている患者さまにも2、3ヶ月に1回は、状態を確認するために定期的に病院へ足を運ぶこと、また、歯科などに行くことをお勧めしています。

糖尿病の怖さは、自覚症状がほとんどないことです。早めの診断を心掛け、早期に合併症のリスクなどを知って納得して生活改善することが、いい状態を継続する近道といえます。

[今回のドクター]

みわホームクリニック 院長
神野 美和 先生

1992年、岐阜大学医学部卒業。名古屋市立大学第三内科入局、その後、三重県志摩町立国保前島病院、公立尾陽病院などを歴任し、2009年、みわホームクリニック開院。糖尿病専門医として糖尿病療法指導士の有資格スタッフとともに患者さまに合った個別治療を長期的に実践。日本内科学会 総合内科専門医、日本糖尿病学会 糖尿病専門医、日本医師会 認定産業医。



みわホームクリニック

診療科目：内科・小児科・糖尿病内科《糖尿病専門外来》《在宅療養支援診療所》愛知県東海市大田町蟹田126 TEL.0562-32-0030

水曜午後・土曜午後・日曜祝日 休診 <http://miwahome.com>

昨

年末にりんごの本を出したことから、様々なAMラジオの番組に呼んでもらうようになった。私は話すのが遅いので申し訳ない気持ちにもなるのだが、AMラジオの番組は、それぞれパーソナリティの方たちがとても魅力的だ。「一緒にりんごの話を見せてもらおう、大変ありがたい機会が続いている。」

先日は、「浜美枝のいつかあなた」という文化放送の番組に、お招きいただいた。
浜さんと言えば、日本で撮影した007シリーズで、一九六七年に伝説のボンドガールを演じられた方だ。わあ、お顔が小さいな。黒い瞳が輝いている。女同士なので許していただき、ついじろじろ見つめてしまう。きれいなお肌の秘訣もそこにあるのか、毎朝りんごを半分ずつ、召し上がるそうだ。

浜さんが『ききりんご紀行』を丁寧に読んでくださっていて、中で登場する青森の板柳町について話題が及んだ。

板柳は、町をあげてりんごの里作りに取り組んでいる。「りんごまるかじり条例」なるものが制定されていて、町が運営する

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
なたね

長生さりんご

商品開発部門では、百貨店で高級な贈答品となるりんごジュースやジャムが作られている。

浜さんは以前から農家の女性たちの取り組みを見つけて応援する活動をされていて、板柳へも何度か出向かれたそうだ。

台風の被害が大きかった年に、報道ではりんご農家の方々が、落ちたりんごを土の中に埋めるところが映し出されていた。

けれど浜さんは、農家の女性たちが、自分たちで作った大切なりんごを埋めてしまうなんてことはするはずがないと思った。急いで駆けつけると、板柳の女性たちは、落下したりんごの果汁を大切にしばって、まったく新しい製品を生み出していた。

りんごのおこわ、だった。前の晩からりんごジュースにつけておいたもち米で炊いたおこわ、だとか。

「お赤飯の感覚ですね。美味しかったですか？」



そううかがいながら、収録中だ
といつのに、食べてみたいな、と想
像を膨らませていた私である。

りんご農家の方々の仕事は、
一年中続く。

桜の時期が終わると、りんご
の白い花が開花を始める。りん
ごの花は五弁の花、春の雪解け
を連想させる可憐さだ。

花は放射状にまとまって咲
き、この花そうと呼ばれる中か
ら、「一番先に咲く」中心花」と呼
ぶしつかりした花を選び、そこに
だけりんごを実らせるようにす
る。周りに咲く側花は摘まれて
しまい可哀想に思えてくるのだ
が、日本ではこうして手をかけ、
時間をかけて、大きくて姿形の
いい甘いりんごを育てていく。

私はりんごについては、青森
の新聞で連載をしたのをきつか
けに、少しずつ知るようになって
た。りんごをずいぶん食べ、研究
所や生産者の方々のところを
訪ねさせてもらううちに、「元々
農学部であったのも幸いして、
品種についてなど、調べるのが
楽しくなっていた。

青森県のりんごで言うと、西
洋りんごの歴史はまだ150年

長生ぎは素晴らしい。

そのりんごを手にするだけ
で、りんご自体が長い時間の話
を語り始めるように思えてく
る。りんごはたぶん、いろいろな
ことを見てきたはずなのだ。

その間、人気の品種も刻々と
変わっていった。品種が更新する
切り替わりの契機となった時期
には、りんごが大量に捨てられ
る事件もあった。

それに、戦争だって生き抜いた
りんごの樹だということになる。
一本のりんごの樹を、または落
下してしまったりりんごをささえも、
大切に思う気持ちだが、すべての
平和への願いに通じるものだと
この頃改めて思う。

七月には、早生種の収穫がも
う始まる。今から期待が膨らん
で、思うだけで心にも甘酸っぱ
さが広がる。

今年のりんごは何を伝えてく
れるだろう。

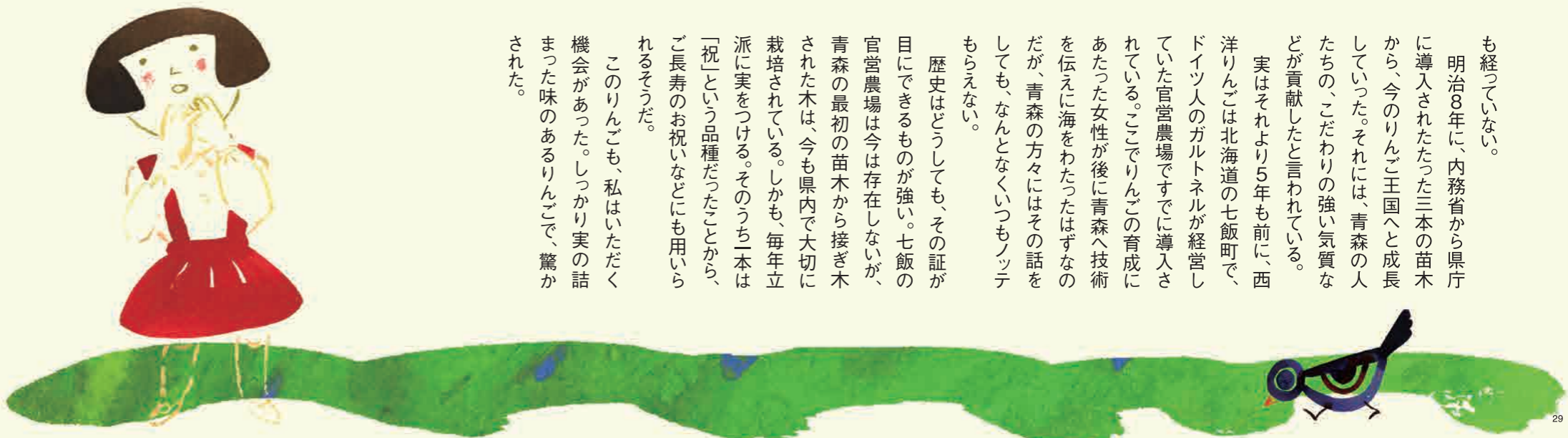
も経っていない。

明治8年に、内務省から県庁
に導入されたたった三本の苗木
から、今のりんご王国へと成長
していった。それには、青森の人
たちの、こだわりの強い気質な
どが貢献したと言われている。

実はそれより5年前に、西
洋りんごは北海道の七飯町で、
ドイツ人のガルトネルが経営し
ていた官営農場ですでに導入さ
れている。ここでりんごの育成に
あたった女性が後に青森へ技術
を伝えに海をわたったはずなの
だが、青森の方々にはその話を
しても、なんとなくいつもノッテ
もらえない。

歴史はどうしても、その証が
目にできるものが強い。七飯の
官営農場は今も存在しないが、
青森の最初の苗木から接ぎ木
された木は、今も県内で大切に
栽培されている。しかも、毎年立
派に実をつける。そのうち一本は
「祝」という品種だったことから、
ご長寿のお祝いなどにも用いら
れるそうだ。

このりんごも、私はいただく
機会があった。しっかり実の詰
まった味のあるりんごで、驚か
された。



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』、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『ききりんご紀行』
（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。

