

な た ね

こころとからだに、
すこやかなの“たね”。

VOL.3

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

”
な
の
花
“
の
あ
る
所
、
旅
の
癒
し
あ
り

鳥 伊 松 羽 勢 阪

TOBA

ISE

MATSUSAKA

教えて！ドクター
副交感神経を上げて
健康になる！

谷村志穂エッセイ

なたねなの



ファーマホールディング

思いを紡ぐ、 心を繋ぐ。

私のライフワークの1つに「古布」の収集がある。

そのきっかけは、東京に引っ越すために荷物の整理をしていた叔母から託された1枚の布にはじまる。「これは私がお嫁に行くときにあなたのお祖母さんが作ってくれた働き着。東京に持っていかけても私が死んだらいつか捨てられてしまう。極寒の土地でこそ、この価値がある。だから小樽にいるあなたに託したい。」その古布を手にとると、ぬくもりがひしひしと伝わってきた。裾がほろほろになるまで身を粉にして働き、家族に愛された叔母の人生そのものを表していた。以来、1枚1枚の布に刻まれた歴史やその思いが、私を古布屋に向かわせることとなった。

周りを見渡してみると、人の生き方を語りかけてくる古布

が他にもたくさんあった。凍りつくような寒さの中、「シン漁に出るための働き着。命をかけて火事場で戦うための分厚く重い絆纏（はんでん）。どれもジーパンやカッパが無い時代に、過酷な環境を少しでも楽に乗り越えられるよう家族が時間と労力をかけ、心をこめて手作りしたものだ。

ある時いつものように古布屋を訪れると、手触りが良く、洗いこまれた浴衣地に心惹かれた。「それは、大人のオムツだ」と店主は言った。昔の高齢者は介護される時に備えて自分用のおしめを手縫いしていたという。それは自分のために作る唯一のものだった。「次は自分の番である」という死に向かう覚悟をもって縫っていたのかと思うと胸が熱くなる。「誰かの世話になる」という覚悟もあつただろう。

家庭・地域の日常に生と死がある中で、自然に自覚する「生まれて以上は死ななければならぬ」という生物の宿命。自身の死を覚悟しながらも、介護してくる人に対して配慮を忘れない姿勢はまるで哲学者のようである。

眼前に迫る少子高齢化の時代に、ケアする人とケアされる側の思いやりが絶妙なバランスで成り立つ社会であってほしいと、先人達が遺してくれたものが語りかけてくれているような気がする。よい看取りができる地域はよい子育てができる地域。住み慣れた地域で自分らしい人生を送れる時代がくるかどうか、今、試される時なのかもしれない。

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、代表取締役専務となる。その後、現職、就任。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。



株式会社
ファーマホールディングとは

ファーマホールディングは、東京証券取引所第一部上場の株式会社メディカルシステムネットワークの中核事業の1つである調剤薬局事業を担っており、「なの花薬局」の名称で全国に事業展開しています。これからの社会に必要とされる医療の環境整備に取り組み、「地域薬局」としての強い使命のもと、地域から真に必要な薬局を目指しています。

あの人の朝ごはん

プロ野球解説者 吉井 理人さん

一日の計は
朝食にあり。



- パンケーキ(大)2枚
- メープルシロップ
- ベーコン
- スクランブルエッグ
- 野菜サラダ(ドレッシング無し)

二度の「ルーキー」経験が意味するもの

記憶と記録、そのどちらも残すスポーツ選手は、ごく握りである。プロ野球でいえば1990年代、米国メジャーの分厚い壁に風穴を開けた日本人投手たち。なかでも野茂英雄、伊良部秀輝とともに大舞台で活躍し、通算32勝を挙げた元メジャーリーガー、それが吉井理人さんだ。

「キャンプでは、日本なら合宿のように寝食を共にするのですが、メジャーでは個々にアパートメントを借りて通います。僕の場合、道すがらのレストランで朝食を摂ることが多かったですね」。

米国では早朝から開店するレストランが多い。朝のみ営業する卵料理専門店やニューヨークではベーグル店、カナダに本拠地がある時はパンケーキに

「問題が発音です。パンケーキでさえ「パウンドケーキ」って聞き返される。パウンドケーキって言う方が複雑じゃない？(笑)。だからサラダはドレッシング無し。種類が多くてやり取りが面倒だから、痩せ我慢です(笑)」。

投手というポジションは少し特殊な役割を持っている。抑えても打たれても、チームや試合の善し悪しを象徴する存在として、華やかさも理不尽さも味わう。気持ちのコンディショニングを保つ術として、痩せ我慢、いや信念たるものを体得するのかもしれない。

近鉄時代は、試合の流れが出来上がった場面で起用されるクローザー(救援投手)として



撮影地 / 札幌パークホテル
1F テラスレストラン piare

吉井 理人さん

1965年生まれ。和歌山県立箕島高等学校から近鉄バファローズに入団、ヤクルトスワローズ、ニューヨークメッツなど日米7球団でプレーし、メジャーでは日本人初のポストシーズン開幕投手。2008~12年まで日本ハムファイターズの投手コーチに就任、二度のリーグ優勝に貢献。現在、NHK-BS1、北海道放送などでプロ野球解説者を務める。

活躍した。ヤクルトへ移籍後、再び先発でマウンドを踏み、そしてメジャーへ。ローテーション投手も成し遂げた。

いかなる状況をも受け入れて前へ進んだ。吉井さんの言葉を借りれば、「投手に必要なコントロールは3つ。ボール、力の入れ加減、そして「感情」なのだ。」

喜怒哀楽が凝縮されたプロ野球人生、最も印象に残ることを尋ねてみた。

「ルーキーを、二度経験できたことかな。32歳で渡米し生活も仲間も一変しましたが、まるで新学期を迎える学生のように毎朝が新鮮でした」。

環境の変化をどう捉えるか。どんな転機であっても、人はそれを力にかえることができるのだ。



“なの花”のある所、旅の癒しあり

なのさんぽ

なの花薬局・薬剤師によるご当地めぐり

松阪・伊勢・鳥羽

「参りましょう」、粋な歴史と神々の都へ

わたしがご案内します！

今回は！

なの花薬局
鎌田店
植地 英之
薬局長



てた安土城と同じ形式。信長を尊敬していた氏郷は、海岸寄りにあった伊勢参宮街道を松阪の城下町の中に取り込み、各地から招いた商人に沿道で自由に商売をさせました。まさに現代版、都市計画の仕掛け人！ 商業都市・松阪のルーツですね。

そんな氏郷が作った旧伊勢参宮街道を散策してみると、小津屋清左衛門邸を公開した「松阪商人の館」などがあり、江戸期の隆盛を今に伝えます。そのほど近くにある「松阪もめん手織りセンター」は、かつて木綿問屋が軒を連ねた越後屋跡地(三井家発祥地)に建てられたもの。ここでは松阪もめん製品の販売や機織り体験などもできます。

松阪牛と松阪豚の絶品ヒレ！

散策していたらお腹が減りました。松阪といえはやはりアレでしょう。市内で数ある松阪牛を扱う飲食店の中で今回、私がお薦めするのは「とんかつ野崎」。特選松阪牛のヒレ肉をあえて生姜焼きで提供する「牛ヒレ生姜焼」は、ステーキのような厚切り肉がなんと贅沢です。口に入れた瞬間：「おお！とろけていく超絶品！！ 松阪豚を使った名物「ひれとんかつ野崎風」は、



⑤ 噛めば肉汁あふれる「牛ヒレ生姜焼」3,180円 ⑥ 芯がピンク色の絶妙な揚げ加減「松阪豚 ひれとんかつ野崎風」1,080円 ⑦ 地元のご馳走を喰らせた店主・野崎さん
とんかつ 野崎 / 松阪市長月町9 TEL:0598-23-9126

珍しい棒状のとんかつ。ほんのりピンクに色づく芯の部分にご主人の技とこだわりを感じます。レアの柔らかい食感、肉本来の甘みがいっぱいに！ 自家製ソースもいい味、出しています。
さあ腹ごしらえを済ませ伊勢神宮へ。途中の甘味休憩も完璧です。



① 創業108年の「和創館八幡屋(やわたや)」さんで松阪もめんの着物を着付けていただきました。わずか数分で完了。
松阪市日野町589-1
TEL:0598-21-0551 着物レンタル(2時間/要予約) 女性2,000円・男性3,000円
② 深い藍色に粋な縦縞。日本初のストライプの柄「松阪鳴」は、鳥依いに技法が伝わったことから「鳴」の文字を使います。
③④ 越後屋呉服店跡地(三井家発祥地)に建つ「松阪もめん手織りセンター」で機織り初体験。
松阪市魚町1658-3
TEL:0598-26-6355



⑧⑨ 両端に鳥居をいただく宇治橋を渡ると、内宮の宮域。天照大御神が鎮座する御正宮へ。
⑩⑪ 伊勢特有の切妻・入母屋・妻入り様式の建物が軒を連ねる、おはらい町。その中心におかげ横丁があります。



みたらし団子
甘味休憩その2、香ばしいみたらし団子。店頭で注文、その場で受ってくれる。みたらしだんご(10本入)900円
白子屋 / 松阪市射和町566-4
TEL:0598-29-2118



最中アイス
甘味休憩その1、最中アイス。貴重な国産はちみつを使用、ローヤルゼリー入り。はちみつきなこ(左) はちみつ抹茶 各300円
松治郎の舗(みせ) / 松阪市中町1873
TEL:0598-26-8133

古くから「お伊勢さん」と親しまれる伊勢神宮。正式名称は「神宮」で、内宮・外宮の両正宮を中心に14の別宮と109の摂社・末社などから成る125社の総称です。
2千年の昔から神様が鎮座されている神宮は、日本の人口が3千万人といわれた江戸時代中期に、5百万人もの人が参宮したという「おかげ参り」ブームが起りました。昨年は、20年ごとに社殿を一新する式年遷宮が行われ、現代もなおますます参宮する人が後を絶ちません。

「江戸に多きもの伊勢屋、稲荷の犬の糞」という言葉があるほど、かつて江戸で商売を繁盛させたのは伊勢・松阪の商人だといわれています。越後屋呉服店(三越の前身)で、三井両替店の礎を築いた三井高利をはじめ、豪商・紙問屋の小津屋清左衛門、さらに国学者の本居宣長も商人の家の出身。そんな奥深い歴史とブランド牛など食の魅力も満載の松阪に勤務する私、今回は、白衣から江戸庶民のファッション、松阪もめん着物に着がえて地元をご紹介します。

伊勢神宮への通り道として栄えた松阪。街の起点となる松阪城跡には美しい石垣が残されています。これは、戦国時代に松阪城を築城した武将、蒲生氏郷によるもので、あの織田信長が建

「おかげ参り」の言葉は江戸時代、奉公先や父兄の許しを得ずに旅費無しで沿道の人々から施しをもらいながら参宮参りをした人が多かったことが由来とか。そんな天地神仏・世間様のおかげの心から名前が付いた、おはらい町・おかげ横丁は、風情ある歴史的建造物の土産店や味処などが軒を連ね、多くの人で賑わっています。



ぶたずて「豚捨」のコロッケ
行列ができる老舗精肉店「豚捨」の揚げたてコロッケ。1個90円。
伊勢市宇治中乃切町52 TEL:0596-23-8803



赤福
300年以上続く伝統の餅菓子「赤福」。12個入り1,030円。
伊勢市宇治中乃切町26
TEL:0596-22-7000



伊勢うどん
黒い出汁が特徴の伊勢うどん。「まめや」の自家製麺は、茹でて1時間、蒸籠に入れて1日寝かせるモチモチ麺。紀州の宗田鯉とムロアジ、たまり醤油を合わせた出汁でいただきます。写真は、まめや定食1,350円。
伊勢市宮後2-19-11 TEL:0596-23-2425

賢

【けんやく】

薬

のススメ。

ジェネリック医薬品(後発医薬品)をご存知ですか？

新薬(先発医薬品)と同等の

有効成分・効き目でありながら

低価格のジェネリックが、

今、注目されています。

お薬代の自己負担を減らし、

日本の医療費抑制にもつながる、

お薬のかしこい選択。

私たちは、

その普及に取り組んでいます。

まずは、ジェネリックどれだけ知ってる？チェック

- Q1** ジェネリックについて、
どんなお薬かきちんと説明できる。

YES NO
- Q2** 服用中の先発医薬品とジェネリックで、
お薬代を比較したことがある。

YES NO
- Q3** ジェネリックの安全承認は、
どこが行うか知っている。

YES NO
- Q4** ジェネリックに変更すると、
国民医療費が節減できる、と知っている。

YES NO

← 次のページで詳しく解説！

チェック
なーの。



12

絶景、 鳥羽湾の眺めと 極上の幸を食す

お伊勢参りを終え、二路、鳥羽湾方面へ。宿泊にお薦めの鳥羽国際ホテルは、皇族や世界の国賓も宿泊されるという名宿。開業50年の歴史に裏打ちされた格式とおもてなし、そして鳥羽湾を一望するロケーションや豊かな食が、心と体を癒します。

ホテル内の和食レストラン「もんど岬」で地元で獲れた旬を堪能。漁港で買い付けた新鮮な魚介類は生簀で管理され、素材の持ち味をそのままに料理長の技と発想でつくる鮮やかな逸品に生まれ変わります。なかでも「伊勢海老の石蒸し焼き」は名物料理。ぷりっとした海老の歯ごたえと凝縮した旨味がたまりま



13

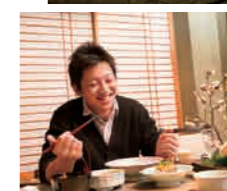
せん！オーシャンビュー、ハーバービューのどちらも愉しめる客室、別棟には日本初のパールオーロラ風呂があるなど、非日常を体感できる極上のひとときです。

鳥羽は水族館や志摩につながるパールロードから見るリアス式海岸の景色が有名ですが、海女さんなど「海民(かいみん)」と呼ばれる人々と海の歴史を紹介する博物館は穴場スポットです。

歴史、信仰、自然美。数多くの魅力に彩られた松阪伊勢・鳥羽の地。古くから日本人の憧れの地として津々浦々から人々が訪れるこの場所には、神々と自然に愛された土地だけが持つ豊かな時間が今も流れています。



16



14



18



17



15

なの花薬局 鎌田店

近鉄松阪駅から徒歩5分。内科・老年内科に隣接するガラス張りの明るい薬局です。老年内科をはじめ老健施設の幅広いお薬を扱っています。患者さまのお薬履歴や体調の変化などを電子薬歴にて大切に保管、都度適切なアドバイスさせていただきます。

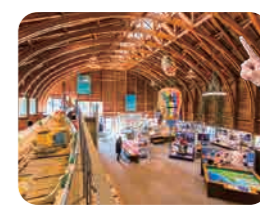
三重県松阪市鎌田町217-16
TEL:0598-50-0038 FAX:0598-50-0039

私が
勤務する
薬局は
こちらです！



海の博物館

漁師や海女さん、海の周辺の暮らしや祭りなど、海と人間との深い関わりを紹介する博物館。全国から収集された木造船80隻や、約5万9000点に及ぶ実物資料は圧巻です！
鳥羽市浦村町大吉1731-68
TEL:0599-32-6006



⑫「真珠の海」に抱かれる名宿・鳥羽国際ホテルのテラス。⑬ホテルロビーでは鳥羽湾を一望する絶景が宿泊客をお出迎え。⑭高温に熱した石に生の伊勢海老を並べ、紹興酒ベースの出汁で一気に蒸した「伊勢海老の石蒸し焼き」。⑮⑯季節素材で提供される会席料理。「地産地食」にこだわった伊勢志摩ならではの味覚。⑰もんど岬の高台に建つホテル。晴天なら三島由紀夫の小説「潮騒」の舞台、神島も望めます。⑱客室は海側と港側があり、どちらも大きな窓で開放的。
鳥羽国際ホテル / 鳥羽市鳥羽1-23-1 TEL:0599-25-3121

はじめてみませんか。
家計にうれしい、
未来にやさしい、
お薬のかしこい選択。

賢薬、はじめる。

『なの花薬局』をはじめとする全国323店舗のファーマホールディングの薬局では、ジェネリック医薬品の普及・推進に取り組んでいます。店舗内にオリジナルのポスターを掲示し、ジェネリック医薬品に関するご理解とご検討を呼びかけています。

賢薬、はじめる。

皆様の？をぜひ！

今飲んでいるお薬にジェネリックがあるかを知りたい

お薬代の差額換算をしてほしい、など

まずは薬剤師に、お気軽にご相談ください。

変えてもいいところ	変えてはいけないところ
<ul style="list-style-type: none"> ●お薬の形状 ●色・味 ●添加物 	<ul style="list-style-type: none"> ●有効成分の種類・量 ●用法・用量 ●効果・効能

安心安全な一の。



「安くて効き目はあるの？」「安全性は大丈夫？」という声が聞かれます。しかしジェネリックは、各医薬品メーカーがさまざまな試験を行い『先発医薬品と効き目や安全性が同等』と証明され、厚生労働大臣が承認した、国の認可を得たお薬です。

先発医薬品と同等と、国が認可。薬の大きさや味、におい改善など、よりよく工夫されているジェネリックもあります。

大きさは色も違うけど、ほんとうに安全なの？



ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)が独占的に販売できる特許期間(20~25年)が切れた後に、有効性・安全性が同等のものとして製造・販売されるお薬のこと。「ジェネリック」(generic)一般的(な)医薬品、または「後発医薬品」と呼ばれています。



図表 新薬の特許有効期間とジェネリック医薬品

そもそも「ジェネリック」って、
どういうお薬？



まずはお勉強な一の。



賢薬のススメ。お答えします。ジェネリックの？について

人口構成が変わり、社会システム自体が揺らぎ始めている状態。現在、労働力人口2.27人で一人のお年寄りを支えている



2050年には労働力人口1.30人で一人のお年寄りを支える構造が予測されている

日本の「国民皆保険制度」を、次世代の子どもたちのために。私たち一人ひとりの意識が、未来に貢献します。

少子高齢化が進む中で国民医療費は年々増加し、2013年度は過去最高の約38.5兆円(内、薬剤費は8兆円)、2025年度にはさらに52.3兆円にまでなると予想されています。ジェネリックに変更することで医療費が1.5兆円節減できるという試算もあり、日本が誇る国民皆保険の維持のためにもジェネリック医薬品は大切な選択肢の一つとなっています。

ジェネリックに変更すると、日本の医療費にどんな影響があるの？



みんなにやさしい一の。



ジェネリックって、
どうして価格が安いなの？



それは、開発コストが少ないからです。新薬(先発医薬品)の開発には10~20年もの長い歳月と数百億円という莫大な開発費用がかかるため、コストとしてお薬の価格に反映されています。一方、ジェネリックは、先発医薬品で認められた有効成分を使用するので費用が大幅に抑えられるのが特徴。自己負担となるお薬代の節約ができます。

糖尿病 60代男性Aさんの場合(例)

●新薬(3剤)	自己負担額 39,560円/年	差額 19,440円!!
●ジェネリック医薬品	自己負担額 20,120円/年	

※金額は薬代に調剤基本料などを含んだものです。平成26年4月1日現在の薬価で計算しています。処方内容によっては価格が異なる場合や、対象となるジェネリック医薬品がない場合もあります。

高血圧や糖尿病、花粉症など、お薬を長期間服用する方に特にメリットがあります！

※すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。詳しくは、かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

ドクタ

「副交感神経を上げて健康になる！」

頭痛、イライラ、不整脈…。不調の背景に、自律神経の乱れ

健康を保つだけでなく、仕事やスポーツで「こそ」という時に能力を全開にできる方法があります。それは自律神経のつ、副交感神経の働きを高めることなのです。意識的に変えることで、すべてが良い方向に変わり、人生が激変します。

私は30代の頃、小児外科医として手術や当直と徹夜が何日も続く勤務を続けていました。その結果、頭痛や不整脈があり、常にイライラして怒りっぽかったのです。当時は疲れのせいと思っていました。しかし、自律神経の研究を進めていくうちに、そうした症状は交感神経が極端に優位になっていたからだと気づきました。

自律神経は交感神経と副交感神経の2種類で成り立っています。アクティブな日は交感神経が支配し、夜は副交感神経が優位になりリラックスモードになります。ブレキとアクセルに例えられることが多いのですが、一方が高くなると、もう一方が低くなる関係ではありません。交感・副交感神経

の両方が高い場合、片方だけが低い場合、両方低い場合があるのです。最も心身の状態が良い時は、交感・副交感神経の両方とも高いレベルで活動している状態の時です。30代の頃の私の不調は、交感神経が過剰に優位だったことが原因でした。交感神経が優位になると血管が過剰に収縮して血圧が高くなり、頭痛が起きたり心拍数が多い状態が続いて不整脈を誘発するのです。現代人のほとんどは私と同じように交感神経の活動が高く、副交感神経が低い状態にあります。

血管が弛緩して血流が改善され、すみずみの細胞まで血液が行き渡ります。当時と変わらず働いている私もベストコンディションを保っています。以前のように腹が立たなくなり、心から楽しく仕事をしています。

合言葉は「ゆっくり」動作と朝起き抜けの水1杯

では、副交感神経を上げるにはどうしたらよいのでしょうか。私が強調するのは「ゆっくり」というキーワードです。例えば字をゆっくりノートや手帳に書きます。呼吸が穏やかなになるはずですが、書いているうちに落ち着いた気持ちになって、頭の中も整理されます。体調がすぐれなかったりイライラしている時は字に限らず、歩くスピードや自動販売機にお金を入れる動作も意識して「ゆっくり」に変えてみましょう。「ゆっくり」を心がけると気持ちがゆつたりし、副交感神経が高まって自律神経は整い始めます。その原因は呼吸が関係しているからです。「ゆつくり」ということで、呼吸おこくことになり、自律神経の中で唯一、自分の意思でコントロールできるのが呼吸です。

ゆつくりとした深い呼吸は副交感神経を刺激して血管が開き、末梢まで血流が良くなる。血流が良くなると筋肉が弛緩してリラックスできるのです。また、起床したら、すぐコップ1杯の水を飲んでください。寝ている間に失った水分補給をするだけでなく、胃腸の働きを活発にしてくれる副交感神経を刺激して胃腸を目覚めさせてくれます。腸のぜん動運動を促進させ、便意を催してくれるので便秘解消にも効果的です。胃の活動を促進し、朝から食欲が湧いてきます。そして、運動は朝ではなく夜がお勧めです。朝は交感神経が高く血管が収縮して筋肉が硬くなっています。体が硬い時の運動はケガにつながりやすいため注意が必要で、最近、しかも「面や笑い顔など表情を変えて自律神経を測定してみました。その結果、口角を上げるだけで、副交感神経が高まることが分かりました。そして、自律神経のバランスは「伝染」するのです。自律神経のバランスが高い人が一人いれば、組織全体のパフォーマンスが向上します。ぜひ、自律神経をコントロールする方法を会得し、豊かな人生を送ってください。



【今回のドクター】
小林 弘幸(こばやし ひろゆき)

1960年、埼玉県生まれ。順天堂大学医学部教授。日本体育協会公認スポーツドクター。順天堂大学大学院医学研究科(小児外科)博士課程修了。ロンドン大学付属英国国立小児病院外科、トリニティ大学付属小児研究センター、アイルランド国立小児病院外科での勤務を経て、順天堂大学小児外科講師・助教授を歴任。自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティストなどのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる。

今、話題です！

小林医師が提唱する病気にならない生き方、考え方。「自律神経を整える『あきらめる』健康法」(角川oneテーマ21)



食|物|纖|維

一日の摂取目標量

成人男性 19g以上
成人女性 17g以上

※日本人の食事摂取基準 2010年版

管理栄養士が伝授!

らくらく食物繊維レシピ

食物繊維には、糖質の吸収を穏やかにし、食後の急激な血糖上昇を防いだり、便のかさを増して排便をスムーズにするなど、健康維持に役立つ様々な働きがあります。一日の目標量を目安に、日々の献立で上手に摂りたいですね。

ミネストローネ

1人分の栄養価
・エネルギー 128kcal
・たんぱく質 4.3g
・炭水化物 17.0g
・食物繊維 3.1g
・脂質 5.1g
・塩分 1.1g

●材料(2人分)

- ベーコン……………1枚(18g)
- ごぼう……………30g
※ごぼう下処理用
・水 200ml ・酢 小さじ1
- にんじん……………20g
- キャベツ……………20g
- さやえんどう……………4さや(12g)
- ニンニク(みじん切り)……………5g
- 油……………小さじ1/2
- トマト缶……………1/2缶(200g)
- 水……………300ml
- コンソメ……………4g
- ショートパスタ(乾燥)……………20g
- 塩・コショウ……………少々

●作り方

- ①ベーコンは1cm幅に、ごぼう・にんじんは1~2cm角に、キャベツは食べやすい大きさに切ります。ごぼうは酢水にさらしておきます。さやえんどうは塩茹でし、斜め半分に切ります。
- ②鍋に油を熱し、ニンニク、ベーコンを炒め、香りが立ったらごぼう、キャベツ、にんじんを入れて炒めます。
- ③トマト缶、水、コンソメを入れ、トマトを軽くつぶし、中火で野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ④ショートパスタを加えて煮ます。(加熱時間は、パスタの茹で時間表示を参考にします)
- ⑤塩・コショウで味をととのえ、さやえんどうを加えて、器に盛りつけます。

医薬同源

“健者”の食卓



POINT ここがポイント!

食物繊維が豊富なごぼうを入れることで摂取量がUP!
ショートパスタを加えることで、食べ応えもバツグン。
お好みで、他の野菜を入れてもおいしくいただけます。

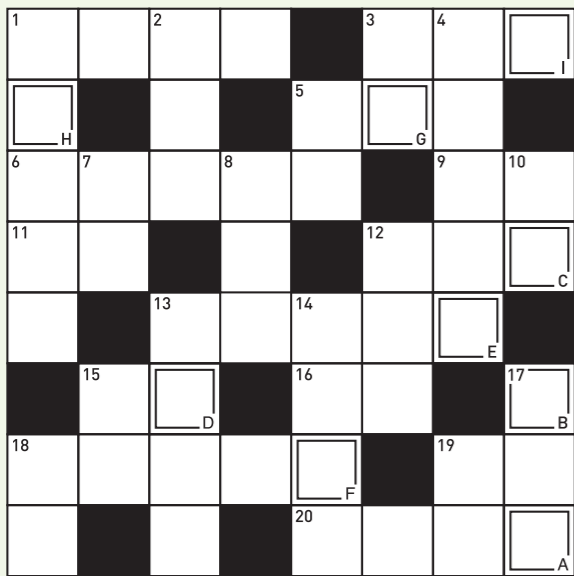


(監修)ファーマホールディング 管理栄養士 安達 愛美



脳の運動はじめよう アタマの体操な一

今号はクロスワードに挑戦! タテ・ヨコのカギをヒントに、A~Iの文字をつないだ一つの言葉を答えてね。 ※答えは、11ページへ。



タテのカギ

- 【タテ1】 人生の若い、元気な希望にあふれる時期。
- 【タテ2】 正方形・長方形などのように、四隅にかどのある形。
- 【タテ3】 結婚した男女のうち、女の人を言う言葉。
- 【タテ4】 料理、調理。料理法。
- 【タテ5】 積み重なったもの。かさなり。
- 【タテ7】 仕事の合間のひま。仕事を離れて自由に使える時間。
- 【タテ8】 いろいろな所をまわる観光旅行。
- 【タテ10】 都道府県の長。
- 【タテ12】 人がその姿・形を次々に変えること。「七●●●」
- 【タテ13】 三色すみれの別名
- 【タテ14】 野球をする青少年。
- 【タテ15】 ある一定の区域・範囲の中。
- 【タテ17】 同時代に生まれた、ある年齢層の人々。ジェネレーション。
- 【タテ18】 雨がやんだ後に太陽の反対側の空にできる七色のアーチ型の光の帯。
- 【タテ19】 しょうゆに、みりんや砂糖などを合わせた汁。

ヨコのカギ

- 【ヨコ1】 自動車や鉄道車両の車体に水をかけて洗うこと。
- 【ヨコ3】 漢字の構成部位の名称。
左右の組み合わせからなる漢字の右側に付くもの。
- 【ヨコ5】 大切に扱わないこと。ないがしろにすること。
作り方が雑なこと。品質が劣っていること。
- 【ヨコ6】 食べ物の味や知識によく通じていること。グルメ。
- 【ヨコ9】 軍隊や探検隊などの拠点となる施設。
- 【ヨコ11】 家の中で地面や土間よりも高く、
板を平らにはりつめた所。
- 【ヨコ12】 答えること。または、
答えの言葉や手紙などのこと。
- 【ヨコ13】 駐車すること。
- 【ヨコ15】 めぐり合わせ。ラッキー。
- 【ヨコ16】 温かいものから
立ち上る水蒸気。
- 【ヨコ18】 ふだん。いつも。毎日。
- 【ヨコ19】 お金がいらぬこと。
- 【ヨコ20】 樹木の年齢。

なたね



「精が

ツク、

ツク

」

どこへ行つても、あんまり苦勞せずにその土地で過ごせるタイプだと思つてきた。

食べ物の好き嫌いもそんなにないし、明らかにだめそうな牡蠣に食あたりをした経験もあるくらいなので、つまり、元々あまり用心深い方ではないのである。

特に、その土地の人が美味しいというものは、見かけはどうあれ食べてみた方がいいと考えるたちで、そのおかげでこれまで少なからず、珍味にも出会つてきた。旅の好きな方々なら、多かれ少なかれそういう風な、旅の振り返り方をするのではないだろうか。

しかし、私には、どうしても食べられなかったものがあつた。

他所の国の食文化を揶揄するつもりはまったくないのだが、フィリピンの街角のいたるところで売られていたパロットという、あひるのゆで卵だけは、どうしても食べられなかった。

このゆで卵は、何でも、アヒルが産卵してから十八日目くらいを用いる。孵化する四、五日前



たフランス人は、わざわざ朝食のテーブルに友人と私のごとくにやつてきて、こう言った。

「君たちが食べるあのパロットという食べ物は、おかしい。腐つてる。鼻が曲がる」

それを聞いた女友達はフランス語ができるものだから、

「あなたたちの食べるチーズの方がよほど臭いでしょう」

と、朝からやり合つていた。

の卵を選び、茹でて食べる。これは、食べた人たちによると、たまらなくクリーミーで、味はおでんのたまごにも似ている。くちばしや骨がこりこりして口の中に残る羽は出した方がいい……、とも、聞かされた。

マニラを旅したときにも、屋台でたくさん売られていて、市中で若い女性などがこれを食べていた。口から羽を出すところも見た。

私はそのとき、自分もトライする気でした。何しろ、特別変わったことではない、食べるだけの行為なのだから。口の中で起きる様々な味覚の渦を想像してみた。しかし、どうにも……ギブアップである。

旅の間中、また帰りの飛行機の中でまで、そんな自分が少々情けなく思えていた。

後から、このパロットは、大変精がつく食べ物だとも聞いた。妊娠した女性などは、四つも、五つも食べるそうだ。二二十円ほどと、おそらくフィリピンでは、安くはない。

帰国後、もう十年來の知り合いであるフィリ

一般に大人になると、政治経済の話、宗教や歴史の話は、敵味方を作りやすく、食べ物の話をするくらいが無難だと言われるが、食べ物のお話こそ、異文化談義となり、時には物騒なのである。

しかし、食べ物のことなんかでそんなにやり合っているようなときの人間は、実にエネルギーが豊富だ。いろいろ食べて、元気になるにすぎない証のようでもある。

精がつく食べ物の中には、納豆やおくら、ところなどの、ねばねばしたもの、うなぎ、などのビタミンEが豊富なもの、それに、牡蠣のような亜鉛の含まれるものなどが、よくあげられる。

私は今執筆中の小説の取材で、三重県志摩半島の海女さんたちの話をよく聞くのだが、神事にも用いられるあわびは、やはり大変精のつく食べ物ととらえられている。

精が

ツク、

ツク

」

ピン人の姉妹に出会つたので、パロットについて訊ねてみた。妹は、妊娠して母国に帰国してきたばかりだった。

「あれ、食べた？あの、卵」

「おお、パロットね。もちろん食べたよ。家に帰るまで待ちきれなくて、建物の陰でまず一つ食べた。今回は、七つ食べた」

私がどう反応するかは予め予想がつくらしく、そう言つて笑うのだった。

パロットは、名前を変えてベトナムや中国でも供されるらしい。どこの国でも、精のつく食べ物だと言われている。

さて、ここからはよくある話だが、パロットを七つも食べるフィリピン人が、納豆の匂いは大嫌いだである。

納豆嫌いはどの国にも多く、一度旅先で出会う

病床に伏した人たちに、挿り下ろしたあわびを食べさせる。また、やはり妊婦さんにも積極的にあわびを食べさせると、目の良い子が生まれる、という説と、目のきれいな子が生まれる、という二つの説があり、これは中国でも同じで、漢方薬にも用いられている。

あわびは海の底深くにいて、海女さんらが深くまで潜つていき、獲ってくる。

岩についたあわびは、一度穫り損ねると岩にべったりと張り付き、いわゆるテコでも動かないという。貝殻も、大変に硬い。

どうあれ、私たちは様々な生き物の命の恩恵で生きていて、精がつく食べ物には何か、それを特別深く実感させる、存在感があるようにも思えるのだった。

さて、今日は何を食べましょう。



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』、新刊として『尋ね人』（共に新潮社）、『空しか、見えない』（スターツ出版）がある。