

マイ・ホスピタル

VOL.8
'07/NEW YEAR
無料

「小橋賢見のひとり歩記」最終回！
あるき
見えるおもてなしメニュー
カンタンなお料理上手に
酔的な生活、始めませんか？
トレントナビ

高血圧は心筋梗塞と狭心症の原因に！
生活習慣の改善で予防と治療を！
マンモトーム生検で、確定診断のむずかしい
早期乳がんも的確に診断・治療！
横浜旭中央総合病院

マイ・ホスピタル Vol.8 2007 New Year (第8号) 発行：株式会社アイセルネットワークス マイ・ホスピタル編集部 〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F ☎03-5220-5400



アイムスシリーズ
介護付有料老人ホーム

介護でお困りの方、アイムスにご相談ください。



入居者
募集中

介護付有料老人ホーム アイムス蓮根

閑静な住宅街に立地し、
多彩な共有施設のある豊かな暮らし。

- 所在地/東京都板橋区蓮根3丁目14番10号
 - 交通/都営三田線「蓮根」駅より徒歩7分
 - 開設年月日/平成17年7月1日
 - 総部屋数/78室(全室個室)
 - 介護居室面積/20.41㎡
- ☎お申込み・お問合せは ☎0120-658-164



平成19年3月
リニューアル
オープン
(予定)

介護付有料老人ホーム アイムス旭山公園

札幌市街を一望できる
自然豊かな丘陵にて暮らす。

- 所在地/北海道札幌市中央区双山4丁目38
 - 交通/JR北海道バス旭山公園・ロープウェイ線「界川」より徒歩15分
 - 開設年月日/平成18年8月1日
 - 総部屋数/89室(全室個室)
 - 介護居室面積/45.00㎡~61.20㎡
- ☎お申込み・お問合せは ☎011-642-5811



平成19年7月
オープン
(予定)

介護付有料老人ホーム アイムス赤羽

再開発されたJR「赤羽」駅を控えた
好立地にて暮らす。

- 所在地/東京都北区東十条6-5-15
 - 交通/JR京浜東北線埼京線・東北本線・宇都宮線・高崎線「赤羽」駅より徒歩10分、JR京浜東北線「東十条」駅より徒歩10分
 - 開設予定/平成19年7月1日
 - 総部屋数/71室(個室(1人部屋)69室、個室(2人部屋)2室)
 - 介護居室面積/19.81㎡~41.39㎡
- ☎お申込み・お問合せは ☎03-5994-7611



今回はベルリンの「ラブパレード」を見に行った時のお話です。ラブパレードは、毎年7月にベルリンで行われる世界最大規模のテクノ・レイヴの祭典で、ベルリン市内を50台以上のフロート(サウンドシステムを積んだトレーラー)を中心に参加者が踊り、練り歩きます。終盤には戦勝記念塔にみんなが集まり、DJプレイでクライマックスを迎えます。

開始は1989年。当初はDJであるドクター・モテ氏とその仲間により始められた150人程度の小さなパレードでしたが、毎年参加者が増え続け、ピークには国内外から150万人を動員、1億ドル以上の経済効果を地元及び行事になりました。しかし、行政当局は、デモではなく商業イベントという判断から開催費用捻出を拒否するようになり、2004年には資金難を理由に中止。その後、スポンサーが現れ、2006年に3年ぶりに開催されました。



ブランデンブルグ凱旋門は統一ドイツにおける平和と希望のランドマーク



小橋賢児 (こはしけんじ) 1979年8月19日生まれ。東京都出身。88年、TV「バオバオチャンネル」でデビュー。以後、ドラマ「人間・失格」や映画「スワロウテイル」、舞台「太陽が死んだ日」などに出演。2001年にはNHK朝の連続テレビ小説「ちゅらさん」で上村文也役を好演。現在、TV・映画・舞台・CMなどで幅広く活躍中。
http://www.kenji-kohashi.com/

あるき 小橋賢児のひとり歩記

《最終回》ベルリン(ドイツ)



フロート(山車)はかなり大きい



ベルリン戦勝記念塔に夕陽が輝くころパレードは佳境!

突然ですが、このコーナーも今回が最終回です。短い間でしたが、楽しんでいただけたでしょうか? 僕も、みなさんにまた会える日を心待ちにしています。

NHK土曜ドラマ

『ちゅらさん4』(前・後編)

<放送予定> 2007年1月13日(土)、20日(土)
NHK総合 夜9時~9時58分



連続テレビ小説、月曜ドラマシリーズのパート2、パート3でも大好評を博した、超人気シリーズ「ちゅらさん」の待望のパート4です。物語は、放送時期にあわせて2007年の正月から始まります。もちろんヒロイン・恵里(国仲涼子)の夫・文也役で小橋賢児も出演。乞うご期待!

●メディカル・ブームイン!

高血圧は心筋梗塞と狭心症の原因に! 生活習慣の改善で予防と治療を...

64列マルチスライスCTで早期発見が可能に!



日本内科学会 認定医
日本循環器学会 専門医
日本心血管インターベンション学会 指導医
板橋中央総合病院 循環器科部長
太田 洋 医師

私たちの体の隅々に、酸素と栄養を届け、生命と健康を維持している血液。その血液の通り道、「血管」の総延長は地球の2周半にもなるそうです。こんな血管の隅々まで血液を送り届ける、体内ポンプ「心臓」の「へ力」、それが「血圧」(正確には、血管にかかる圧力)です。この血圧が一定以上高い状態が高血圧です。血圧が高い状態を放置すると、恐ろしい病気の原因となり、しかも自覚症状がなく、突然、死に至るなど、サイレントキラー(静かな殺し屋)といわれています。今回は、こんな「高血圧と心臓病」について、板橋中央総合病院の太田洋先生にお伺いしました。

●4人に1人は高血圧患者?

高血圧とはどんな病気ですか?
先生 健康な人の血圧は、あくまでも目安ですが、130/80mmHg(収縮期血圧/拡張期血圧)くらいです。「上(収縮期血圧)が140mmHg以上」「下(拡張期血圧)が90mmHg以上」を高血圧としています。どちらか一方が上回っていても高血圧です。

高血圧は国民病といわれていますが……

先生 2004年のデータでは、日本人の4人に1人、3,500万人が高血圧患者だといえます。高血圧の方が増えた原因として、高カロリー食や運動不足など生活習慣が原因となっています。

高血圧の原因は何ですか?

先生 日本人の高血圧の90%は本態性高血圧で、遺伝的な要因が考えられます。あとの10%は、

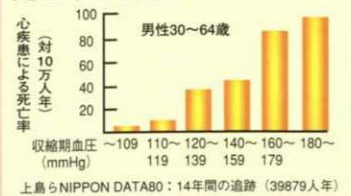
●3大死因の二つの原因は高血圧

高血圧はいろいろな病気を引き起こすといいますが……
先生 そうですね、高血圧を放置すると、頭から足までいろいろなところで問題が起きます。もちろん、血圧の高い方すべてが、こうなるかは限りませんが……

高血圧という「脳」と思いがちですが……
先生 そうですね。脳血管疾患だけでなく、高血圧はいろいろな病気を引き起こします。高血圧を放置しておくと、心臓と血管のそれぞれに悪影響を及ぼします。心臓では心不全、血管では心筋梗塞や狭心症へと進行します。

特に注意してほしいのは、高血圧の原因となる動脈硬化は、日本人の3大死因の二つに深く関わっていることです。1位はがんですが、2位の心疾患(心筋梗塞)、3位の脳血管疾患(脳

血圧が高いほど、心疾患による死亡率が高くなる



心不全の7~8割は高血圧

病因	心不全の割合(%)	
	男性	女性
高血圧(160/95以上)または降圧剤服用	76.4	79.1
冠動脈	45.8	27.4

フラミンガム研究 1971年

放射線科
齊藤忠雄 技師長

「この64列マルチスライスCTは、回転部がリアモータードライブ方式で1回転0.4秒と超高速回転し、0.5mm厚の高精彩な極薄データが64列で収集されます。したがって、冠動脈ですと、4〜5秒もあれば検査は終了します。心臓全体を撮影しても7秒もあれば検査は済んでしまいます。さらに得られたデータは高速でコンピュータ処理され、立体画像として、あらゆる角度から観察可能になります。診断には非常に有効で期待されています」



64列マルチスライスCT

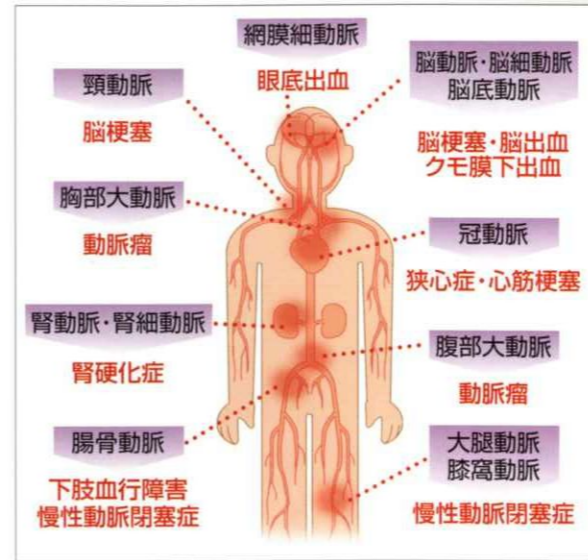


心臓の立体画像



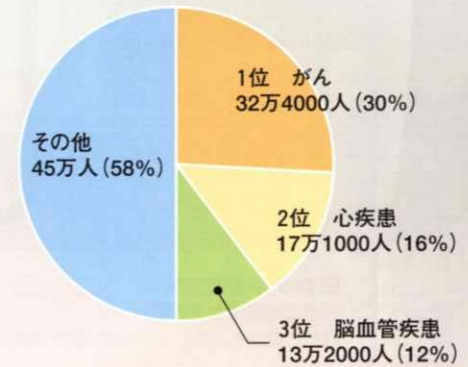
血管の立体画像

高血圧で傷つきやすい動脈



日本人の3大死亡原因

年間死亡数 107万7千人
(2005年/厚生労働省推計)



●高血圧は心不全の大きな原因
血圧が高いとなぜ心臓に悪いのでしょうか？
梗塞)の原因は、どちらも高血圧(動脈硬化)が直接の引き金になっています。がん対策も大切ですが、同じように高血圧対策も必要ですね。

動脈硬化と脳梗塞、心筋梗塞
動脈硬化は、血管が「固く細く」なる状態をいいます。その原因は、普段の生活での食べ過ぎや運動不足などでコレステロールや中性脂肪が血管に溜まり、やがて内膜にお粥のような固まり、プラーク(粥腫)ができます。これがコブのように膨らむと、血管の内側の皮膜が薄くなります。そのプラークが破裂すると、血管の内側に傷ができ、この傷口をふさぐために止血役の血小板が集まり、カサバタのように血の固まり(血栓)をつくります。その血の固まりが細い血管に入り込み詰まって血流を止めます。それが脳で起きれば脳梗塞、心臓で起きれば心筋梗塞となります。

●64列マルチスライスCTで早期発見
心筋梗塞の早期発見は難しいのですか？

先生 肥満は高血圧と同じ栄養過多と運動不足が原因。確実に血圧を上げます。生活習慣を改めて、肥満解消に取り組んでください。10キログラムの減量は、血圧を5〜20mmHg下げるといわれています。

先生 ぜび実行してください。測るたびに数値が違っても心配しないで、平均値が135/85以上なら医師に相談してください。仮面高血圧(診察室では低く、家庭、特に早朝の血圧が高い)や、白衣高血圧(医師や看護師の前では血圧が上がってしまう)で正確な血圧測定ができないことがあるので、家庭での血圧測定は有効ですね。

先生 64列マルチスライスCTに限らず、当院では専門医がチームを組んで総合的に診断して早期発見・早期治療につとめています。これは頼もしい(笑)。本日はありがとうございました。



医療法人 社団明芳会 板橋中央総合病院
〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2-12-7
TEL.03-3967-1181(代)
http://www.ims.gr.jp/itabashi.hp/

●心筋梗塞はプラークの破裂で...
先生 高血圧が心筋梗塞を起こすといいますが、心臓を動かしている筋肉(心筋)に、酸素と栄養を供給するのが、心臓を覆うように走る冠状動脈です。全身に血液を送るおおもとの心臓の筋肉を動かす冠状動脈に血栓ができて、血管を詰まらせるのが、心筋梗塞です。

先生 動悸、息切れ、呼吸困難などの症状が出ます。十分な血液が体中に届かなくなり、栄養不足、酸素不足に陥り、また血液の流れが滞るため、血液中の水分がしみ出して臓器などに溜まり、むくみとなります。肺に水が貯まることもあり、これをうっ血性心不全といえます。

先生 心不全はどんな症状ですか？
先生 問題は、肥大した心臓の心筋細胞は数が増えるのではなく、細胞一つ一つが大きくなることです。大きく厚くなった細胞は、柔軟性を失い、リズムカルなポンプ活動ができず、機能が低下します。そうするとそれを補うために、さらに心臓は肥大化を続けます。こうした状態が続くと、心臓は弱り、「心不全」を起こします。

先生 高血圧は、血管と心臓、この二つに悪い影響を与えます。心臓は1日に約10万回、生涯休みなく拍動するポンプです。滞りなく血液が流れている間は、心臓も快調ですが、血管が細くなったり、小さな血栓などで邪魔されると、血液の流れを良くするためにポンプに負担がかかり(心拡大)、高い圧力で血液を押し出さなければなりません。これが心臓肥大です。

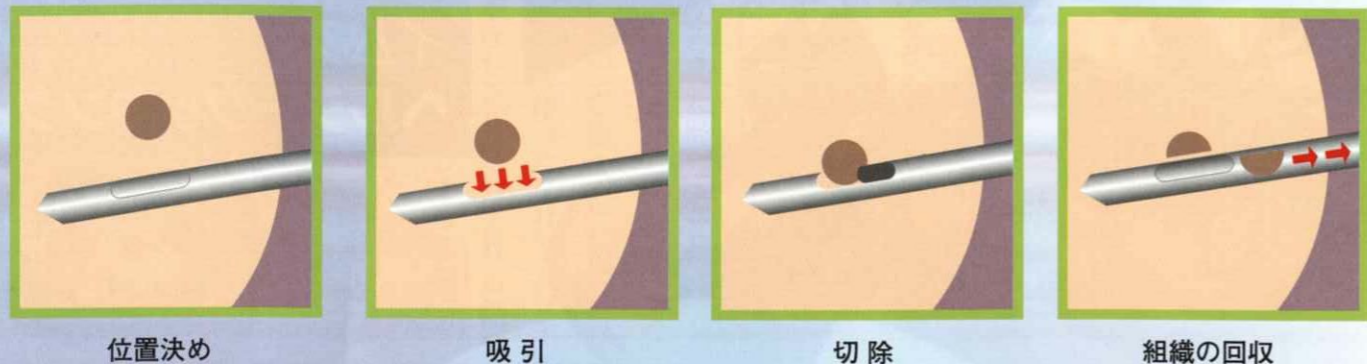
先生 予防・治療にあたっての注意は？
先生 一番は、塩分のとりすぎに注意すること。食塩は、高血圧の人なら1日6グラム以下、正常血圧の人でも1日10グラム以下にすることが必要ですね。それとタバコ、「百害あって一利」なしです。禁煙は絶対必要ですね。アルコールは適量なら大丈夫です。

先生 必ず医師の指導のもとに服用してください。降圧剤は高血圧を根本的に治すのではなく、血圧をコントロールするためです。基本は生活習慣の改善です。一番いけないのは、薬の服用を勝手にやめたり、量を増減すること。これは絶対にしないように。また、薬を飲んでいるか

●治療は生活習慣の改善で
先生 心不全や心筋梗塞の治療方法は？
先生 どちらも高血圧が原因の一つとなっています。高血圧治療(予防も同じ)の基本は、食事療法、禁煙と運動療法による生活習慣の是正です。効果不十分なときは、治療として薬物療法を追加します。

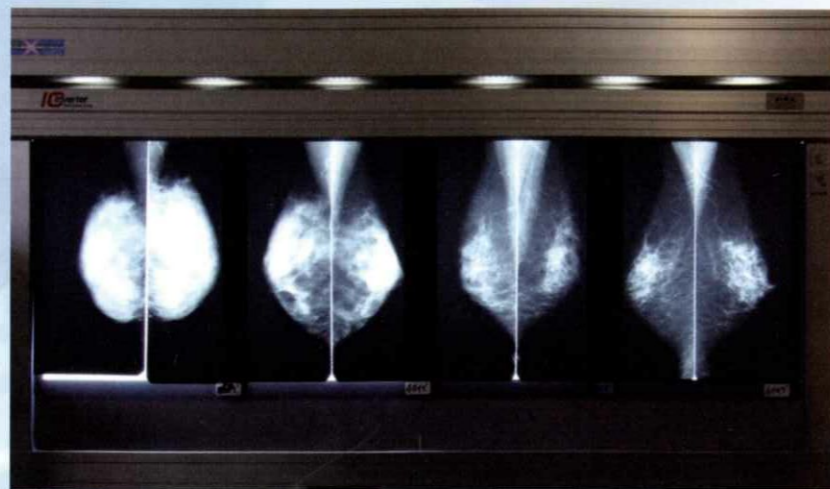
先生 コレステロールや中性脂肪が血管内に溜まると、プラーク(粥腫)ができます。このプラークが破裂してできる血栓(血の固まり)が、血管をふさいで血流を止めます。止まった先の心筋細胞には酸素や栄養が行かず壊死します。壊死する部分が大きければ、心臓は活動停止となり、たちまち死亡、ということになります。これが心筋梗塞の怖いところですね。

■マンモトーム生検の方法手順 マントームの自動吸引装置が組織を吸引し、高速回転の円筒状のカッターが組織を切除し、摘出します。



■マンモトーム生検の方法

- ①乳房をマンモグラフィ(乳房X線検査)や、エコー(超音波検査)で観察
- ②皮膚を消毒後、乳房に局所麻酔薬を注射
- ③エコー(あるいはマンモグラフィ)で見ながら、乳房にマンモトームのトロッカー(穿刺針)を刺入
- ④マンモトームの自動吸引装置が組織を吸引・切除し標本を採取
- ⑤マンモトームを乳房から抜き、生検部位を約10分間手でやさしく圧迫止血し、傷口はテープで止める。糸で縫う必要はありません。



左から、30代、40代、50代、60代の乳房のマンモグラフィ画像。30代、40代では腫瘍のカゲが正常な乳腺組織にまぎれてしまい、確定診断がむずかしいことがわかる。マンモトーム生検の併用診断が有用である

探検隊長は「ピンクリボン」運動を初めて知りました。ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の重要性を訴えるシンボルマークだそうです。今回の取材で、乳がんは早期発見が大切だということ、傷痕の小さいマンモトーム生検のすばらしさを実感しました。



手術後の傷痕。わずか4ミリ程度

■マンモトーム生検の特徴

- ①傷痕は約4mm以下
- ②縫合の必要がない
- ③乳房の変形がない
- ④痛みがほとんどない
- ⑤30分程度で、入院は不要
- ⑥1回の刺入で確実な診断ができる



日本外科学会 外科専門医・指導医・認定医
日本乳癌学会 乳癌専門医・認定医
マンモグラフィ検診精度中央委員会 MMG読影医
インフュージョンコントロールドクター (ICD)
横浜市マンモグラフィ検診判定委員会 委員
横浜市乳癌検診協議会 委員

乳腺外科部長
さくらい おさむ
櫻井 修 医師

マンモトーム生検は、大きな傷痕が残る外科的生検に取って代わる手法であり、マンモグラフィ・超音波検査などの画像診断で悪性の疑いが否定できない場合や、小腫瘍の摘出目的に行われます。当院では早期に確定診断をつけて患者さんに安心していただけるという観点から、積極的にマンモトーム生検の併用診断を行なっています。

■術後のフォローアップについて

- 1)心のケア
毎週金曜日の午前中に「乳癌相談室」を設け、専任(癌専門)の伊奈优子看護師が相談に当たっています。もちろん、術前の相談もOKです。
- 2)身体的ケア
原則として3ヵ月毎の診察をしていますが、検査内容はそれぞれ異なります。
・3ヵ月毎の検査: 触診、血液検査、腫瘍マーカー
・6ヵ月毎の検査: 胸部X線検査
・1年毎の検査: 骨シンチグラフィ、腹部超音波検査または腹部CT検査、マンモグラフィ

■乳腺外科 受付日(予約が必要となります)

- 外来担当日: 月曜 午前・午後
火曜 午前
金曜 午前
- マンモトーム生検施行日: 火曜 午後/金曜 午後

■検査について(当院で可能な検査)

- 乳がんの診断に必要な検査
1)マンモグラフィ(MMG): X線検査
2)超音波検査(US)
3)細胞診
4)分泌物CEA測定
5)生検(病理組織診): マンモトーム生検、手術生検
- 乳がんの広がりに診断(乳房温存をするか乳切をするか術式の決定に必要)
1)3次元CT検査(64列マルチスライスCT)
2)MRI検査
●乳がんの転移のチェックに必要な検査
1)CT検査(脳、肺、肝、その他)
2)MRI検査(脳、肺、肝、その他)
3)超音波検査(US)(肝)
4)骨シンチグラフィ(骨)
5)Gaシンチグラフィ(多臓器)



医療法人社団 明芳会
横浜旭中央総合病院
〒241-0801 横浜市旭区若葉台4-20-1
TEL:045-921-6111
FAX:045-921-4931
http://asahi-hp.jp/



突撃!イムス探検隊

マンモトーム生検で、 確定診断のむずかしい 早期乳がんも的確に診断・治療!

横浜旭中央総合病院 Yokohama Asahi Central General Hospital



マンモトーム機器
上部のタッチパネルで操作する



マンモトームのトロッカー部分
(まだカバーがしてある)

現在、乳房手術生検では傷痕をまったく回避することはできません。そこで、傷痕を最小限にとどめる「マンモトーム」という生検システムに注目が集まっています。横浜旭中央総合病院の乳腺外科は「日本乳癌学会」の認定施設であり、マンモトームを使用した生検・小腫瘍の摘出を積極的にこなしています。

増加する乳がん発症率

日本では毎年4万人もの女性が乳がんにかかるかと推定され、女性がかかるがんの1位となっています。また乳がんによる死亡率も年々増加し、2005年に乳がんがなくなった女性は10、720人と、1955年の約6倍にものぼりました。さらに、年代別に見ると罹患率もつと高いのは40歳代で、まさに家族の中心、子育ての真っ最中という時期です。その質的な悪影響が高いことがわかります。

マンモトーム生検とは?

マンモトーム生検は、マンモグラフィ(乳房専用のレントゲン検査)で発見された石灰化のある組織や超音波で見えた小病変をめぐし、超音波(エコー)

または、マンモグラフィで画像を確認しつつ、直径3ミリほどの針を差し入れ、先端側面の小窓から組織を吸引・摘出する仕組みです。画像で確認しながら行うため、組織を確実に摘出することができ、また、摘出する組織が大きいいため、良性か悪性かを診断することも、より正確に診断できます。

マンモトームとは、米国でパーカー医師らによって研究開発された画像ガイド下で使用する「乳房専用吸引式組織生検システム」のことで、1995年米国での使用開始から、2001年末までに、全世界で約2、800施設、約90万症例以上に使用されました。

日本では2004年4月から保険適用となり、当院では、同年8月より、超音波誘導下のマンモトーム生検システムを導入し、2006年11月現在で318例



日本乳癌学会認定施設認定証

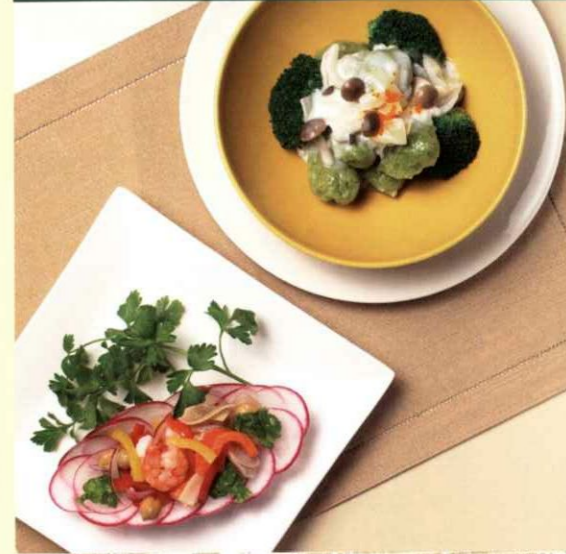
超音波画像を確認しながらマンモトームのトロッカーを乳房に差し込んでいるところ

の症例があります。その内、乳がん症例は26例、内11例は視・触診では発見ができません(非触知乳癌)でした。局所麻酔から抜針までの検査時間は、組織診断目的で平均8分31秒、摘出目的で平均10分44秒と、短時間で済みます。

当院の乳腺外科は「日本乳癌学会」の認定施設となっており、同学会の専門医・認定医が常勤しています。また、「マンモグラフィ検診精度管理中央委員会」の画像認定施設であり、同委員会より認定を受けた読影医3名、講習を受けた放射線技師5名が常勤しています。この画像認定、読影医、放射線技師の3つ全てが揃っているのは横浜市ではわずか12病院に過ぎません(2006年3月現在)。



イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

カンタンなお料理上手に見えるおもてなしメニュー
 お客さまに凝ったお料理をだすのは大変！でも手抜きをしてみると思われるのもイヤ……という時のおすすめメニューをご紹介します！

魚介のマリネサラダ

イカのくんせいと冷蔵庫にある野菜を漬けるだけで手軽に美味しいマリネができます。今回は高タンパクで低脂肪、コレステロール低下作用のあるタウリン豊富なエビやホタテと組み合わせました。ホタテにはカルシウムや鉄分、脂質や糖質の代謝を促進し、細胞の再生を促進させるビタミンB₂が豊富。その他のビタミン類もたっぷりです。さらにサーモンにもアンチエイジング効果のあるピロキシニンという水溶性のビタミンB₆が含まれています！ 美容と健康にいいカンタンなサラダです。

エネルギー 213kcal (1人)
 塩分 2.1g (1人)
 材料費 ¥1,300 (4人分)



- 材料(4人分)
- 【具材】
 イカ くんせい……40g
 ボイルエビ……80g
 ホタテ刺身……80g
 サーモン刺身……120g
 赤パプリカ……1個
 黄パプリカ……1個
 ヒヨコ豆水煮缶……100g
 紫玉ネギ……1/4個
 レタス……適宜
- 【うつわ】
 レディーサラダ (生食用赤大根) ……1本程度 (直径10センチ程度の器を4個作成する場合)
 昆布茶……小さじ1
 粉寒天……6g
 水……300ml
- 【ドレッシング】
 めんつゆ……大さじ4
 酢……120ml
 みりん……大さじ2
 油……小さじ2

作り方

- ① うつわ用の大根をスライサーで薄くスライスする。
- ② 鍋に水を入れ、粉寒天と昆布茶を加えて火にかける。
- ③ 寒天が煮溶けたら火からはずし、冷ます。
- ④ 寒天液を大さじ1程度、型にする器に入れる。
- ⑤ スライスした大根を③に入れ、両面にまんべんなく寒天液をつけて④に底の部分まですべすべ隙間なく貼り付けたら、再度大さじ1の寒天液をまわしかけ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ホタテ、サーモン、イカのくんせいを食べやすいサイズに切る。
- ⑦ パプリカ、玉ネギをスライスする。
- ⑧ レタス以外の具材を、合わせておいた調味液と混ぜ合せ、冷蔵庫で20分程度冷やして味をなじませる。
- ⑨ ⑤が充分固まった竹串などを使って型からはずし、レタスと⑧を盛り付ける。



料理：渡辺 真紀
 (株)アイセルネットワークス クックチルシステム マネージャー
 管理栄養士。板橋中央総合病院にて栄養指導を行うかたわら、病院食のメニュー開発に長年たずさわ。現在、その経験を生かし医療施設に向けたメニュー提案や人工透析を受けている方に向けた弁当の開発、院外調理を導入する施設へのコンサルタント業務等を行う。
 撮影協力(キッチン設備)：エレクトラー株式会社

豆腐とホウレン草の手抜きニョッキ

ジャガイモや卵を使わずに作る、カロリー控えめの『すいとん風ニョッキ』です。生地を時間のある時にまとめて作って冷凍し、食べたいときにボイルすればOKなので、急なお客さまがみえた時などにピッタリ！

生地には一年のうちで一番栄養価が高くなり、甘みも増して美味しい旬のホウレン草を使用しました。牛乳を使ったクリームソースを組み合わせているので、ホウレン草に含まれる鉄分も効率よく摂ることができ、隠し味のみそでソースにコクとまろやかさをプラスしました。

作り方

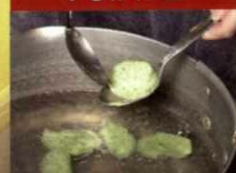
- ① ホウレン草をさっとボイルして絞り、ザク切りにする。
- ② ミキサーに豆腐、ホウレン草、牛乳を入れてソース状になるまで攪拌する。
- ③ ボールに計量した粉類、調味料を入れ、②を加えてよく混ぜる。
- ④ 鍋にお湯が沸いたところに③をスプーンですくいながら落とす。
- ⑤ ④が浮いてきたら網ですくいあげて、ゆでたブロッコリーといっしょに器に盛り付ける。(この時ニョッキに油をまぶしておくことニョッキ同士がくっつかない)
- ⑥ 玉ネギはスライスし、シメジは石づきをとりつて小房に分ける。
- ⑦ フライパンに油とみじん切りにしたニンニクを熱し、玉ネギとシメジを加えて炒める。
- ⑧ 玉ネギによく火が通ったところで弱火にして牛乳、ガラスープの素、みそ、塩、こしよんで味を整え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ ⑤に⑧のソースをかけ、とびっこを散らす。

POINT 1



粉がなじむまでよく混ぜましょう。

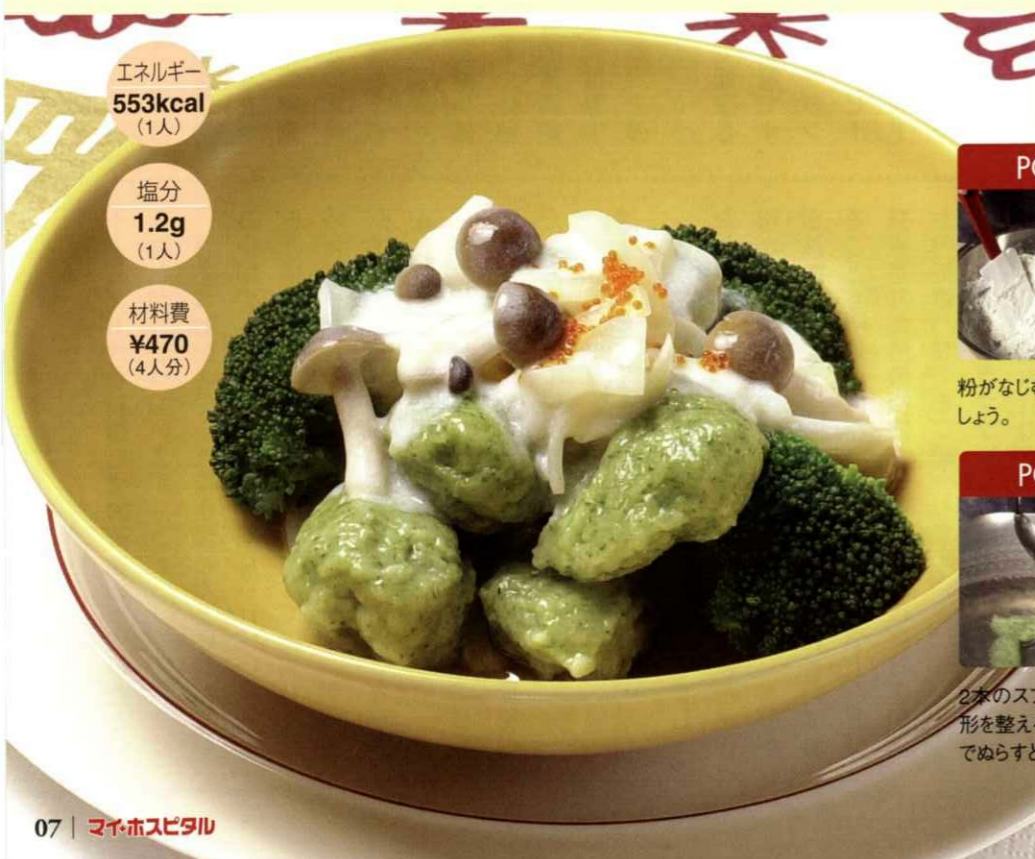
POINT 2



2本のスプーンでニョッキの形を整える。スプーンをお湯でぬらすとやりやすい。

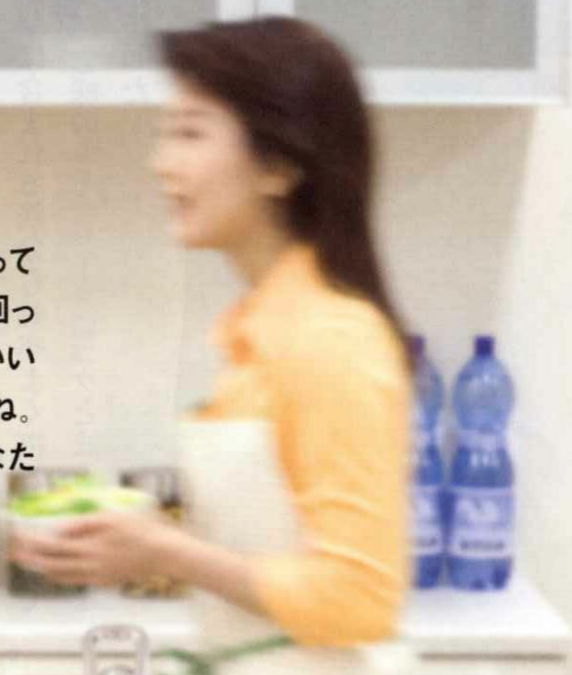
- 材料(4人分)
- 【ニョッキ】
 絹豆腐……1丁
 ホウレン草……1/2束
 牛乳……100ml
 薄力粉……350g
 片栗粉……50g
 塩・こしょう……適宜
 ナツメグ……適宜
- 【ソース】
 シメジ……1パック
 玉ネギ……1/2個
 ニンニク……3片
 油……大さじ1
 牛乳……600ml
 塩・こしょう……適宜
 みそ……大さじ1
 ガラスープの素・大さじ1と1/2
 水溶性片栗粉……適宜
- 【付合せ】
 ブロッコリー……適宜
 とびっこ……適宜

エネルギー 553kcal (1人)
 塩分 1.2g (1人)
 材料費 ¥470 (4人分)



酢的な生活、始めませんか？

昨今、お酢は健康面で注目を集め、お酢を飲むのがブームになっています。黒酢とかバナナ酢とか、さまざまなお酢とお酢飲料が出回っています。これだけいろいろなお酢が登場すると、どれを選べばいいのか、本当に健康にいいのか、など疑問がイッパイ湧いてきますよね。今回はお酢について徹底的に調査しました。これを読んで、あなたも『酢的な生活』を始めください。



お酢の歴史

お酢は、人間が手をかけてつくりました。最初の調味料だそう。原始人類が、果実などを貯え、それがアルコール発酵し、さらに菌が働いて酢ができたと考えられます。「酢」という漢字も、「酒」と「乍(かもす)」という字を合わせたものですね。

ワインや日本酒などを放置しておくくと酸っぱくなり、最後には酢になってしまおうとよくいいますが、これは本当のこと。空気から酢酸菌が媒介されれば、酒が酢に転じるのです。世界中どこにいても特有のお酢がありますが、そのお酒の数だけお酢があります。

ですから、その国のお酢は、その国で愛飲されている酒から連想すれば、たいてい正解です。たとえば、清酒の日本は米酢、ワインのフランスならばワインビネガーが一般的。また、ビール好きで知られるイギリス、アイルランド、ドイツならビールから造るモルトビネガーといった具合です。ですが、この連想からだとは正解が難しい国もあります。そのいい例がアメリカ。「ビール？それともバーボン？」と普通は考えるでしょうが、正解はリンゴ酒から造るリンゴ酢。ただ、今でこそリンゴ酒はアメリカの国民酒の座を降りていますが「第2代大統領ジョン・アダムズは毎朝かならずジョッキ一杯のりんご酒を飲んでた」なんて逸話が残るくらい、かつては愛飲されていたそうです。

お酢が世界史の文獻に初めて登場するのは、紀元前5000年頃のメソポタミア南部、のちにバビロニアと呼ばれる地域です。ナツメヤシ

や干しブドウを利用してお酢を作っていたということがわかっています。

日本にお酢の醸造技術を伝えたといわれている中国でも、古くからお酢が造られていました。紀元前1100年、封建国家として誕生した周の官制を記録した書物に「果作醋」という文字があり、酢造りを担当する役人がいたことがわかります。

わたしたち日本人との付き合いも古く、お酢の製法が最初に日本に伝わったのは、5世紀頃だと考えられています。

お酢の健康パワーとは

昔から、お酢は体にいいといわれてきました。お酢の効能としては防腐殺菌作用、食欲増進作用がよく知られていますが、近年では、お酢が血液の流れを良くし、成人病の予防に有効であることも明らかになってきました。学会などで発表された酢の機能性の中から、代表的な10のお酢健康パワーをご紹介します。

1. 血液をサラサラにし、動脈硬化を予防
人間の毛細血管の直径は、もともとも細いところでは5ミクロン。これに対して赤血球の直径は8ミクロン。理論上は通過できませんが、赤血球の持つ変形能力のおかげで通過し、酸素を運ぶことができます。お酢はこの変形能力を高めるのに大きな効果を発揮します。
2. 疲労回復
3. 肥満防止(ダイエット効果)
お酢に含まれるアミノ酸が、脂肪の合成や脂肪酸の再エステル化を抑える働きをし、細胞に脂肪がたまりにくくする作用があることが明らか

10のお酢の意味を知っていますか？

●もろみ酢

泡盛や焼酎の製造過程で生まれる、もろみ(酒粕)から生まれたお酢。

●きび酢

さとうきびを原料に発酵させてできるお酢。

●柿酢

柿そのものを発酵させてつくるお酢。他の果実酢のように、お酢につけ込んだものではない。

●りんご酢(アップルビネガー)

りんご果汁に酵母を加えて発酵させたワインを種酢に、酢酸菌を加えて発酵・熟成させた酢。

●紅芋酢

原料の紅芋(沖粟紫)に米麹を加えて醗酵させて作ったお酢。

●黒酢

米酢の一種で、米や麦から造った酢を6カ月以上かけて発酵・熟成させたもの。

●赤酢

酒粕から造られる粕酢の通称。3年間熟成させて作る「三河」の伝統的な赤酢は特に有名。

●ポン酢

柑橘類の搾り汁を主原料とした果実酢。柑橘類を表す、オランダ語のポンスが名前の由来。※しょう油やだしを加えた酢しょう油をポン酢と呼ぶことも。

●中国黒酢(香醋)

原料は、主に米、大麦、コーリアンなどで、ひとつの壺で6カ月以上熟成して作られている。特に有名なのが、江蘇省の鎮江で作られる香醋。

●バルサミコ酢

イタリア特産のブドウが原料の果実酢の一種で、ブドウ汁を煮詰めて木の樽で長期熟成させて作る。伝統的な本物のバルサミコ酢は、最低でも12年以上の熟成と、原料のブドウの種類が法律で義務づけられている。

●ワインビネガー

ワインをベースに酢酸発酵させたお酢の種で、酵母や酢酸菌を加えて短期間で熟成させたもの。バルサミコ酢とは製法が異なる。

●シェリービネガー

白ワインにフランデーを添加して造る酒類強化ワイン「スパイン・ヘレス」地方特産のシェリー酒から造った酢。

●モルトビネガー

大麦・小麦・トウモロコシを原料に作られるお酢で、イギリスを中心に使われる。

●バナナ酢

バナナ酢は、バナナを黒酢につけて電子レンジで加熱して晩寝かせて作るもので、バナナを発酵させて作る酢(実際に存在する)ではありません。

食酢品質表示基準による食酢の分類(概略)

食酢	醸造酢	穀物、果実、アルコール、砂糖類などを原料に酢酸発酵させた液体調味料であって、かつ、氷酢酸または酢酸を使用していないもの	
		穀物酢	醸造酢のうち、米、大麦、小麦、酒かす、コーンなど1種類又は2種類以上の穀類を使用したもので、その使用総量が醸造酢1ℓにつき40g以上のもの
		米酢	穀物酢のうち、米の使用量が穀物酢1ℓにつき40g以上のもの(ただし、米黒酢を除く)
		米黒酢	穀物酢のうち、米(玄米のぬか層の全部を取り除いて精米したものを除く)又はこれに小麦若しくは大麦を加えたもののみを使用したもので、米の使用量が穀物酢1ℓにつき180g以上であって、かつ、発酵及び熟成によって褐色又は黒褐色に着色したものの
		大麦黒酢	穀物酢のうち、原材料として大麦のみを使用したもので、大麦の使用量が穀物酢1ℓにつき180g以上であって、かつ、発酵及び熟成によって褐色又は黒褐色に着色したものの
		果実酢	醸造酢のうち、1種類または2種類以上の果実を使用したもので、その使用総量が醸造酢1ℓにつき果実の搾り汁として300g以上のもの
果実酢	りんご酢	果実酢のうち、リンゴの搾り汁が果実酢1ℓにつき300g以上のもの	
	ぶどう酢	果実酢のうち、ぶどうの搾り汁が果実酢1ℓにつき300g以上のもの	
合成酢	氷酢酸または酢酸の希釈液に砂糖類を加えた液体調味料、もしくはそれに醸造酢を加えたもの		

かになってきました。

4. 糖尿病の予防

5. 高血圧の予防

6. 美肌促進・老化防止

7. 酒酔いの予防

8. カルシウムの吸収を良くし、骨粗鬆症を予防

お酢はカルシウムの吸収を良くし、骨粗鬆症を予防します。また、小魚や骨付き肉を酢で煮ると酢の働きによって骨の中のカルシウムが溶けだす

ので、素材に含まれるカルシウムをまるごと摂取することができます。

9. 食欲増進・食欲回復

10. 防腐・殺菌

お酢の摂り方

お酢は薬ではないので1日にどれ位で良いという事はむずかしいようです。目安として1回に15〜30ミリリットル程度を最低でも1日1回摂ることをおすすめします。体重やコンディションによって、量は適宜調整しましょう。

ちなみに、にぎり寿司1人前には約8ミリリットル、もずくの三杯酢1人前には約12ミリリットルのお酢が含まれています。その他、マヨネーズ、ケチャップにもお酢が含まれています。

お酢を飲むには？

お酢は自分が飲みやすいと感じる程度に薄めて大丈夫。薄め過ぎて効果が失われるという事はありません。ただし、まったく薄めずにストレートで飲んではいけません。通常お酢には5%前後の酸度がありますので、濃いままだと食道や胃壁を傷めてしまいます。

お酢を飲みやすくするには、良く冷えた水で割ると飲みやすく感じます。冷たい方が酸味・香りともにやわらぐからです。また、ジュースや牛乳、ヨーグルトなど、水以外のものでも割ってもOK。いろいろ試して自分の好みのスタイルを見つけてください。効果が損なわれるようなことはありません。最近では最初から希釈されたドリンク系も増えてきました。味も色々あるので試してみてください。

お酢の本の紹介

小池芳子の手づくり食品加工コツのコツ (2)
果実酢・ウメ加工品・ドレッシング

◎小池芳子

健康効果の高い「酸っぱい加工品」を集めた本。20数年の経験をもとにした。酢を上手に、安心して美味しく食べられる加工の技と知識を全面公開。果実酢、ウメ加工品、ドレッシングなど「酸っぱい加工品」の加工方法をわかりやすく解説。



¥1,500 (税込)
単行本 / 126ページ
農山漁村文化協会
(2006/08)
ISBN: 4540061259

お酢をつかった元気レシピ

◎検見 聡美

毎日おしく手軽に取れるお酢料理とお酢ドリンクのレシピを紹介。使用するお酢は、黒酢、米酢、りんご酢の3つ。メインディッシュになるお酢をはじめ、ごはんのやれ、鍋やスープなど、メニューも味つけもバリエーションに富んだ内容。ついでに合わせ酢、変わり酢やドレッシングなども掲載。



¥1,386 (税込)
単行本 (ソフトカバー)
120ページ
青春出版社 (2006/07)
ISBN: 441307503X

酢で健康になるレシピ

—スプーン1杯で血液サラサラに!

◎NHK生活ほっとモーニング

大さじ1杯の酢にこんなに力があるなんて! 今日から使えるおいしい酢のレシピ65を紹介。黒酢、バリエーション酢、米酢、りんご酢など、気になる酢の徹底活用術を載せます。



¥998 (税込)
単行本 / 79ページ
日本放送出版協会
(2006/06)
ISBN: 4141876542

※書籍の紹介であり、書籍の内容をおすすめするものではありません。※書籍のお問い合わせは近隣の書店、もしくは出版社にお尋ねください。

◎脳のサプリメントクイズの答え

- ① 立体にします。
 - ② 美味
 - ③ 薬
- 親指 中指 薬指 小指



横井醸造工業株式会社 取締役副社長 横井太郎 氏



新木場の東京本社工場

お酢の製造メーカーを訪ねる

ヨコ井 (横井醸造工業株式会社)

ヨコ井のお酢は、関東一円の店舗の2店に1店が使用されるほど、妥協を許さぬ職人から高い評価を得ています。創業70年を迎える老舗のメーカーで、なんと、東京都内、江東区の新木場に本社工場があります。トレンド・ナビではヨコ井さまを訪ね、横井太郎副社長にお話を伺いました。

「昨今の酢の健康ブームをどう思っていますか?」
副社長 たとえは、黒酢もブームですが、当社「真黒酢」は30年前に販売をはじめた商品です。ブームの方があとから付いてきた感じですね。真黒酢は国内では唯一の「中国伝承 玄米固体発酵」による製法で、従来の液体発酵に比べ、格段に手間ひまがかかりますが、

熟成度が高く、したがって醸成されるアミノ酸や有機酸、ミネラルなどの有効成分の質と量が格段に豊富なんです。使用した方のリピート率がたいてい高いことが特長です。千葉にも工場があるんですか?」
副社長 千葉では通気乾燥で製造し、主に、ケチャップやドレッシングなどを作っているメーカーさんに知っています。新木場では昔ながらの精置発酵で小売店向けのお酢を製造しています。当社は自社配送にこだわっているため、関東近県が商圏ですね。

「いくら健康にいいといっても、飲む酢には「飲みやすさ」が求められると思うのですが?」
副社長 飲みやすさには「原材料」と「作り方」の2つが大切です。原材料は、当社は、業界他社に先駆けてNON-GMO製品、非遺伝子組換の原料から造った酢の販売を開始しました。まあ、作り方については詳しくはお教えできませんが、(笑)酢の本当のうまさや一人でも多くの人に知っていただくために、当社ではこれからも丹念な酢造りを心掛けていきます。

紫いも紅酢 蜂蜜&カリン入り

◎マルカン酢
内容量: 360ml ¥525
原材料: 紫いも酢、蜂蜜、カリン果汁、香料
ポリフェノールが豊富に含まれた九州産紫いも「アヤマラサキ」が原料。鮮やかな紫色は原料由来のアントシアニンによるもの。



奄美大島のさとうきび酢・蜂蜜入り

◎マルカン酢
内容量: 500ml ¥1,050
原材料: さとうきび酢、レモン果汁、蜂蜜、砂糖
日本で唯一の自然発酵で作られた三年熟成のさとうきび酢に蜂蜜を加え飲みやすくした、ポリフェノール豊富なドリンク酢。



●連絡先(順不同)

- ヨコ井 (横井醸造工業株式会社) : Tel. 03-3522-1111
- 株式会社ミツカン : Tel. 0569-21-3331
- マルカン酢株式会社 : Tel. 078-857-0501
- カルピス株式会社 : Tel. 03-5721-3111
- キッコーマン株式会社 : Tel. 04-7123-5111
- キュービー株式会社 : Tel. 03-3486-3331
- オタフクソース株式会社 : Tel. 082-277-7111
- 株式会社紅濱 : Tel. 098-870-1150

キッコーマン 蜂蜜柚子酢

◎キッコーマン
内容量: 500ml ¥777
原材料: ゆず、他
「柚子酢」(ゆず果汁)に、はちみつを発酵させたはちみつ酢を加えた、さわやかな柚子の香りの酢飲料。1びんにゆず6個分の果汁が入っています。キッコーマンと日本デルモンテの共同開発商品。



黒酢&五穀酢ドリンク

◎キュービー
内容量: 360ml ¥698
原材料: 大麦黒酢、米黒酢、玄米、粟、小豆、大麦、キビ
大麦黒酢、米黒酢と五穀酢(玄米、粟、小豆、大麦、キビ)を使用した深みのある味わいのお酢ドリンク。ウコン、ケイヒ、ウイキョウ、チョウジなど、漬け込んだハーブの芳醇な香りが楽しめる。シリーズに「梅酢&りんご酢ドリンク」がある。



飲む黒酢 & カルピス

◎カルピス
内容量: 500ml ¥997
原材料: 米黒酢、乳酸菌飲料、他
国産純米黒酢に、さわやか風味の「カルピス」を加えて「毎日続けておいしく飲める」風味に仕上げたもの。シリーズに「飲むぶどう酢 & カルピス」「飲むりんご酢 & カルピス」がある。



「飲む黒酢」を知っていますか?

昔、益など酢と醤油を杯すつ、計三杯置つて調合したため、二杯酢と名付けられたという。実際は、酢の味をよわらせるために醤油を抑えめにし、だしも加える場合が多い。甘みのないスッキリした味で、カニや魚介類の酢の物に最適。

◎三杯酢(三倍酢)
お酢に醤油と砂糖(みりん)を加えたもの。昔、益などで酢、醤油、みりんを杯すつ、計三杯置つて調合したため、三杯酢と名付けられたという。前名の由来がおりならば、同量で混ぜる事になるが、実際にはそのように調合されることは一般的には、塩だしの味を調えたり、風味付けをしている。酢の物を作る時の定番。優しい甘味で酢の物がまろやかに仕上がる。

◎土佐酢
三杯酢の割合を増やして、さらに鰹タシを加えたもの。魚介類の合わせ酢として使ったタシの旨味が良く調和してとても美味しい酢の物に仕上がります。

◎甘酢
三杯酢より砂糖の量を多くしたもので、甘みが強めの合わせ酢の一種。醤油を入れなくてもある。肉などの酢あんかけや酢しほが、なますなどに。

◎黄身酢
卵黄に酢、砂糖、みりん、タシを加えて混ぜ合わせ、湯せんにかけてとろりとさせた酢和え物の衣に用いられる。

◎南蛮酢
三杯酢にネギやタカノツメを入れたもの。

◎アンゴウの酢
茨城県産の郷土料理の「アンゴウ」酢をすりつぶして酢みそと和えたもの。これを「アンゴウ」の身にかけて食す。

◎たけ酢
葉の葉をすり潰し、二杯酢で伸ばしたものを、粘り地焼酎に添えられている。さっぱりとした味わいと香りが特徴的。

江戸丹念酢

◎ヨコ井
内容量: 500ml ¥735
原材料: 酒粕
厳選した酒粕を3年間じっくり寝かせると、アミノ酸や有機酸等の豊富な旨味成分が酒粕にもたらされる。この深い色に熟成した酒粕のみを原料として醗酵させ、それをさらにじっくり寝かせて仕上げたものが現代の赤酢「江戸丹念酢」。

古典的江戸前酢の原点は「粕酢」であり、今でも、江戸前寿司にこだわった店では「赤酢」を使っているという。とくにコハダをめる際には赤酢が使われている。鼻を突くような酸味が少なく、米酢と違う独特な香りがあり、コクがあって、旨味のあるまろやかな酢。



能紅酢(のうこうす)

◎ヨコ井
内容量: 500ml ¥525
原材料: 米酢、アミノ酸液、本醸造しよゆう、砂糖
中国の伝統的なお酢を日本人向きにアレンジした二杯酢風味のお酢。中華料理を美味しくいただく時に欲しいこだわりアイテム。



かき用酢

◎ヨコ井
内容量: 150ml ¥199
生牡蠣の味を一層引き立てるための専用のお酢。柿酢とは違います。まちがえないで!

かに用酢

◎ヨコ井
内容量: 150ml ¥199
カニ料理専門店と共同開発したカニ専用のお酢。



本造り純米酢きび酢

◎マルカン酢
内容量: 500ml ¥300
原材料: 米
米は高度に精白、仕込みには六甲の天然水を使用。厳選された醸造菌を使い低温で仕込み、丁寧に造り上げたお酢。



果実酢(パイナップル)

◎紅濱
内容量: 300ml ¥525
原材料: パイナップル
沖縄産の新鮮なパイナップルを使用したこだわりの果実酢。本格醸造果実酢の、まろやかで自然な味わい料理をいっそう引き立てる。TV「どっちの料理ショー」酢豚の特選酢として紹介された。



ぶどう酢

◎ミツカン
内容量: 500ml ¥399
原材料: ぶどう果汁、アルコール
ぶどう果汁由来の、鮮やかな赤紫色とフレーティーでまろやかな香りが特徴のお酢。色と風味を楽しみながら、おいしく摂ることができる。



ドリンク系・食べる系

Q's (キューズ)

◎ヨコ井
内容量: 500ml ¥1,050
原材料: はちみつ、りんご酢、コエンザイムQ10、ビタミンB1、他
お肌が喜びコエンザイムQ10配合の美容飲料。りんご酢とミネラルの宝庫=ハチミツをベースにしたジューズ感覚のお酢飲料で、Q10他、ビタミンB1、B2、B6等をバランス良く配合。りんご風味のスッキリ味。



マインズ<毎飲酢>リンゴ酢ドリンク

◎ミツカン
内容量: 100ml ¥168
原材料: りんご酢、りんご果汁、ハチミツ、ビタミンC、他
1日1本あたりに食酢の主成分である酢酸750mgを含む「特定保健用食品のりんご酢ドリンク」。血圧が高めの方に適した飲料。



デーツ酢

◎オタフク
内容量: 500ml ¥1,715
原材料: デーツ、デーツ果汁
お好み焼きのソースで有名なオタフク。そのオタフクソース独特の甘味がデーツからきているのは有名な話。デーツは果糖を多く含み、雑味もなく、さっぱりとしたキラキラした味のある高糖度の高い果実。そのデーツから造った飲みやすい健康酢がこれ。カルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラル類やビタミン類が豊富なうえ、食物繊維も多く含む。



黒酢と柚子と蜂蜜だけ

◎ミツカン
内容量: 125ml ¥126
原材料: ハチミツ、米黒酢、ゆず果汁
甘味料・香料をいっさい使っていない黒酢飲料。黒酢を「ゆず」と「はちみつ」だけで、すっきりナチュラルに飲みやすく仕上げた。



食べる黒酢 3つくだら1日分

◎ミツカン
内容量: 207g ¥262
原材料: 米黒酢、砂糖、濃縮りんご果汁、他
3つで1日分の黒酢がとれる、食べる黒酢ゼリー。首都圏・関東甲信越・中部・近畿のみの地域限定品。

健康美酢

◎ヨコ井
内容量: 500ml ¥1,260
原材料: 米酢(黒酢)、はちみつ、レモン果汁、他
黒酢+カルシウム+ビタミンDで健康美人!美味しいから飲みたくなる継続系健康飲料。コップ1杯(4倍希釈200ml)で1日に必要とされるカルシウムとビタミンDの1/3を摂る事ができて、しかもカロリーはたったの10kcal。保健機能食品(栄養機能食品)です。



パーモント ストレート

◎ミツカン
内容量: 1,000ml ¥420
原材料: りんご果汁、りんご酢、ハチミツ、米黒酢、ビタミンB2、他
保健機能食品のリンゴ酢飲料。効果的なカルシウム補給を心がける方におすすめ。そのまま飲むストレートタイプです。

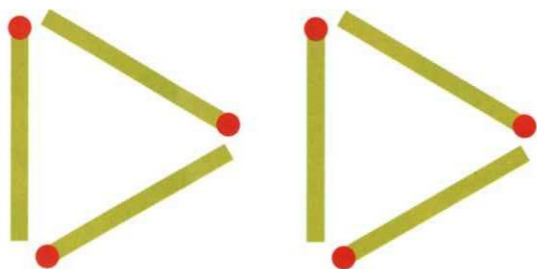


読者プレゼント ★詳細はプレゼントコーナー参照

脳のサプリメントクイズ

問題 1 マッチ棒6本で作られた正三角形が2つあります。マッチ棒を3本だけ動かし、同じ大きさの正三角形を6つ作るにはどうすればいいでしょうか？

問題 2 同じ図形で、マッチ棒を3本だけ動かし、同じ大きさの正三角形を4つ作るにはどうすればいいでしょうか？



PRESENT ●プレゼントコーナー



A 真黒酢(まっくろず) 3名さま

◎ヨコ井
内容量：500ml ¥1,680
原材料：米(玄米)・小麦
固体発酵による黒酢。この製法は従来の液体発酵に比べ、手間ひまが格段にかかりますが、熟成度が高く醸成されるアミノ酸や有機酸、ミネラル等が抜群に豊富。コク味に幅と深みがあり、マイルドな美味しさ。調理用はもちろん、飲料にも最適です。



C Q's(キューズ) 3名さま

◎ヨコ井
内容量：500ml ¥1,050
原材料：はちみつ、りんご酢、コエンザイムQ10、他
お肌が喜ぶコエンザイムQ10配合の美容飲料。りんご酢とミネラルの宝庫=ハチミツをベースにしたジュース感覚のお酢飲料で、Q10の他、ビタミンB1、B2、B6等をバランス良く配合。りんご風味のスッキリ味。



B 健康美酢 3名さま

◎ヨコ井
内容量：500ml ¥1,260
原材料：米酢(黒酢)、はちみつ、レモン果汁、他
黒酢+カルシウム+ビタミンDで健康美人! コップ1杯(4倍希釈200ml)で1日に必要とされるカルシウムとビタミンDの1/3を摂る事ができて、しかもカロリーはたったの10kcal。保健機能食品(栄養機能食品)です。

応募方法／ 官製ハガキに希望の商品名と、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記のうえ、ご投函ください。本誌の記事に対するご感想などをお聞かせいただければ今後の企画編集に役立てたいと思います。Eメールでの応募も可能です。

応募締切／ 2007年2月10日(当日消印有効)

宛先／ 〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2
新丸の内センタービルディング11F
(株)アイセルネットワークス
「マイ・ホスピタル編集部」プレゼント係

発表／ 厳正な抽選の上、当選者を決定します。発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。商品の発送は2007年2月下旬を予定しています。

※ご記入いただきました個人情報、商品をお届けするため、またお届けに必要な情報の確認等のために利用し、その他の目的では利用いたしません。はがき及びデータは抽選に漏れた方のものは抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のものは6カ月を越えて保有することはありません。

問題 3 次の漢字を組み合わせると、漢字2文字の熟語ができます。それは何でしょう？

八 大 一 王 木 口

ヒント:「八」だけは上下ひっくり返して使うよ。

問題 4 ある法則で文字が並んでいます。□に入る文字は何でしょう？

親 人 中 □ 小

※答えは11ページにあります。

マイ・ホスピタル VOL.8/'07/NEW YEAR

発行日 2006年12月25日
発行所 株式会社アイセルネットワークス
マイ・ホスピタル編集部
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2
新丸の内センタービルディング11F

発行人 渡辺 智
編集人 取知 浩一
編集長 中沢 武之
編集スタッフ 詩田 潤子、郡司 珠子、渡辺 眞紀
ステイブン ナイト、佐藤 麗

コピーライター 野村 文男
フォトグラファー 佐久間 哲男
アートディレクター 山田 博司
協力 IMS本部事務局
印刷 株式会社ブリックス
Printed in JAPAN

●お問い合わせ先
マイ・ホスピタル編集部
Tel.: 03-5220-5400 Fax.: 03-5220-3930
E-mail: myhospital@i-cell.co.jp

次号

VOL.9/'07/SPRING

「マイ・ホスピタル」

第9号は2007年3月下旬発行予定です。



MyHobbyLife

マイ+ホビーライフ

vol.8

”ホルン“

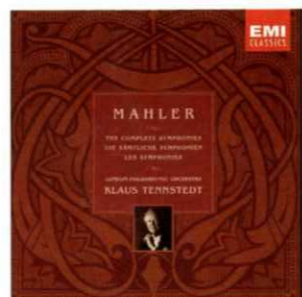
演奏前にはチョコを2〜3個

ホルンとの出会いは小4の時。吹奏楽部でした。5年生の時には「TBSこども音楽コンクール」に出場し、全国大会で最優秀校を受賞しました。そうなるに、自分のホルンがほしくなって、親にねだりました。やっとホルンを手にしたのは、なんと小学校卒業の日。学校の先生に中古のホルンを探していただいたのですが、何せホルンの出物は少なく、手元に届いたのが卒業式の日でした。とってもうれしかったですね。

ちなみに2台目は大学2年の時に手に入れました。これも中古で、ドイツのハンスホイヤー製です。いいホルンは思いつきり吹いた時によく鳴ります。ラッカー処理もなくて自然な音がします。

感動したマーラーのCD

中学までは吹奏楽部、高校から現在に至るまでオーケストラ部でホルンを担当。中学生の時、父の同僚からマーラーの交響



おすすめの「マーラー交響曲全集 テンシュテット指揮(EMI輸入盤)11枚組」

演奏前にはチョコを2〜3個

社会人になってからは地元の「若葉シンフォニーオーケストラ」(千葉市若葉区)に在籍、毎週日曜日に練習しています。定期演奏会は年に1度。つい最近、今年の演奏会が終わったところです。演目のベートーヴェンの交響曲第8番は、ホルンのソロが長くてきつかったですね。出来は70点ぐらいでしたかね(苦笑)。

演奏会では前の日から辛いモノは食べません。唇がシビれていると音が悪くなりますから。といって

曲第1番のCDを借りました。指揮はゲオルグ・シヨルティ。演奏はシカゴ交響楽団。とにかく、いままで自分が知っていたホルンとは次元が違って聴こえたんです。これを聴いて、高校からは絶対にオーケストラでホルンを吹きたいと思い、受験校を決めました。おかげで高校でも全国大会に出場することができました。人生を変えた一枚ですね。この曲は社会人になってから人前で演奏する機会があったんですが、初めて聴いた時に衝撃を受けただけのことはあって、凄く難しく、実際に演奏するのは無理だろうと半ば諦めていただけに、やり終えた時は感無量でした。



指揮者の上方にいるのが齋藤氏



一般的なホルン



三愛会総合病院
総務課 兼 診療情報管理室
さいとう みゆる
齋藤 稔

医療法人三愛会 三愛会総合病院
〒341-0003 埼玉県三郷市彦成3-7-17
http://www.ims.gr.jp/sanaikai/
※このコーナーはイムスグループの病院スタッフに、ご自分の趣味を語っていただく持ち回りのコーナーです。