

なたね

こころとからだに、
すこやかか“たね”。

VOL.4

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

愛媛

あの人の朝ごはん

浅井慎平さん

教えて！ドクター

夏にご注意 怖い“むくみ腸”

谷村志穂エッセイ

なたねなの



ファームホリデイ

一日の計は
朝食にあり。

あの人の 朝ごはん



写真家 浅井慎平さん



PHOTO by SHIMPEI ASAI

ストローリーを、
味わう。

ハイドンをかける。
軽快なピアノが寝起きの体を
ゆつくりと暖める。
あるいはイタリアン・オペラ。
遅めに起きた日の昼ならば
大音量のテノールが響く。

トマトジュース「8」に対して
オレンジジュースは「2」。
いろいろと試したが、その割合は
もう10年以上も変えていない。

白い器にナッツ類を用意する。
クルミ、ココの実、ヒマワリの種、
生松の実、シヨウガ糖、レーズンや
アプリコットなどの
ドライフルーツ。
それらは麦芽入りの
コーンフレークと合わせ、
ミルクをかける。
あれば、バナナも。
バナナはナイフではなく、
スプーンのエッジで無造作に割る。
使用するスプーンも決めている。

器は、若い頃にパリで
購入したもの。
70年代の日本ではまだ
ヨーロッパの純白磁器は珍しく、
旅先で見つけては
買い足してきた。
現地でスーツケースを調達し、
割れないようにバスタオルを巻いて
帰国した器が、今もテーブルで
〈あの頃〉を映し出す。

旅が、僕の先生である。

そう話してくださいる浅井さんの
朝食は、物語に満ちていた。旅先
で触れる朝の空気感、その町に流
れる音楽やリズム、出会った店や
食材、生産者など、物にしみついた
ストーリーといっしょに味わうこと
を大切にしている。

「いいシーンが、必ずしもドラマチック
とは限らない」という浅井さん。
むしろドラマチックなことなどそう
多くないからこそ日常を大切にす
る。すると、なんでもないとこ
ろに幸せを感じたりできる。
「待つ」ことは大切で、自分の奥深い
ところと向き合い、純粹な気持ち
で努力をして待ち続ける人に、変
化は訪れ、チャンスは降りてくる、
という。

ご自身が撮影された朝食の写真に、
あなたはどんな物語を受け取るの
だろう。
写真で、鋭いコメントや文章で、浅井
さんはいつの時代もわたしたちの
心に「風」を起こし続けている。



浅井慎平さん

1937年、愛知県生まれ。写真家。66年
日本広告写真家協会賞受賞。66年の
ビートルズ来日時、主催者より日本側の
カメラマンに選ばれ、密着取材の機会を
得る。「PARCO」CF、ポスター、「VAN
JACKET」ハウザーポスターなど受賞多
数。以後広告写真のほか、エッセー、映
画監督、音楽プロデューサー、テレビ・ラジ
オのCOMMENTATORなど幅広く活躍。写
真集「WINDS 風の絵葉書」(サンリオ
出版)、エッセー集「気分はビートルズ」
(角川書店)、「巴里の仏像」(NHK出
版)など著書も多数。

五感への、 最期の贈り物。

かつて母が病で激しい食欲不振に苦しんでいた時、真昆布からとった「だし」にとろみをつけて寄せ豆腐にかけると、「おいしい」と言ってくれ、口にしてくれたことがあった。デパ地下の名店で購入した茶碗蒸しなどは、いっさい受け付けなかったのに、この違いは一体何だろう……。

そこで、私は少しでも母に食事をと思い、北海道でも珍しい札幌の真昆布専門店に足を運んだ。何度か店に通ううち、店主から、彼と親交のある日本料理の名店「分とく山」の総料理長、野崎洋光さんをご紹介いただいた。

野崎さんは、家庭では面倒で難しく捉えがちな「だし」とり方を、とても簡単に、しかも理にかなった方法で教えてくださる和食料理の第一人者。また、『だしポット』という、湯を注ぐだけで失敗なくおいしい「だし」がとれる急須のような形をした品を考案されており、私は、これなら病室でも簡単に使えると大変感激した。

超高齢化社会が眼前に迫る今、医療は、治療を意味するcure(キユア)と同じくらい、看取るためのcare(ケア)が求められている。味覚・嗅覚・触覚・視覚・聴覚。食事にはこれらがすべて含まれており、病と向き合う方たちにとって、日々の中で「おいしい」と感じられることの喜びは計り知れない。

遺される者たちは、最期の時まで大切な人の五感に、どんな贈り物ができるのだろう。食欲を失った母の経験から、そして「だし」の素晴らしさを通じて、私はそのことを教わった。

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。

東京・広尾

日本料理「分とく山」

総料理長 野崎洋光さんに教わる、だしのとり方

今回は家庭で簡単にできる沸かした湯を使う方法です。コツさえ守れば、おいしい「だし」がとれますよ。



1 ボウルに、お湯を注ぎます。
沸騰した湯では、かつお節の旨みではなく、臭みや苦味が出てしまいます。約80℃が適温。電気ポットを使う場合は、ボウルに湯を移すことで適温になります。



2 昆布と花かつおを入れて1分程おき、旨み成分を抽出します。
昆布は、利尻や羅臼産などが理想です。どんなに高級でも、1回にかかる費用は50円くらいですよ。



3 ギャルにペーパータオルを敷き、②をこします。
「だしがら」をしぼると、雑味が出てしまうので注意しましょう。



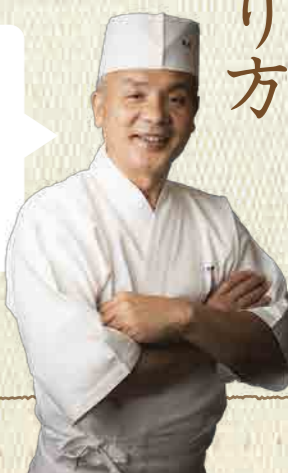
4 「一番だし」の完成です。
「一番だし」とった後の昆布と花かつおをボウルに入れ、再び80℃のお湯を500cc注いで5分程おくと「二番だし」ができます。

「一番だし」は、お吸い物や上品な煮物に、「二番だし」は、味噌汁や醤油を使う煮物、だし巻き玉子などに使います。



捨てる場所無し!
「だしがら」活用術
「だし」を取り終えた昆布と花かつおを刻んでポン酢につけるとちょっとした一品や常備調味料になります。

天然の素材からとった「だし」は、すつと喉を通る爽やかな味です。いい「だし」は縁の下の力持ち。主張しすぎない旨みがあり、素材の味を邪魔しません。わずか1分で「だし」はとれます。いい「だし」で素材を食べ、健やかであることが何よりも大切です。



特別レシピ

素材の旨みを
愉しむ

じゃこの 炊き込み ごはん

- 【材料】
- 米……………3合(540g)
 - ちりめんじゃこ……………50g
 - 大葉……………7~8枚
 - 水……………450cc
 - 薄口醤油……………45cc
 - 酒……………45cc



1 ボウルに、分量の米と多めの水を入れ、米を洗います。精米技術が進んだ現代のお米は、「研ぐ」ではなく「洗う」で充分。指先で大きく混ぜる程度に洗い、水は手早く捨てましょう。



2 洗った米は15分ほど吸水し、その後15分間ギャルにあげておきます。15分浸水・15分ギャル。この30分間を守ることで、芯までふっくらとしたご飯になりますよ。



3 土鍋に②を入れ、分量の水、薄口醤油、酒を合わせたもの(計540cc)を加えます。水量は、米の量に対して「1.2倍」が目安。今回はお米3合(450g)ですから、450ccの水に調味料45ccずつを合わせて540ccにします。



4 蓋をして火にかけます。火加減は最初から強火です。『はじめちよろちよろ(弱火)』は間違いで、最初から強火に。蒸気穴からの吹きこぼれを防ぐため、アルミ箔を蓋に挟んで穴にあてるとよいでしょう。



5 沸騰したら火を弱めて7分加熱(5分程経ったところで、箸でかき混ぜ、残り2分加熱)します。



6 蓋をし、さらに火を弱めて7分、最後は焦げないように、ごく弱火で5分加熱。こうして沸騰から約20分間加熱して炊きあげます。



7 火を消して5分蒸らした後、蓋を開けてちりめんじゃこ、さらに刻んだ大葉を加えて、木杓子でざっくりと混ぜてよくし、器に盛ります。



できあがり!



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5-1-15
【TEL】03-5789-3838
【営業時間】17:00~21:00(ラストオーダー) 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「とく山」の料理長を務める。89年に支店「分とく山」を開店し、現在「分とく山 飯倉片町」「分とく山 新宿伊勢丹」など全5店舗の総料理長。和食の技法を踏まえつつシンプルでおいしいもの、体にいいものを主眼にした独自の料理を展開。食通はもとより、幅広いファンの心をつかむ。





7



6



8

⑥⑦⑧和蠟燭の原材料は、ハゼの実(うるし科の植物)。40~45℃に溶かした木蠟を素手で掬い上げて芯に塗り重ねて乾かし、その工程を何度も繰り返して少しずつつくするそうです。

⑨独特のウグイス色をした艶のある和蠟燭。蠟が垂れず、揺らぐ炎の形がとて美しいのが特徴です。

■大森和蠟燭屋
内子町内子2214 TEL:0893-43-0385



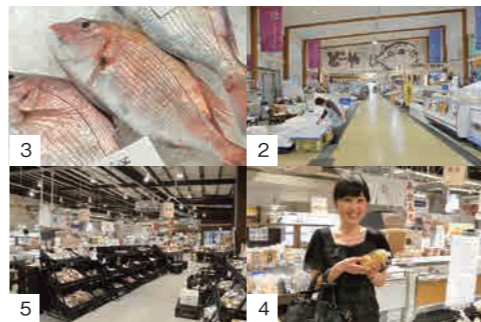
9

町家が並ぶ内子で、二子相伝の職人技と出会う
八幡浜を離れ、内子町へ。ここは松山と大洲の間にあり、江戸時代から人や物資が行き交う場所として賑わい、白漆喰の蔵や格子窓の町家が数多く残ります。かつて和紙と木蠟(もくろう)の生産で栄え、特に木蠟は明治時代になると海外に輸出されるほど発展しました。伝統的建造物が並ぶ八田市・護国エリアの一角にある「大森和蠟燭屋」は、創業二百余年の歴史を誇り、現在六代目の大森太郎さんと息子さんと七代目の亮太郎さん親子がその

技を受け継いでいます。和蠟燭といえは燭台。オブジェにしたくなる素敵な燭台が町内にあると聞き、「自在銅房」へ。こちらも創業百余年の鍛冶屋さん。鎌や鋏などの農具に始まり、現在は門扉や鉄製燭台などを製作されています。工房では要予約で体験も可能、早速私も挑戦することに。鋼材を熱し、ハンマーで叩いて成形する鍛冶作業を人生で初体験！叩いて滑らかな皿にするのも難しければ、取っ手も、思う方向に曲がらず、意外な形に……。鉄の持つ美しさを自在に表現できるのは、熟練の職人さんだからこそなせる技なんです。



1



3

2

5

4

①「パン メゾン」の平田オーナーと。名物「塩パン」、ただ今焼きたてです！1個 77円。
■パン メゾン / 八幡浜市北浜1-3-12 TEL:0894-27-0348

②③④⑤道の駅「みなと」の市場には、鯛や太刀魚がずらり。八幡浜産レモンもとれたてですよ！



⑩指導してくださるのは四代目の児玉惇平さん。1000℃近い真っ赤な鋼材をハンマーで叩く貴重な体験燭台のお皿作りです。

⑪無機質な鉄が自在に形を変えていきます！
⑫名前を入れていただきました。手彫りです！！
個展作品も手掛ける惇平さんは、お客さんの自由な発想が、かえって刺激になるそうです。

■自在銅房
内子町内子3572 TEL:0893-44-3310



12



10



臥龍山荘

肱川流域随一の景勝地「臥龍淵」に望む約3000坪の山荘。臥龍院、不老庵、知止庵の三棟と、自然を生かした借景庭園が見事です。入館料500円
■大洲市大洲411-2 TEL:0893-24-3759



発見!

大正時代の薬屋さん発見!
商いと暮らしの博物館は穴場スポット。昔の薬袋や道具なども展示されていてビックリ!
■内子町内子1938 TEL:0893-44-5220

不老庵は川に浮かぶ舟をイメージ。鶏飼いの際、川下りの途中で屋形船から見る名建築はまた格別です!



大洲のご当地グルメ! 汁なし「ちゃんぽん」

鉄板焼 美ゆきの「ちゃんぽん」には汁がありません!オーナーの見事な鉄板技による焼きめしと焼きそばが調和した名物料理。ピリッと辛みはビールに合うかも。1,090円。
■鉄板焼 美ゆき / 大洲市中村618-8
TEL:0893-24-3308



夏の風物詩 大洲の鶏飼

夜は、肱川で「大洲の鶏飼」へ。鑑賞客が乗る屋形船と船が併走。鶏飼の巧みな鶏飼さばきは、迫力満点です!
■問合せ(鶏飼専用) 大洲観光総合案内所
TEL:0893-57-6655



愛媛は古くから伊予国(いよのくに)と呼ばれ、その名の由来の一つである「いよ」の「よ」は、温泉の「湯(ゆ)」が転じたものいわれています。それもそのはず、松山道後温泉は三千年の歴史を持つ日本三古湯の一つ。また、瀬戸内の海上交通の要所だった今治は、古代、伊予国国府が置かれていた街でもあります。そして、私が勤務する愛媛の南西部、八幡浜は、太平洋へと波打つ宇和海に面し、四国

「塩〇〇」!?
八幡浜で大ブレイク中の旅の出発は、八幡浜から。宇和海に浮かぶ佐田半島の付け根に位置するこの街は天然の良港と



ちゅうちゅうゼリー

「ちゅうちゅうゼリー」は愛媛の人気みやげ。県内で栽培される柑橘銘柄の旬に合わせて20~23種類ほどあります。1個324円。

ここは伊予国、さまざまなた時代が交差する時間旅行へ。

わたしが
ご案内します!



さかろく
調剤薬局
井上 望
薬剤師

愛

なの花薬局グループ
薬剤師による
ご当地めぐり

今回は!

媛

“なの花”のある所、
旅の癒しあり
なのさんぽ

おくすり手帳について なの花薬局グループが 皆様にお伝えしたいこと

なの花薬局グループでは現在、オリジナルの「おくすり手帳」を制作しています。

それは、おくすり手帳が皆様の健康を総合的に管理する手帳として、
もっと身近に役立つ一冊になってほしい、という願いから。
皆様の健康と安心を支えるツールとしてぜひご活用ください。



※画像はイメージです。

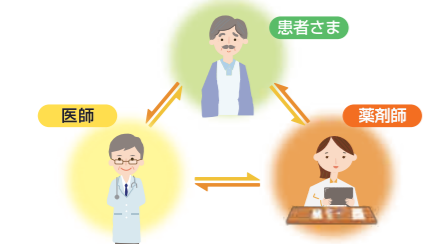
もうすぐ完成します

なの花薬局グループオリジナルおくすり手帳

- スケジュール帳と同じ感覚で常時携帯してもらえるよう、お好きなデザインを選べるようにしました。
- お薬の記録はもちろん、血圧測定値や検査値なども管理できるよう工夫しました。
- 子ども用には、お母さんに役立つ情報と、お子さんも喜ぶ「お薬飲んだらシール」などの楽しいページを設けました。

健康状態を正確に伝える 「伝言板」として

手帳に記入された情報は、患者さま・医師・薬剤師で共有する大切な記録です。薬局の受付、医療機関を受診・入院する時にご提出ください。



医師・薬剤師が手帳を見て確認すること

- ◎お薬の飲み合わせ、副作用、アレルギーの確認 (体に合わないお薬を未然防止)
- ◎現在飲んでいるお薬の確認
- ◎残っているお薬の確認、お薬の服薬期間

体調の変化に気付ける 「健康管理手帳」として

- ◎アレルギー、既往症、血圧測定値などを記録し、日頃の健康管理に。
- ◎医師や薬剤師に伝えたいことを記入する。
(例)錠剤が大きくなって飲みにくい、処方薬を飲んだら眠くて仕方なかった…など
- ◎一般用医薬品・健康食品などについて記録する。
(例)ドラッグストアで購入の愛用薬、海外輸入のサプリメント…など



※画像はイメージです。

事故や急病、災害時の 「備え・安心」として

旅行バッグや常時携帯するバッグに入れておきましょう。急な病気やケガ、万一災害に遭った場合でも、おくすり手帳があれば医師の診察・処方がスムーズになります。また、医療関係者に医薬品や体調についても正確に伝えることができます。

COLUMN コラム

東日本大震災では、おくすり手帳がカルテや薬歴代わりに有効活用されました。電力供給に左右されず、誰もが即時に記入・閲覧できることも手帳の大きな利点です。お薬の記録はもちろん、血圧や検査値などの記入があると、医療関係者どうしが情報共有でき、避難場所や居住地が変わった場合でも診察や保健指導がスムーズに行えます。

緊急外来や災害時の処方には、おくすり手帳の情報源が有用となります。おくすり手帳での服用管理指導には、3割負担で20円のご負担をお願いすることになりますが、薬剤師が責任をもって行う服薬指導と、日頃からの「安心・安全・健康」を得るための20円としてご理解をお願い申し上げます。



⑮名匠、黒川紀章氏設計の道後館。滝が流れ、伝統と新鮮さに満ちたものが調和するおもてなしの宿。
⑯「レストラン四季」の道後館ランチもぜひご賞味。写真は旬会席「珊瑚」。
■道後館 / 松山市道後多幸町7-26 TEL:089-941-7777



日本最古の温泉街で、最先端の”泊まれるアート作品“
三千年の歴史を誇る天下の最古湯 道後温泉本館。その改築120周年を機に松山 道後温泉地区では現在、「道後オンセナート」というアートの祭典を開催しています。なかでも道後のホテル・旅館の各室が、有名アーティストの作品に生まれ変わる「泊まれるアート作品群」は必見。今回は私が最も注目する「谷川俊太郎×道後館」をご紹介します。

古湯 道後温泉本館。その改築120周年を機に松山 道後温泉地区では現在、「道後オンセナート」というアートの祭典を開催しています。なかでも道後のホテル・旅館の各室が、有名アーティストの作品に生まれ変わる「泊まれるアート作品群」は必見。今回は私が最も注目する「谷川俊太郎×道後館」をご紹介します。

日本を代表する詩人・谷川俊太郎さんが道後温泉を訪れ仕事をすする部屋、をコンセプトに演出された道後館さんの客室。草木や水など自然と会話する詩がインスピレーション(オブジェや装置)で表現された庭や、窓辺にある仕事机には、谷川さんの自宅からお借りしたという愛用のパソコンや愛蔵書などが展示されています。さらに、天井や客室風呂など空間のあちらこちらに、谷川さんの遊び心や豊かな発想が見え隠れ。初めて体験する新鮮な感覚と、どこか懐かしい気持ちとを味わう、不思議なひとときを過ごすことができます。

日常に追われ、忘れていた大切なものや気持ち。心を豊かにしてくれるたくさんの「気づき」のメッセージが込められたこの部屋に、あらためて、あたり前に過ごす日々感謝したくなる旅となりました。

私が勤務する薬局はこちらです! なの花薬局グループ さかろく調剤薬局

国道197号線の近くに位置し、近隣の総合病院をはじめ、各種医療機関の処方せんを随時受け付けております。薬局内はくつろいでいただけるよう広い待合室にお飲み物、お子さまの玩具などもご用意しております。お薬や健康のことなど、何でもお気軽にご相談ください。

愛媛県八幡浜市向灘字高城229-40
TEL:0894-29-1248 FAX:0894-23-0188



今治 IMABARI 松山 MATSUYAMA ここもおすすめ! 松山・今治 お気に入りスポット



今治・来島海峡大橋 風のレストラン

しまなみ海道の四国側、「来島海峡大橋」を眼前に望む絶景のレストラン&カフェ。みかんの皮を加えた飼料で育った鶏の「みかん卵」を使った「季節のプリン」571円は、今治産のブルーベリーなど地元や近郊産の素材をシェフが厳選し鮮やかに仕立てた一品。「柚子ジュース」381円とぜひ。
■今治市砂場町2-8-1 サンライズ系山
TEL:0898-41-3324



松山・郷土料理 五志喜

創業375年、その昔参勤交代の際に持参して江戸に上がったとされる松山名物「五色そうめん」が味わえる名店のもう一つの名物が「宇和島鯛めし」単品880円。ぷりっと新鮮な鯛の刺身を、鯛から取った濃いめのだしに入れ、「漬け井」風にいただく逸品です。
■松山市三番町3-5-4
TEL:0899-33-3838

ドクタリー

怖い”むくみ腸“

腸の血流を悪化させる

”便秘”と”下剤”

梅雨から夏にかけては非常に便秘になりやすい季節です。急に蒸し暑くなって、冷たい飲み物や食事をとる機会が増えるため、お腹をこわす、というイメージをもたれがちですが、実際はエアコン使用による外気温との気温差や、梅雨時期の不安定な気候が影響して便秘に悩む人が多くいます。一般に、7℃の気温差や気圧の変化などが便秘を誘発する原因とわかっていても、自律神経を自分でコントロールするのは難しいものです。自律神経が乱れても、腸内環境が整っていれば、「不腸」は防ぐことができます。今回は、日常生活で手軽にできる腸の内側からのケアを提案しています。

ことは、意外と知られていません。不溶性食物繊維は便のかさを増し、腸のぜんどう運動を促す働きがあるので、便秘のときは、便の水分を増やし、やわらかくしてくれる「水溶性食物繊維」を摂ることも重要です。不溶性と水溶性の理想的なバランスは2:1で、その理想的なバランスで食物繊維が摂れる食品の代表にキウイがあります。1個あたり(可食部100g)2.5gの食物繊維が摂取できます。これはバナナ2本分で摂取できる食物繊維量に相当します。

「夜のヨーグルト」を習慣に。善玉菌の代表「ビフィズス菌」

第三に乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌の摂取です。腸内には、2000〜3000種類もの細菌がいて、善玉菌と悪玉菌、日和見菌があります。善玉菌が多くなると腸内環境が改善されて、便通や消化吸収がよくなります。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内環境を改善することで知られています。乳酸菌といってもたくさん種類の乳酸菌があります。そのなかでも腸内環境を整えるのに役立つのが、善玉菌の代表である「ビフィズス菌」です。「ビフィズス菌」は大腸で酢酸を生じ、腸のぜんどう運動を促すため、便秘改善に効果があります。ビフィズス菌は、もともと腸内で作られる菌ですが、加齢とともにその量が減少してきます。そのため、ビフィズス菌を外から

”むくみ腸”は私の造語で、むくんだ腸のことをいいます。男女問わず、むくみ腸に該当する人は非常に多く、それが様々な弊害をまねきます。脚や顔がむくむように、腸もむくむ。私は便秘や下痢に悩む患者さんを何年も診る中でそのことに気がきました。大腸では、便に含まれている水分を粘膜・腸壁を通して吸収します。通常はその水分がスムーズに排出されるのですが、腸の血流が悪いと水分が流れず、粘膜や腸壁にたまってむくみを起こします。それが、脚や顔にも波及するので。腸の血流障害の原因は、主に2つあります。まずは、便秘です。便がたまる、腸に少なからず炎症が起きて血流が悪化します。レントゲン写真を撮ると二目瞭然。万年便秘の人は、腸のら補うことも必要です。しかし、腸内で善玉菌として働くためには大腸まで生きて届くことが必要です。ビフィズス菌が生きて大腸まで届く高生存ビフィズス菌が配合されたヨーグルトでの摂取が手軽です。ヨーグルトには、腸まで届く乳酸菌を配合されたものも最近ではあります。食べる時間帯も、夜、寝ている時に副交感神経が優位に立ち、腸の活動が高まるので、夜に食べるのを勧めます。糖質オフダイエットが流行していますが、これに限らず、極端な食生活は腸内環境を整える上ではよくないことです。便秘対策には、食物繊維+ビフィズス菌を組み合わせるのが理想的だと考えられます。そこにビフィズス菌の栄養となるオリゴ糖を加えるとよいでしょう。この3つを手軽においしく摂取できるのがキウイ&はちみつ&ヨーグルトです。食物繊維の豊富なキウイ、大腸で働くビフィズス菌、そしてビフィズス菌のエサとなるはちみつに含まれたオリゴ糖が腸内環境を整えます。まさに”スーパーヨーグルト”です。運動も忘れてはいけません。腸内環境を整えるものとしては、腹圧を高めて血流をアップし、腸管を刺激する「セル・エクササイズ」をお勧めします。「腰を前後左右に回す。腸は固定されているので、腰を回すと、適度な刺激を加えられます」。腸を外から刺激することも忘れないでください。



【今回のドクター】
小林 弘幸(こばやし ひろゆき)

壁が厚くなるので白く写ります。これが腸のむくみです。だいたい3日以上便が出ない状態だと、血流障害を起し始め、それが長期にわたるとむくみ腸が定着します。

もうひとつの原因は、下剤です。一時、多くの若い女性たちが痩せを目的に下剤の乱用をしていたこともありましたが、下剤は腸に刺激を与えて便を排出し、適量ならば良い効果をもたらすのですが、慢性的に過剰に服用すると、腸の粘膜が炎症を起こすので、その影響で血流が悪くなるのです。私の外来に来る患者さんはほぼ100%下剤を服用しており、したがって、ほぼ100%”むくみ腸”になっています。

”むくみ腸”は、腸が正常な働きを保っていないことイコールです。腸は免疫力と直結していることが様々な研究で明らかになっており、”むくみ腸”を放置することで、風邪やインフルエンザなどの感染症に対して抵抗力が弱くなり、さらに発症すると、こじれやすくなります。また、過敏性腸症候群

を引き起こしたり、慢性疲労、顔の吹き出物、代謝低下による肥満、体全体のむくみなどにもつながるのです。

間違った食物繊維の摂り方にご注意

”むくみ腸”を改善するには、便秘改善が基本。腸内環境を整える食生活を心掛けることです。水分を摂取することによる、脱水防止が番大切です。人間のからだは体内水分の排泄量と摂取量のバランスが崩れると脱水状態になります。すると便からも多くの水分を吸収して、血液中に水分を蓄えようします。このようなからだの仕組みから、水分バランスを崩しやすい夏は便が硬くなり便秘になります。次に、食物繊維の摂取です。よく便秘にはヨーグルトや味噌、納豆、キムチなどの発酵食品と「食物繊維」といわれますが、腸内が水分不足になっているときに、「不溶性」の食物繊維を摂りすぎるとむしろ逆効果になるという

管理栄養士が伝授!

スパイスのちから! 夏バテ防止レシピ

カレーに使うスパイスは漢方薬として使用されているものが多く、例えばクローブは和名で丁子(ちょうじ)と呼ばれ、健胃作用・消化促進作用などがあります。スパイスの女王・カルダモンは小荳蔻(しょうざく)で、解熱作用などがあります。暑さや疲労で食欲が減退する夏。今こそスパイスの香りとパワーで元気に乗りきりたいですね。

医薬同源

“健者”の食卓



撮影協力:円山惣業(札幌)

野菜たっぷりチキンスープカレー

1人分の栄養価

- エネルギー 666kcal
- たんぱく質 31.0g
- 炭水化物 78.2g
- 食物繊維 7.3g
- 脂質 23.3g
- 塩分 2.4g

●材料(2人分)

- ◎手羽元 6本
- ◎塩・コショウ 少々
- ◎ニンニク 1かけ
- ◎たまねぎ 1/2個
- ◎サラダ油 小さじ2

- A
- ・水 300cc
 - ・固形コンソメ 1個
 - ・ワイン(赤または白) 大さじ1½
 - ・トマト水煮缶 1/4缶(100g)

- ◎カレー粉 大さじ1
- ◎ナンプラー 小さじ1
- ◎ガラムマサラ 小さじ1
- ◎醤油 小さじ1/2
- (お好みでバジル(乾燥) 少々)

- ◎オクラ 2本(20g)
- ◎なす 1本(60g)
- ◎レンコン 輪切り2切れ(40g)
- ◎かぼちゃ 薄切り2切れ(40g)
- ◎パプリカ(赤) 1/4個(60g)
- ◎ブロッコリー 子房2つ分(30g)

- ◎雑穀ごはん 茶碗2杯分

●つくり方

- 手羽元は、フォークで数カ所穴をあけ、塩・コショウしておく。ニンニクは薄切り、たまねぎは1cm幅に切る。
- 鍋に、サラダ油小さじ1とニンニクを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。中火にして手羽元を加え、焼き色をつける。
- たまねぎを加えてしんなりするまで炒め、カレー粉を振り入れてさらに炒める。Aを加え、20分間ほど煮る。
- 煮ている間に野菜の準備をする。ヘタをとったオクラ、レンコン、カボチャ、ブロッコリーは茹でておく。なす、パプリカはそれぞれ縦半分に切り、熱したフライパンにサラダ油小さじ1を引いて焼いておく。
- ③にナンプラー、ガラムマサラ、醤油、お好みでバジルを加え、塩、コショウで味を調える。
- 器にカレーと④の野菜を盛りつける。雑穀ごはんを添えて出来上がり。

文:レシピ監修:蜂谷愛(管理栄養士)

なたね読者プレゼント

読者の皆様に、抽選で素敵なプレゼント。ご応募方法は、このページの下段をチェック!

1 **3名様**



北海道・札幌市
真こんぶの佐吉や

天然真昆布製品セット

北海道の南部、南かやべ産の最上級の天然真昆布をはじめ、化学調味料などをいっさい使用しない同産地の昆布製品、さらに東京・日本料理「分とく山」の野崎総料理長御用達の藻塩をセットにしてプレゼントいたします。
[セット内容 / 北海道南かやべ産 天然真昆布 200g、天然とろろ昆布 25g・天然昆布ふりかけ 26g、山わさび昆布茶漬け 20g、徳島海産部 かいふ藻塩 80g]

【お問い合わせ・お取り寄せ】
TEL:011-643-5059 <http://www.sakichiya.jp/>

2 **2名様**



愛媛県・内子町
大森和蠟燭屋・鍛冶屋 自在銅房

和蠟燭と燭台のセット

江戸期より木蠟や和紙で栄えた内子町の伝統工芸品、大森和蠟燭屋の和蠟燭と、和蠟燭の芯に合わせて作られた同町の鍛冶屋、自在銅房の燭台をセットにして差しあげます。代々受け継がれる職人技の逸品をぜひご愛用ください。
[セット内容 / 手づくり和蠟燭(7支)2本箱入、鉄製燭台(7~10支用)] ※一本ずつ、一つずつ、手作業による製品。燭台のデザインはお選びいただけませんので予めご了承ください。

【お問い合わせ・お取り寄せ】
大森和蠟燭屋 TEL:0893-43-0385 <http://www.o-warousoku.com/>
鍛冶屋 自在銅房 TEL:0893-44-3310 <http://www.jizaikobo.com/>

3 **5名様**



ポッカサッポロ
ウレシオセット
(100g×5袋入り)

普通の塩と同じ感覚で使えて、おいしく減塩できる「ウレシオ」。レモンの酸味を加えることでナトリウム分をカット、酸味が塩味を引き立ておいしく感じます。また、塩化カルウム不使用、カルウムのコントロールが必要な方も安心してお使いいただけます。

【お問い合わせ・お取り寄せ】
☎ 0120-885-547 (9時~17時、土・日曜、祝日除)
<http://www.pokkasapporo-fb.jp/>

4 **2名様**



ドクターシーラボ
アクアコラーゲンゲル
エンリッチリフトEX(50g)

ハリも艶もこれひとつ! 肌のイオンバランスを整え浸透を高める2種のコラーゲンと、日本で初めて高い保湿力を誇るマリプロコラーゲン(R)を配合。さらに、即効的なハリ感と引き締め効果をもたらすリフトアップ成分などを組み合わせたエイジングケアゲルです。

【お問い合わせ・お取り寄せ】
☎ 0120-371-217 (8時~22時、年中無休 ※年末年始除)
<http://www.ci-labo.com/>

読者プレゼントご応募方法

郵便はがきに、①お名前(ふりがな)②郵便番号 ③ご住所(賞品発送先)④お電話番号(ご連絡先)⑤年齢 ⑥性別 ⑦ご職業 ⑧本誌を手にした薬局名 ⑨なたね4号のご感想 ⑩ご希望の賞品を明記のうえ、下記のあて先までご郵送ください。

あて先: 〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目3番地 AKKビル3階 (株)ファーマホールディング「なたね読者プレゼント」係

締めきり: 2014年9月22日(月)消印有効 ※郵便切手代金等はご応募者様のご負担となります。あらかじめご了承ください。

当選発表: 締めきり後、厳選なる抽選のうえ当選者を決定し、賞品の発送をもって発表とさせていただきます。※当選の有無に関するお問い合わせはご遠慮ください。

なーの似顔絵大募集!

ご応募は、上記読者プレゼントとあわせて先「なーの似顔絵」係前号のグランプリ結果はホームページをチェック!

<http://www.pharmaholdings.jp/>

なたね [第4号]

2014年7月発行 発行:株式会社 ファーマホールディング
〒060-0010 札幌市中央区北10条西24丁目3番地 AKKビル3階 <http://www.pharmaholdings.jp/>
企画制作:株式会社 ファーマホールディング事業統括本部・株式会社 T.C.P
「なたね」に関するお問い合わせ TEL.011-613-3113 担当:加賀
※無断転載・複製を禁じます。 2014 pharmaholdings, All rights reserved.

【個人情報について】※ご記入いただいた個人情報は、審査及び賞品発送の目的以外には使用いたしません。また、ご応募者さまの個人情報をご本人の同意なしに第三者に開示・提示することはございません(法令等により開示を求められた場合を除く)。※いただいた個人情報は審査・賞品発送後、責任をもって破棄させていただきます。

新登場!

薬局とコンビニがコラボ!
新たな店舗づくりに取り組んでいます。

みんなに
お知らせ
なーの

なの花通信
なたね
ひろば



FamilyMart

なの花薬局

FamilyMart + なの花薬局

[コンビニ・調剤薬局一体型店舗]

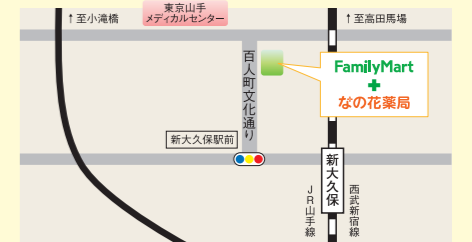
- これまでの薬局機能に、コンビニの商品・サービスを付加して患者さまに新たな利便性をご提供できるようになりました。
- コンビニの既存サービスに薬局機能をプラスすることで、健康を意識した品揃えが充実しました。

処方せんがないと入りにくい薬局から、地域の皆様の利便性をかなえる薬局へ! 利便性を追求してきたコンビニから、健康もサポートするコンビニへ!



ファミリーマート
+ なの花薬局新宿百人町店

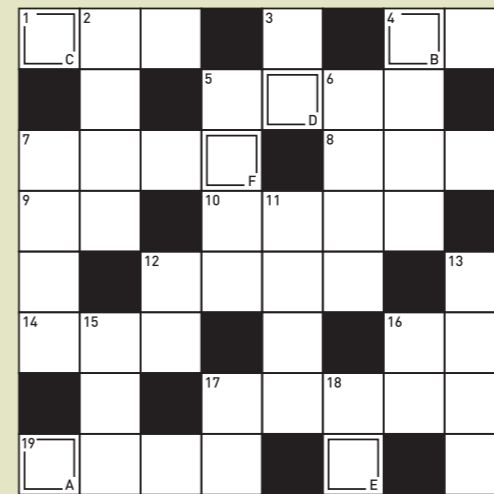
住所:東京都新宿区百人町2-6-7
東京山手メディカルセンター(旧社会保険中央総合病院)前



脳の運動はじめよう **アタマの体操なーの**

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~Fの文字をつないだ一つの言葉を答えてね。※答えは、12ページ下をチェック。



タテのカギ

- 【タテ2】緊張を解いて、気分転換のためにしばらく休むこと。
- 【タテ3】兄弟姉妹の娘。
- 【タテ4】山や地面をほり抜いた穴の通路。
- 【タテ5】飲み水を各家庭に送る設備。
- 【タテ6】不要になった物を売り払ったり捨てたりして始末すること。
- 【タテ7】寒さやけが、汚れなどから手を守るために、手にはめる物。
- 【タテ11】リモートコントロールの略。
- 【タテ12】害を受けないようにかばい、守ること。
- 【タテ13】沖縄の特産。ゴーヤ。
- 【タテ15】水や薬などで、のどや口をすすぐこと。
- 【タテ16】毛筆で文字を書くこと。書物。「○○をしたためる」。
- 【タテ17】食用にする動物の、骨を包んでいるやわらかな部分。
- 【タテ18】寿司屋のメニュー等、売値が定まらない商品に対して用いられる価格表示。

ヨコのカギ

- 【ヨコ1】野球で、本塁・一塁・二塁・三塁を結ぶ線で囲まれた正方形の区域。
- 【ヨコ4】重さの単位。千キログラム。
- 【ヨコ5】水の深さ。
- 【ヨコ7】手・顔・体などをふくための長方形の布。
- 【ヨコ8】電気や火を消した後の、冷め切らない熱。
- 【ヨコ9】戦いに用いる道具。
- 【ヨコ10】サッカー・ラグビーなどでボールをけりながら進むこと。
- 【ヨコ12】人を訪ねること。他家・他国などを訪ねること。
- 【ヨコ14】年をとってからのち。「○○の設計」。
- 【ヨコ16】日本最大の湖、琵琶湖がある都道府県、「○○県」。
- 【ヨコ17】他人に対する思いやりの心や情け。「義理と○○」。
- 【ヨコ19】医薬品の製造。「○○○会社」。

なたねの公園の猫

グエル公園の猫

旅が好きなのは、北海道で育った高校生の頃からだ。

街が一面雪に埋もれる冬の間、高校の図書館で、なぜか伝記の棚を端から順に読んでいた時期があった。知らない国や街の様子、部屋の描写、港の情景などが不思議で仕方なくて、いつか行ってみたい場所や国が無数に増えていった。

なので、高校生の頃は、好きだったと言っても、実際の旅へはほとんど出ていたわけではない。旅を空想して、準備ばかりが膨らんでいた時期だった。

だが、それから数十年経った今でも、旅への思いはあんまり変わっていないと思うのだ。まだ高校生の頃の宿題も、終わっていない気がする。

昨年末は、そのつだった、スペインを旅した。

当時十二歳だった娘と私とで、その噴水を見ていた。トカゲの噴水を、子どもが嫌いなはずもなく、飽きずに眺めていた。

すると、その陰から不意に、一匹の黒猫が顔を出したのだ。痩せてはいるが、顔も汚れておらず、毛艶もいい健康そうな黒猫だった。

「可愛いね。やおん」

我が家は猫好きなので、写真を撮らせても



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。

マドリッドとバルセロナという、いわゆる観光コースだ。両方の都市の間は、レンフェというスペイン高速鉄道で移動した。その夏、死者の多数出る事故が起きたばかりで、少々緊張もあったのだが、ヨーロッパの鉄道についても、様々な本で読んできた。尽きない憧れである。昼食の時刻に合わせて乗り込むと、ワインやサンドイッチが配られる特等の席があり、今回の旅はそこを奮発した。

スペインははじめてだったので、何かにつけて印象深かったが、半年経ってもなお忘れられずにいるのは、バルセロナで遭った二匹の猫のことだ。
ガウデイの建築物を回っていて、一番最後の日に、グエル公園に立ち寄った。すでに夜で、外から少しだけ覗いて帰ろうと思ったら、たまたま門は空いていた。夜は、月明かりとわずかの

らった。逃げる様子もない。

「この公園に住んでいるんだね」

「水には困らないからね」

などと二人でひとしきり話し、夜の公園を後にしようと思っていると、猫がついてくる。

娘が気づき、立ち止まって振り返ると、猫も立ち止まる。

また歩き始めると、猫もついてくる。同じ間隔のまま、どんどんどんどんついてくる。やがて、トカゲからも離れてしまい、辺りは深い夜の闇に包まれはじめた。

「ママ、あの猫、連れて帰りたい」

娘は予想通りに、そう言った。

「連れては帰れないし、日本の狭い我が家にくるよりも、ガウデイの公園に暮らしている

外灯だけ。昼間は賑わうはずの公園に人影もほとんどなく、ジョギングしている人が二人ほどいたろうか。

いたるところが、ガウデイらしい、ぐにやりとした曲線、回廊やテラスは劇場を思わせる。ガウデイとグエル公爵は、そこに自分たちも住むため、自然と芸術の調和した分譲住宅を作っていた。その中心となるテラスは広く、何か災害が起きた場合には、大勢が集えるスペースとなるだろうと考えられ、水も十分に確保された。

ガウデイは、大人の大人だったのに、トカゲの噴水を作った。這いつくばったようなトカゲの口から、水が溢れている。トカゲの体には、様々な色の粉砕タイルがモザイク状に張られている。このタイルには、毎年スペインで膨大に生産される、不良品の欠片が使われた。

方がいいと思うよ」

「でも……」

猫は両足を揃えて、ずっとこちらを見ていた。ポケットは空っぽ、渡せる小魚の欠片もない。

そのとき無性に、人生でこれまで何度、こういう思いをしてきたらうかと思は感じた。恋しいという思いの原点だった。

猫の言葉が話せたら、いろいろ訊いてみたいのだが。いつ、どうやってこの公園にやってきて、毎日どうやって過ごしているのか？ 他に猫の仲間はいいるのか？ ここは気に入っているのか？ やつぱり、寂しい？

暗闇の中に現れた二匹の猫は、小説を読む人にも似ていた。

小説は、人の心の暗がりや束の間、寄り添うものだという気がしている。

夜の公園に現れて、やがて通り過ぎていく私たちの存在は、小説にも似ている。

あの晩の猫にとって私たちは、猫の言葉も話せず、一緒に煮干しもかじれず、大して面白くもない小説だったかもしれない。

それでも、束の間何かが通い合ったように思わせてくれたのは、孤独を生きている猫の方の確かないのちの輝き、寛容さゆえだったろう。

「あの猫」、「グエル公園の猫」、「スペインの猫」娘と私の会話の中で、今も時折登場する猫は、今日もきっと、あの公園の暗がりやで、長い夜を過ごしているのだと思う。

今号の「なたねの」は、人ではなく、猫の話となりました。

