

# マイ・ホスピタル

**VOL.11**  
**'07/AUTUMN**  
**無料**

マイ・ホスピタル

Vol.11 2007 Autumn (第11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 東京都千代田区外1-6-2 新丸の内センタービルディング11F ☎ 03-5220-5400

かんたんヘルシークッキング  
きのこのイタリアン玄米ライス  
川村ひかるの「マイ・ボディチェック！」③

トレントナビ  
最近話題の細菌

アイムス探険隊  
三芳厚生病院

特別対談  
「乳がんの告知を受けたとき」



アイムス赤羽  
介護付有料老人ホーム

## 入居者募集中!



今年7月、都内の赤羽に、アイムスシリーズ第3弾「アイムス赤羽」を新規オープンいたしました。交通アクセスも至便な赤羽、お車でのアクセスもとても便利で、ご家族がお気軽に会いに行ける「ご家族との近さ」も感じられる立地です。5階建ての施設では、各フロア毎にテーマを持たせた施設づくりを展開し、楽しさいっぱいの空間を随所に備えております。

現在、入居者を募集中ですので、アイムスグループの皆様のお力添えを、どうぞよろしくお願い致します。

スタッフ一同よりお待ち申し上げます。

(株)ハンドベル・ケア  
代表取締役 牛木 和人



- |           |               |            |           |
|-----------|---------------|------------|-----------|
| ■ 共用設備    | ■ 多目的ホール      | ■ 理美容サロン   | ■ 和室      |
|           | ■ リラクゼーションルーム | ■ キッズランド   | ■ 読書コーナー  |
| ■ 介護居室内設備 | ■ アミューズメントルーム | ■ リハビリルーム  | ■ ゲストルーム  |
|           | ■ ダイニング&リビング  | ■ 健康管理室    | ■ 屋上テラス   |
|           | ■ 研修室         | ■ 談話コーナー   |           |
|           | ■ ロビー         | ■ アトリエ     |           |
|           | ■ ユニバーサルデザイン  | ■ 車イス対応トイレ | ■ 空調設備    |
|           | ■ 洗面設備        | ■ 介護ベッド    | ■ ヘルパーコール |

【事業主】 IMSグループ  
株式会社ハンドベル・ケア  
〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目19番11号

お申込み・お問合せは  
0120-756-164  
www.ims-home.jp





# 乳がんの告知を受けたとき… 体験者、森下雅美 (an☆do)さんとベテランドクターの対談

乳がんは、いまや20人に1人と、誰でもかかる可能性のある病気です。この秋、乳がんの早期発見をテーマに板橋中央総合病院の「院外無料公開医療講座」が開催されます。それに先立ち、本誌でプレ座談会を行いました。

出席者は、「講座」にゲストとして出席される森下雅美さんと、講師として出席される板橋中央総合病院、外科医の上野貴史先生のお二人。雅美さんは、テレビで人気の双子タレントのユニット、an☆doのお姉さん。5年前、30歳の時に乳がんを告知され、治療しながら現在もタレントとして活躍。そして、上野先生は千人以上の乳がんの患者さんを手術してきた乳がん治療のエキスパート。雅美さんの体験と上野先生のアドバイスで、乳がんの早期対策について語っていただきました。

## ●偶然見つけた胸のしこりと母からの電話

お風呂上がりのストレッチ中に見つけたのですが、普段から意識していたんですか？  
雅美 いえ、まったくの偶然です。たまたまその日、妹とおしゃべりしながらボディローションを塗って上半身をマッサージしたんです。その時に、脇の下の乳房より、パチンコ玉くらいのしこりを見つけたんです。「なんだろうね、これ」なんて笑いながら妹と触っ

たりしてて、そのときはまったく気にもしませんでした。  
これまた偶然ですが、そのとき、実家の母から電話があり、話の最後に「ああ、そういえば、胸の脇にしこりがあった」って電話を切ったんです。  
翌日の朝、母から電話があり「気になって、眠れなかったのよ、一度病院へ行ってくれない？」って…。面倒だなんて思いながらも、「はいはい、行くよ」って。その日の午前中、たまたま仕事が終わったので、病院に行っただけです。  
上野 そういっくつかげがあったから、病院へ。私、今ここにいないかも(笑)。  
上野 先生にお聞きします。乳がんが発見されるのはどんなケースが多いのでしょうか？  
上野 「しこりがある」という自覚症状か、「検診で発見」のどちらかですね。  
上野 自己検診で見つけることが多いのですが、そうした早期発見が死亡率を下げていくかという点では、証明されていないんです。自分で見つけられる大きさは、だいたい2センチくらい。それでは決して早期発見とは言えません。  
雅美 そうなんです。自分ではずっと早期発見だと思っていたんですが、私の場合、しこりを見つけた5年くらい前からがんがあったということでした。  
上野 触診による自己検診は、死亡率を下げるという点では、そんなに有効ではないんです。

川村ひかるの

# マイ・ボディチェック!

自分のカラダは自分で管理が基本でしょ。

こんにちは。川村ひかるです。今回は私がアロマコーディネーターの資格を持っているお話をしました。実は私、もうひとつ資格を持っているんです。健康管理士です。

健康管理士って知ってます？ 栄養のバランスのとれた食事、適度な運動、そして規則正しい生活リズムなど、個人に合った健康指導を行い、人体の自然治癒力を活かした健康の維持・増進のため、成人病予防に努める予防医学のスペシャリストの資格です。3年ぐらい前に取得しました。

こういうお仕事をしていると、ロケ弁とかコンビニのお弁当ばかりになってしまって、栄養のバランスがくずれちゃってるし、なにより食欲が失せちゃうんです。

栄養バランスはサプリメントで補うという考え方もありますが、私はやっぱり日々の食事を大事にしたいなと思うんです。

そういえば私、急性腸炎になって生放送の番組に穴を開けちゃったことがあるんです。健康管理士の勉強をしてからは、自分に何が足りないかがわかるようになりました。

だから、他人の食事にも気になっちゃって、スタッフの方とか、後輩たちといっしょに食事に行ったときにも、みんなの頼んだメニューを見て、あーこの栄養が足りないと思ったら、一品差し替えちゃったりするんです。担々麺を鶏そばとかに…(笑)。ちょっとしたことなんですけど。

## ケータイを切って受験勉強!

健康管理士の資格をとるために、久しぶりに勉強に打ち込みました。スターバックスで(笑)。所定の通信講座を修了した後で、資格試験を受験するんですけど、実は私、試験に落ちちゃったんです。不合格の通知が届いたときは、もうすごいショックで…。

でもこれであきらめたら可哀しいでしょ。それから猛勉強。勉強中はケータイの電源を切っておきます。だってこういう時に限ってくだらないメールが山のように届くんだもの。

2度目に受験したときは、私が風邪をひいていたので、別室を用意してくれたんです。その時は鼻がズルズルの状態。ティッシュを抱えての受験だったので別室で本当に助かりました。これじゃ不健康管理士だねってマネージャーさんに言われちゃいました(笑)。

最悪のコンディションだったけど、何とか合格できました。  
病気まではいかないけど、日々のストレスに悩んでいる20~30代の女性って多いと思うんですよ。健康管理のことは番組とかで同世代の女性に伝えたいなって思うんです。



健康管理士一般指導員の資格証。いつも持ち歩いています!



健康管理士受験のためのテキストです。ちゃんと勉強したあとがみえるでしょ

●川村ひかる プロフィール  
[生年月日] 1979年10月18日  
[趣味] ゴルフ・料理・アロマセラピー  
[資格] 健康管理士・アロマコーディネーター  
[サイズ] 150cm 83/54/77cm



でも、マイナス面はまったくないので、自分でチェックしてしこりがあるかないか、月に一回くらいは触診してみてください。生理が終わって乳房の張りが無い時に、月に1度、触診すればいいと思います。

乳がんが痛みというのがあるんですか？

上野 痛みがあるから、と心配して外来の診察を受ける人がいますが、原因は生理的なことが多く、痛みはあまり関係ありません。

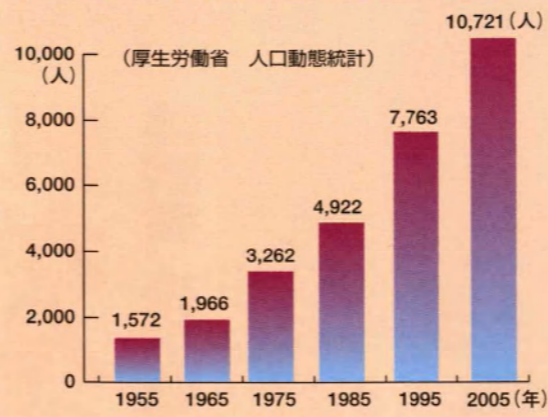
雅美 そうですね、症状もなく、めっちゃ元気でしたし、痛みもまったくなかったですね。

上野 おいくつのおときに？

雅美 30歳のときです。最近では若い女性の乳がんが多いと聞きますが…

上野 いや、35歳以下は若年性乳がんといつてちょっと別扱いになりますね。やはり40代後半からが多いですね。

ますます増える乳がんによる死亡数(女性)



ピンクリボン運動

ピンクリボンは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマーク。女性の8人に1人が乳がんを患うといわれているアメリカで1980年代から盛んになった市民運動。日本では2000年頃から専門医などがNPO法人を立ち上げたり、企業が中心になって独自のイベントを実施するなど、年を追うごとに運動が盛んになっている。



上野 貴史 医師  
板橋中央総合病院 乳腺外科

●乳がんを隠して仕事に専念

治療中もお仕事を続けていたそうですね？

雅美 抗がん剤の副作用が強くて、毛が抜けたり、吐き気とかがすごいから「いったん仕事を辞めて、治療に専念しては？」と言われたんですが、私は仕事を続けながら治療するという選択をしました。でも、乳がんのことは、まわりの人には隠し続けて仕事をしていました。

映画のお仕事では、妹と二人でピンクレディのUFOを歌うシーンがあったんです。でも手術直後で腕が上がらなくて…。ダメ出しされて、まわりからも「なんでできないの」って白い目で見られて…(涙)。「これが最後だぞ」って監督に言われてのぞんだカットではウソみたいに手が上がったんですけど…。

グラビアのお仕事では、逆に胸をギリギリまで出してやるう、なんて思ってた。実はその時、放射線治療のために胸にはマーカーがしてあったんです。それを除光液で消して撮影にのぞみました。次の日、先生にはむちゃくちゃ怒られました。

ましたけど…。

病院で告知されたあとの心の移り変わりについて、女性のみなさんに知ってほしいことは何かありますか？

雅美 毛が抜ける、ということと、とかく家に閉じこもりがちなんです。仕事を続けるということ、私は外に出ることができました。それが刺激になって、私は毛が抜けてもパンダナを巻いたり、ウィッグをつけたり、また、つけまつげをつけて可愛くしたり(笑)、そういうのをどんどん取り入れて、オシャレを積極的に楽しむようにしていました。

閉じこもっている人には「もっともっと前向きに女性であるからこそその楽しみをしようよ」って言いたいですね。

●手術直後のプロポーズに…

闘病中、「こんな言葉に勇気づけられた」というようなことはありませんか？

雅美 手術が終わった直後に、付き合っていた彼からプロポーズされたんです。「いつ死ぬかわからないのに…」って言ったんですが、「そんなことは関係ない、俺が守っていく」って言うってくれて、手術後すぐに入籍しました(涙)。彼が私を病人扱いしないで、普通の女性としてきちっと対応してくれたのは、大きな支えでした。私が丸坊主になったときも、「これ以上心配することなくなったな」って笑い飛ばして、前向きな感じで引っ張ってくれたので、一緒にがんばれました。

あとは、双子の妹と一緒にいてくれて、副作

用で食欲がなくなってきたときも、あちこちでいろんな野菜を買ったり、美味しいご飯の炊き方を習ってきてくれて、「これなら食べられるよね」って。ほとんど食べられなかったんですが、「妹も一生懸命なんだ」という一体感みたいなものは、うれしかったし心強かったですね。実家の母も、しょっちゅう電話をくれて、そのことも心の支えになりました。

●年に一度はマンモグラフィーの検診を！

乳がんの予防法というのは…

上野 ないです！「こうしたらならない」というのはない。

雅美 わぁ、冷たいなあ、先生(笑)。

上野 一次予防がないから、二次予防が、つまり早期発見・早期治療が大切なんです。そのため、触診ではなく、マンモグラフィーが、検診の主体になっています。

マンモグラフィーというのは、しこりになる以前の、触って見つかからないような初期のがんを発見するのに効果があります。ただね、40代、50代の場合が発見しやすいのですが、若年者で乳腺の脂肪変性が少ない場合、マンモグラフィーで乳がんを見逃すこともあります。マンモグラフィーだからって盲信はせず、「今回見つからなかった」といって気を抜かないことです。女性である限り、常に乳がんの危険がある、ということなんです。

●子どもがほしい、絶対産みます！

雅美さんは、お子さんを考えていらつしやいますか？

上野 従来、乳がんは妊娠すると再発が増えるといわれていましたが、「妊娠と再発には因果関係はない」というのが現在の考えです。ある程度時間が経過すると、症状は落ち着いてきますから、手術治療後2年、ホルモン治療を受けているなら5年経ていけば、問題ないでしょうね。

雅美 産んでやる(笑)。あたし絶対赤ちゃん産みたいんです！

上野 ホルモン治療中は無理ですが、終わっていれば、普通に産めますよ。出産したからとい



森下 雅美 (an☆do)  
大坂出身、一卵性の双子のユニット。芸名の由来は、フランス語の1・2(アン・ドゥ)から。『ミスユニバース』近畿大会で最終審査まで妹・里美と2人とも残り、これをきっかけにスカウトされモデルへ。ABC『ナイトinナイト』の公開オーディションで、2人一緒に選ばれ、芸能界へ。スポーツが得意、特にフルマラソン。  
An☆do official site:  
http://www.ando2.com/

無料公開医療講座  
ピンクリボン オープンカレッジ  
『胸のシコリで早期発見！  
“乳がん”を学ぶ』

- 日 時：11月10日(土)  
14:00~16:00  
※開場は13:30~
- 会 場：板橋区立グリーンホール2階  
東武東上線大山駅から徒歩3分、または  
都営三田線板橋区役所前駅から徒歩4分
- 講演者：第1部 森下 雅美さん・里美さん (an☆do)  
第2部 上野 貴史 先生  
板橋中央総合病院 乳腺外科
- ※予約が必要になります
- 申込先：板橋中央総合病院 地域健康相談室
- 電話：03-3967-1198(直通)

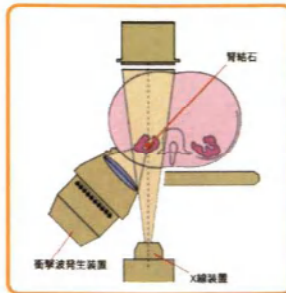




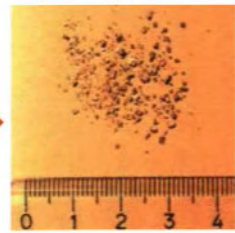
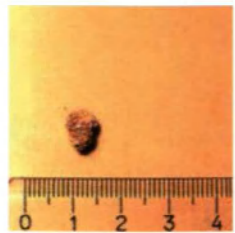
体外式衝撃波結石破碎装置  
ドルニエ Delta II

■体外式衝撃波結石破碎術の8つの特徴

- 体が傷つきません。
  - 治療時間は短く1時間以内で終わります。
  - 痛みがほとんどなく、麻酔が不要です。
  - 副作用・後遺症がほとんどありません。
  - 日帰り、または2泊3日の入院で治療可能です。
  - 退院後、すぐに日常生活・職場への復帰が可能です。
  - 高齢の方や他の病気のある方(高血圧・糖尿病など)でも安心して受けられます。
  - 再発の場合の治療法としても最適です。
- (最治療率は、統計上約1.2回です)



衝撃波発生装置はベッドの上から下まで回り込むので、患者さんが体位を変える必要がない



結石の破碎前と破碎後

副作用や後遺症もほとんどなく、現在では結石治療の第一選択となっています。麻酔を必要としない治療なので、高齢者や、高血圧・糖尿病の方も安心して治療を受けられます。なお、結石破碎治療は健康保険が適用されます。

**人工透析センターもオープン!**

腎・尿管結石破碎センターのオープンとはほぼ時を同じくして、人工透析センターもオープンしました。当センターは、個人用2台、多人数用10台、計12台の最新式患者監視装置を設置しています。また、全液晶テレビを装備しています。

水処理の点では原水から各コンソールまでの間に5本のUFフィルターを設置し、ETなどの低減を図り、クリアな透析液で患者さんが安心して治療を受けることができますようになっていきます。

副作用や後遺症もほとんどなく、現在では結石治療の第一選択となっています。麻酔を必要としない治療なので、高齢者や、高血圧・糖尿病の方も安心して治療を受けられます。なお、結石破碎治療は健康保険が適用されます。

人工透析センターもオープン!



人工透析センター



すべてのベッドに可動式の液晶テレビがついている



スタッフ

副院長の石田規雄先生は、日本で結石破碎治療が始まった頃からこれに取り組み、治療回数、経験ともに国内トップレベルのドクターです。最新式の装置と、経験豊富なドクターのタッグは患者さんにとって安心と信頼の象徴だと思います。



探検隊長から...



医療法人社団 明芳会  
**三芳厚生病院**  
〒354-0041 埼玉県入間郡三芳町藤久保266-1  
TEL:049-258-2323 FAX:049-259-2169  
<http://www.ims.gr.jp/miyoshikousei/>



突撃! イムス探検隊



腎・尿管結石破碎センターがオープン。  
東日本初! 最新型の  
体外式衝撃波結石破碎装置。

三芳厚生病院

2007年7月、三芳厚生病院は東日本初となる最新型の体外式衝撃波結石破碎装置を導入し、腎・尿管結石破碎センターをオープンしました。体外式衝撃波結石破碎治療とは、身体を切らずに結石だけを砕く治療で、尿管結石ならば日帰り治療も可能です。

体を傷つけない体外式衝撃波結石破碎治療

音波の一種である衝撃波を体の外から結石に向けて照射し、筋肉や他の臓器を傷つけることなく、結石のみを細かく破碎する治療法です。最新型の体外式衝撃波結石破碎装置(ドルニエ Delta II)は従来型に比べ、小型化され、碎石能力が格段に優れ、直径4ミリ以上の結石を治療対象としています。切らない治療のため、身体を傷つけずに治療可能です。

衝撃波を1分間に約60〜70発、全部で3000〜4000発を照射し、結石をできる限り細かく砕いて自然排石させる治療です。治療時間は、結石の大きさや固さによって差がありますが、1時間以内が一般的です。治療中は衝撃波により、身体を叩かれているような痛みを感じることもあるため、鎮痛薬を使用します。

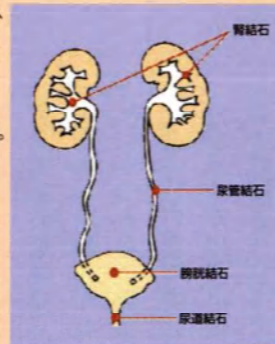
砂状に破碎された結石は尿とともに自然に体外に排出されます。排出までの時間は患者さんによって異なりますが、多くは数日から1〜2週間程度です。

入院期間は2泊3日が基本です。ですが、尿管結石の場合は日帰り入院も可能です。多発性結石や大きな結石に対しては2回以上の破碎が必要となることも多く、3日以上入院になることがあります。

■尿路結石とは?

腎臓から尿管・膀胱・尿道に至る尿の通り路に結石ができる病気で、食生活の欧米化にともない増加しています。腎臓内にある石を腎結石、尿管内にある石を尿管結石、膀胱内にある石を膀胱結石といいます。まれに尿道内に結石が見られる場合もあります。

結石が尿とともに流れ、自然にスムーズに排出されれば問題はありませんが、流れる際に腰やお腹の激しい痛み・血尿などを繰り返し起こすことが多々あります。さらに腎臓や尿管に留まった状態で放っておくと、腎臓の機能が低下する場合もあるので、破碎するのが賢明です。



日本泌尿器科学会  
認定専門医・指導医

副院長 石田 規雄

最新型の体外式衝撃波結石破碎装置が東日本初で当院に導入されたことは、患者さんにとって、とても嬉しいことです。当院のイメージアップにもつながりますが、なによりも、院内スタッフのモチベーションアップにもなったのではと思っています。

Miyoshi Kosei  
Hospital



## イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

# 新米とおもち、秋の味覚をヘルシー感覚で!

今年の夏はいつにもまして暑かった! 夏疲れしたカラダを回復する、ヘルシー感覚のレシピをお届けします。

協力: アニュー株式会社

新米の季節。秋の味覚をたっぷりつめこんだごはん料理

## きのこのこのイタリアン玄米ライス

実りの秋には、お米はもちろん、きのこ類や根菜類がおいしい季節。夏疲れした体には、きのこがオススメ! 食べるほどに免疫力がアップします。たっぷり食べてもヘルシーなので、うれしい食材です。さらに梅干しの酸味は、唾液の分泌を促して消化吸収を良くするといわれています。玄米ごはんは、ビタミンB群が豊富で、その他食物繊維やミネラルたっぷりヘルシーです。

### 作り方

- ① フライパンにオリーブオイルを引き、弱火でニンニクと松の実を香りが出るまで炒める。端に寄せて、ねぎの青い部分、白い部分の順に炒める。塩をふり、れんこん、エリンギ、しめじの順に炒め合わせる。
- ② ①にAの調味料を入れ、全体をよく混ぜる。鍋肌から、しょうゆをまわし入れる。
- ③ 器に玄米ごはんを入れて、②をのせてイタリアンパセリをちらし、かぼすのせる。

### POINT



梅干しは種を取り、包丁でペースト状にする。

### ●下処理

- エリンギは縦に裂き、しめじは、下の部分は切り落として食べやすい大きさにわけておく。
- れんこんは、十字に切り3mm厚さに切る。ねぎは、2cm長さのなめスライスにする。ニンニクは、みじん切にする。かぼすは、4等分に切る。
- 梅干しは種を取り、包丁でペースト状にする。これを、植物発酵素(クシ酵素)と合わせて、よく混ぜておく。(A)

体にやさしいノンシュガー! ノンミルク・ノンエッグのスイーツ。お月見にいかが?

## 豆腐白玉と野菜3色あん

カラフルな3色のあんは、野菜や味噌の色。野菜の甘みを十分に楽しめるおやつです。かぼちゃやにんじんは、蒸し上がって熱いうちに塩を振るのがポイント。甘みを引き立ててくれます。白玉粉は、豆腐の水分を利用して、水を一滴も使用せずにこねます。モチモチした食感になり、翌日まで固くならなくなるメリットがあります。

### 作り方

- ① 白玉を作る。ボウルに白玉粉と塩を入れ、菜箸で混ぜ合わせる。ここに、絹豆腐を少しずつ入れ、生地が1つにまとまったら直径1cmの丸形にする。
- ② ①を熱湯に入れ、浮かんできたら冷水であら熱をとる。あら熱がとれたら、ザルに上げて水気を切る。
- ③ 器に白玉と3種類のあんを彩りよく盛りつける。

### POINT



絹豆腐は少しずつ混ぜ合わせる。水は入れません。

エネルギー 263kcal (1人)

塩分 0.42g (1人)

### ●材料(4人分)

- エリンギ.....3本
- しめじ.....1パック
- れんこん.....50g
- ねぎ.....1本
- 塩.....小さじ1
- ニンニク.....1かけ
- 松の実.....小さじ1
- A 梅干しペースト.....2個分
- 植物発酵素(クシ酵素).....1本\*
- しょうゆ.....小さじ1
- オリーブオイル.....小さじ3
- 玄米ごはん.....4カップ分 (1人分は1カップ)
- イタリアンパセリ.....少々
- かぼす.....1個

\*植物発酵素(クシ酵素)は、ブラジルで育った穀物・野菜・果物・ハーブなどの約80種類の材料を発酵熟成させたもの。この酵素は熱にも強いので、お料理に調味料としても利用できます。



エネルギー 301kcal (1人)

塩分 1.96g (1人)

### ●材料(4人分)

- 白玉粉.....150g
- 絹豆腐.....30g~
- 塩.....少々
- かぼちゃあん
- かぼちゃ.....80g
- 塩.....少々
- にんじんあん
- にんじん.....100g
- 塩.....少々
- レーズン.....大さじ1
- ごまみそあん
- 白ねりごま.....大さじ3
- 麦味噌.....大さじ1
- てんさい糖.....小さじ1

### ●下処理

- かぼちゃは、クシ型に切り蒸し器で10分蒸す。蒸し上がった後、裏ごしをして塩をふる。(かぼちゃあん)
- にんじんは、4等分に切り、蒸し器で10分蒸す。蒸し上がった後、裏ごしをして塩をふり、みじん切りに切ったレーズンを混ぜる。(にんじんあん)
- 白ねりごま、麦味噌、てんさい糖を合わせておく。(ごまみそあん)

### ●クシ酵素 —— 80種もの植物を1本に

厳選した植物を良質の水と日本の伝統的な技術により発酵・熟成させた植物発酵素です。ブラジルアニュー農場の雄大な自然の恵みから誕生しました。

- クシ酵素 (10g×10p) 2,200円
- クシ酵素 (10g×30p) 6,300円

\*賞味期限: 2年 \*商品の価格はすべて税込み価格です。\*パッケージが変更する場合がございます。ご了承ください。



アニュー株式会社  
〒108-0074 港区高輪2-20-23 高輪中央ビル  
お客様相談室: ☎ 0120-002070



料理: 堀文乃 (アニュー株式会社)

病院栄養士を経て、マクロビオティックに出会い、アニュークッキングパーティー担当として、レシピ開発および料理教室の企画・運営を行う。

# 最近話題の細菌

特集

あなたの腸内には、約100兆個の腸内細菌がすみついています。  
重さにすると、なんと約1キログラム！  
数もビックリするほど多いけど、種類もたくさん。  
今回は、最近話題の細菌や酵母のお話です。



いわゆる微生物と呼ばれるものの中には、細菌（バクテリア）、酵母、カビ（真菌）、原生動物（原虫）、それにウイルスがあります。微生物は、小さい生物だから微生物と呼ばれるのですが、もつとも小さいものはウイルスで、細菌は酵母（カビ）原生動物という順番で大きなものになっていきます。

中には例外もありますが、細菌は、ふつう1マイクロン（0.001ミリメートル）以下の大きさです。酵母は10マイクロン（0.01ミリメートル）くらいの大きさがあります。酵母はカビの仲間ですが、ひとつひとつの細胞が独立して生きているものを酵母と呼び、同じ生物がひも状につながりあうとカビと呼ばれるようになります。酵母が細菌より大きいとはいっても、10マイクロンでは人間の目にはまだ、ひとつひとつの細胞としては見えません。しかし、細胞同士がつながってカビとなると細い毛のように肉眼で見えるようになります。また、ウイルスは細胞を持たないで、他の生物の細胞を利用して自分を増やす生物（生物とは言えないという人もいます）です。

## 納豆菌ってカラダにいいんでしょう？

納豆菌は稲ワラに多く棲みついている細菌で、ビタミンB<sub>2</sub>の含有量は、煮た大豆の10倍以上。生きたまま腸まで届いて腸内の善玉菌を活性化させるため、整腸作用や有害物質を排出する働きがあります。このため、便秘改善や肝臓にも良いとされます。納豆菌には血液中の血栓を溶かすナットウキナーゼ、高い血圧を下げるアン

ギオテンシン、変換阻害酵素、活性酸素を除去する活性酸素除去酵素（SOD）など、納豆菌の増殖により生成される酵素もさまざま。な働きをします。また、乳酸菌（ビフィズス菌）を増加・安定化させる効果があると考えられています。

ナットウキナーゼは、他の大豆食品にはない納豆特有のもので、血栓を溶かす作用があります。このため、血液をサラサラにし、心筋梗塞や脳梗塞、痴呆症などの予防、血圧を下げる働きもあるとされています。ただし、熱に弱いため、加熱調理した場合はナットウキナーゼの効果を失ってしまう。

## 麹（こうじ）菌って何なの？

麹とは、米、麦、大豆などの穀物や精白するときにできた糠などに、コウジカビなどの食品発酵に有効なカビを中心にした微生物を繁殖させたもので、日本酒・焼酎・泡盛・食酢・味噌・醤油・漬物などの発酵食品を製造するときに使います。ヒマラヤ地域と東南アジアを含めた東アジア圏特有の発酵技術です。

## 善玉菌と悪玉菌ってどこが違うの？

善玉菌は腸内を酸性にし、外から襲いかかる有害な菌をやっつけてくれたり、免疫力を高めてくれます。腸内ビフィズス菌、腸球菌、ユウバクテリウムなどで、普段は上手く悪玉菌をお



さえています。悪玉菌は腸内を腐敗させたり、発がん物質や毒素のある有害物質を作り出します。身体の抵抗力を弱め、下痢や便秘を引き起こします。大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌などで、腸内をアルカリ性にするのが好きです。これらの菌が、バランスよく存在しているときには、健康が保たれますが、食習慣などが乱れると悪玉菌の勢力が強くなり、さまざまな病気の原因になります。

## プロバイオティクスってなに？

プロバイオティクスとは体内の善玉菌を増やして腸内細菌のバランスを保ち、病気になるにくい体を作る予防医学のことをいいます。

プロバイオティクスに使用される菌種は、乳酸菌・ビフィズス菌・糖化菌・納豆菌・酪酸菌・酵母類などです。ですが、ふつうの乳酸菌は大腸に届くまでに死滅してしまいます。いかに大腸まで届けるかが各メーカーの技術となっています。

## 植物性乳酸菌とは？

製品には「植物性乳酸菌」と書かれています。日本乳酸菌学会では「植物乳酸菌」と呼んでいます。漬物から発見されたラブレ菌（ラクトバチルス・プレービス菌）が代表的な菌です。一方、動物の乳から抽出された乳酸菌を動物由来の動物乳酸菌と呼びます（この分類は正しくないという説もあります）。植物乳酸菌は動物乳酸菌と比べ、塩分や酸などに強く、つまり大腸まで届くといわれています。

## ケフィアとヨーグルトの違いは？



最近、ケフィアの第2次ブームが来たとです。ケフィアをケフィアヨーグルトと言ったりする人がいますが、ケフィアとヨーグルトはまったく別の発酵乳です。ヨーグルトが乳酸菌の単独発酵なのに対して、ケフィアは乳酸菌と酵母の複合発酵であるという点が最大の違いです。乳酸菌が腸まで達して働くため、健康にいいと言われています。

バルカン地方の伝統的発酵乳であったヨーグルトが一足早く普及したのに対し、長寿国で有名なコーカサス地方の伝統的発酵乳であったケフィアは、ロシアや北欧を経由して紹介されたためか、日本人にはまだなじみの薄い食べ物です。

## パンはなんでふくらむの？

酵母は、糖分をアルコールと炭酸ガスに分解する単細胞の微生物です。パン酵母が発酵するときに排出する炭酸ガスを利用して、パンの生地は膨らみます。酵母の発酵を利用して作る食品には、酒、ビール、醤油、味噌などたくさんありますが、パンに使われる酵母の代表は「イースト菌」です。天然酵母と対比されて、イーストを化学的に作り出した添加物であると誤解されている方も多いのですが、パンに適した単種の微生物を工業的に純粋培養したものであって、

決して化学的に作り出したものではありません。

## ホシノ天然酵母って何？

ふつう、パンといったらイースト菌。ですがね。ですが戦前には酒種を使った菓子パンがありました。終戦後、大量の小麦粉が援助物資としてアメリカより送られ、米軍が持ち込んだ「イースト」による製パン法が普及しました。そのせいで、酒種菓子パンはなくなり、酒種自身が多くなってしまいました。しかし、パン屋さんたちの中には「酒種菓子パンの方がおいしかった。酒種を手に入れたい」という声がありました。（有）ホシノ天然酵母パン種の創設者である星野昌氏は、野生酵母を使つての「山廃造りの技」で、雑菌を省いた酒種造りに成功。昭和40年代に入り、食事パンに適し、安定した「ホシノ天然酵母パン種」を造ることに成功し、現在ではこのホシノ天然酵母パン種を使ったパンが全国各地で手にはいるようになりました。

◎（有）ホシノ天然酵母パン種

http://www.hoshino-koubou.co.jp/



# 世界遺産「白神山地」からの贈り物 —白神こだま酵母

**白神こだま酵母とは**  
秋田県と青森県の県境にまたがる白神山地は、今からおよそ800万年前、日本海が隆起してできたといわれています。1993年12月屋久島とともに日本で初めて世界自然遺産に登録されました。広大な山岳地帯は、世界的にもまれな豪雪地帯であるが故に人の進入を許さず、1万年の間、自然のままの生態系を守りつづけてきました。世界最大級のブナ原生林を中心に、その奥深い神秘さのまま清らかな水をたたえ、動植物や何兆種類ともいわれる微生物が生きてきた世界の貴重な財産です。その世界自然遺産指定地域内で監督官庁の許可を得て採取した腐葉土の中から、工学博士／小玉健吉氏と秋田県総合食品研究所の共同研究によって製パンに非常に適した酵母が発見されました。腐葉土から分離された約500株の中から発酵性のあるものを選別し、さらに「発酵力の強いもの」「増殖力の旺盛なもの」「香りの良いもの」…と、ふるいにかけ最後にたった一株だけが残り、それが白神こだま酵母だったのでした。



**BOOKS** 白神こだま酵母でパンを焼く  
国産小麦がふんわりやわらか

◎大塚 せつ子 (著)

「天然酵母はおいしいけれど時間がかかる」「市販のパンは添加物がかかりたい」「アトピーの子どもにやわらかいパンを食べさせたい」「国産小麦でおいしいパンを焼きたい」と思っている方へ。世界自然遺産・白神山地から発見された「白神こだま酵母」が、国産小麦と酵母、砂糖、塩、水だけで自然な甘さ・ふくらみ・おいしい・無添加パンをわずか3時間で焼き上げます。

¥1,500 (税込) / 95ページ  
農山漁村文化協会  
ISBN-13: 978-4540011702

**BOOKS** 白神こだま酵母ドライ

50g / 714円 (税込)

◎問い合わせ先：サラ秋田白神 042(679)7173

真空パックされた10gの小袋が5包入。お取り扱い方法や簡単なレシピが載ったパンフレットが付属して、白神こだま酵母をはじめ使われる方にピッタリです。乳化剤や酸化防止剤を一切使用しておりません。

## ピーターラビット・ベーカリー麻布十番店 オープン

世界自然遺産「白神山地」の清らかなブナ原生林から発見された「白神こだま酵母」と、北海道産小麦、天然塩、国産キビ砂糖など厳選された素材で、ひとつひとつついに焼かれています。「食の安全は優先、食の安心は愛情、食のおいしさは自然」を理念に、最後のひとときまでおいしく召し上がっていただけますように、天板や食型にも油脂を使っておられません。余分なものを排除し、自然の恵みだけで焼き上げることから本来のおいしさを最大限に引き出すという「引き算のパン作り」はピーターラビット・ベーカリーならではのこだわりの製法です。また、ピーターラビットの著者である、ピアトリクス・ポーターが貢献した「ナショナル・トラスト」運動に共感し、体にはもちろん、環境にも優しいベーカリーショップを目指しています。



## 家庭の臭気・廃水浄化から、 河川の浄化まで。

# えひめAI

えひめAI-1はアコヤ貝のへい死が続く宇和海の浄化や、工場排水・生活排水の発生源対策として環境浄化微生物を使用できないか、という目的で研究が始まり、愛媛県工業技術センターで開発された、環境・人体にやさしい複合微生物資材です。テレビ朝日「素敵な宇宙船地球号」で5月20日に放送されたので覚えていらっしゃる方もいるでしょう。臭気(生ゴミ・トイレ・浄化槽など)や、排水浄化(クリスタル・食品製造業の排水処理)などに劇的な効果を持ち、堆肥化(食品残渣・畜フン等の堆肥化)としても使えると評判になりました。

えひめAIには、AI-1(あい-1)とAI-2(あい-2)があります。えひめAI-1は、パン・酵母・乳酸菌・納豆菌を培養して発酵培養したもので、えひめAI-2は、納豆・ヨーグルト・ドライイースト等を発酵培養したものです。AI-1は産業用に、AI-2は家庭用に開発されたもので、製造方法や材料に若干違いがあるものの、効果は同様です。すべて食べられるもので作られており、安全で安心して使えます。

### ◎「えひめAI-2」を作って使ってみよう!

- | ●原料 (500mLを作る場合)         | ●器材                   |
|--------------------------|-----------------------|
| 納豆(粘液でも可) …………… 1粒       | ペットボトル (500mL)        |
| ヨーグルト(飲むヨーグルト可) …………… 1粒 | 手でよく振る(ミキサーでも可)       |
| ドライイースト …………… 2g         | ピーター(熱湯用)ピーターで35度の温水浴 |
| 白砂糖や三温糖など …………… 25g      | または、夏は直射日光の下でもよい。     |
| 水道水 …………… 約450ml         |                       |

◎愛媛県工業技術センター(えひめAI-2) <http://www.iri.pref.ehime.jp/iri/info/biseibutu/manual2.htm>

### 作り方

- ① ペットボトルに納豆、ヨーグルト、ドライイースト、砂糖を入れる。
- ② 水道水450mLを加えてよく攪拌する。
- ③ よく混ぜたものを35度で1週間培養する。(危険:ガスが出るので、ペットボトルの蓋は必ずゆるめる)
- ④ 1週間後、パンやお酒のような良い香り(発酵臭)がすれば成功。  
※腐敗臭がする時は、雑菌が繁殖した証拠。ペットボトル、器具類をきれいに洗浄し、衛生的な状態でやり直す。
- ⑤ できあがったものは、冷蔵庫に保存して3カ月を目途に使い切る。

### 使い方

- 浴槽・洗濯には上澄みを、それ以外は全体を良く混ぜて使ってください。
- ① トイレでの使用  
便器に毎週100ml程度使用するが、スプレーして消臭。
  - ② 台所での使用  
調理後の流し台に、50~100ml程度入れてヌメリをとる。
  - ③ 浴槽・洗濯での使用  
入浴後に上澄み液50ml程度を入れると湯アカとりに効果的。残りは洗濯に利用できる。
  - ④ 生ゴミ処理での利用  
生ゴミに噴霧して消臭や発酵促進剤に利用する。  
※注意:食品ではありませんので、飲用や塗布など人体への使用は行わないでください。
- ※えひめAI(あい)の名称は、えひめAI-1開発者の曾我部義明さんが、環境雑誌「地球の秘密」の作者で1991年に12歳で亡くなった坪田愛華さんの「地球への思い」に共感し、愛華さんの「愛」から付けられたそうです。

# BOOKS

**ホシノ天然酵母の  
ホームベーカリー・  
パンレシピ**

◎上田 まり子 (著)

小麦のおいしさが引き出される「天然酵母パン」がホームベーカリーで簡単に作れる。お食事パンやおやつパン、さまざまなレシピからホームベーカリーの紹介まで、手軽な「ドライイースト」を使った作り方も全レシピ掲載。

¥1,575 (税込) / 93ページ  
マールトロン (2007/08)  
ISBN-13: 978-4123901697

**カビと酵母  
生活の中の微生物**

◎小崎 道雄 (編)、  
橋 啓介 (編)

地球上のいたるところに存在し、人間とも深い関わりをもつ微生物。その実体はどのように研究されてきたのか、生態・分類・細胞・生理・生化学・応用、各分野の専門家が研究秘話をまじえて語る、不思議にあふれた微生物の世界。

¥2,940 (税込) / 250ページ  
八坂書房 (2007/08)  
ISBN-13: 978-4896948967

**ビジュアル図解  
よくわかる菌のはなし**

◎青木 卓 (著)

インフルエンザや食中毒などで、となく菌は「悪いもの」というイメージがある。菌の基本と常識をビジュアルに解説、菌との正しいつきあひ方と本当の意味での清潔について詳しく。

¥1,785 (税込) / 230ページ  
岡文館出版 (2007/03)  
ISBN-13: 978-4495574819

**新しいごはん  
野生酵母でつくるレシピ**

◎ウエダ家 (著)、  
北原 まどか (著)

旬の果物や野菜から生まれる手作りの野生酵母が家族の食卓を変えてくれる。酵母の育て方から、旬の素材別COBOLシビ、COBOの安全性についてなど、初めてCOBOの世界にふれる人にもわかりやすく紹介。

¥1,680 (税込) / 79ページ  
学陽書房 (2007/03)  
ISBN-13: 978-4313871175

※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各書店、もしくは出版社にお尋ねください。

**ビロリ菌って、胃ガンの原因なの?**

正式にはヘリコバクター・ビロリ菌といいますが、本人のビロリ菌感染率は先進国の中では際立って高く、20歳以下では10%以下、50歳以上では80%近くが感染しているといわれています。ビロリ菌は、胃に到達すると「粘膜の下に住みつき、胃酸を胃液(ひよん)として分泌し、胃酸が胃液を中和し、胃液が胃を傷つけ、胃炎を引き起こす」と考えられています。十二指腸潰瘍患者の95%、胃癌患者の80%、胃がん患者の90%以上はビロリ菌の存在が証明されています。世界保健機構WHOは、この「ビロリ菌」を第一類物質と認定しています。

**「MISSION Y」ハリに焦点を当てた美容液とクリーム  
インテンシブ エッセンス  
トリートメント クリーム**

各100g / 価格未定  
◎AVON (10月17日発売)

「MISSION Y」は、酵母エキス働きにより肌に酸素の力を届け、ハリ・つや・うるおい感のある肌に導くスキンケアブランド。「インテンシブ エッセンス」と「トリートメント クリーム」は、年齢とともに減少してしまうコラーゲンとヒアルロン酸に着目し、エイボン独自の成分「プロエナジーTRF」(保湿成分・混合植物由来成分)を配合。酸素の力で肌の奥底から弾き返すようなハリのある、年齢を語らない肌を目指している。

**酸化防止剤無添加のスパークリングワイン  
爽美(そうび)のぶどう**

果実酒 / アルコール度数11 / 720mL  
¥1,029 (税別)

◎メルシャン (11月21日発売)

「安心・安全」といったニーズを反映した酸化防止剤無添加のスパークリングワイン。様々なぶどうの成分に着目し、厳選した酵母を用いた醸造。高圧充填を行なうことで上質でまろやかに広がる発泡感を実現。また、醸造から瓶詰めまで酸素の接触を最小限にすることで酸化を防ぐ当社独自の技術「フレッシュ製法」により、くせがなくすっきりしたぶどうの味わいを表現している。

**チェダー・パルメザン・エメンタルの  
3種のチーズで仕上げた  
チーズポテト**

80g / オープン価格  
◎カルビー (9月24日発売)

贅沢に使用した3種類のチーズと、食べごたえのある厚切りギザギザチップスによる味わい深いおいしさを楽しめる。揚げたてのポテトチップスにチーズをのせて、とろ〜ろ溶かすカルビー独自の「メルトフレーク製法」で、他にはない独自のおいしさ。

**ラムレーズン**

冬季限定、アルコール入りチョコレート  
ラムレーズン・パックス・芋焼酎ショコラ

オープン価格 [想定小売価格198円前後 (税込)]  
◎ロッテ (10月9日発売)

冬季限定「ラムレーズン」は、みずみずしいラムレーズンを生チョコで包み、さらにミルクチョコレートで閉じ込めた商品。ラムレーズンは、オーストラリア産のサルタナレーズンを使用。ソフトにしたラムレーズンに漬けてつくった。生チョコには、風味豊かなダークラムを使用。アルコール分は3.7%。「パックス」は、食べるとトロッとあふれ出すブランドをたつぷりとミルクチョコに閉じ込めた一粒タイプのチョコ。ブランドは高級コニャック「V.S.O.P」を使用。アルコール分は3.4%。「芋焼酎ショコラ」は、鹿児島県産サツマイモ「黄金千貫」を発酵させた本格芋焼酎を、ミルクチョコレートに閉じ込めた商品。スッキリとしているが力強い芋焼酎の味わいと、チョコレートの口どけが楽しめる。アルコール分は3.4%。  
※各製品にはお酒が入っていますので、お子様やアルコールに弱い方、妊娠・授乳の方、運転時はご注意ください。

**アピオスを使ったまろやか焼酎  
塊芋(ほどいも)**

アルコール度数25 / 720mL  
¥1,750 (税込)

問い合わせ先: 0175 (63) 2011  
◎とうほく天間農協 (8月31日発売)

マメ科の植物「アピオス」を使った焼酎。アピオスは青森県南部地方では「ほどいも」と呼ばれ、サツマイモの3倍の食物繊維、ジャガイモの30倍のカルシウムがあり、糖尿や高血圧、便秘、ダイエットなどに効果があるといわれている。「塊芋」は、アピオスと米、米こうじのみを使用しており、アピオスの使用割合は30%以上。独特の香りが楽しめる味わい深い焼酎。

**「MISSION Y」ハリに焦点を当てた美容液とクリーム  
インテンシブ エッセンス  
トリートメント クリーム**

各100g / 価格未定  
◎AVON (10月17日発売)

**スモークチキン  
ソーセージ**

ワインにも合う、ホワイトソースのピザ 石窯工房  
**スモークチキン&  
ソーセージピザ**

225g / 冷蔵 (10℃以下) / ¥430 (税込)  
◎ニッポンハム (9月1日発売)

秋冬シーズンにぴったりのホワイトソース＝ピアンカ(イタリア語で「白」の意)を使用。スモークチキンは桜のチップでスモーク。イタリア塩と天然酵母を使って焼き上げたローマ風クラストがサクッと軽く、クリスピーな食感も楽しめる。

**デザートみないなフルーツヨーグルト  
小さなちみつデザート  
みないなヨーグルト**

110g / ¥100 (税別)  
◎日本ミルクコミュニティ (9月25日発売)

「創作ミルク工房」は、フルーツヨーグルトシリーズ。健康ブームから人気の「はちみつ」を使用し、さらに赤と緑の「キャラットゼリー」入りで見た目にも楽しめる。フルーツは黄桃を使用。デザートみないなフルーツヨーグルトとなっている。

**「カラ」を使用した日本酒ベースのリキュール  
Kara-OK**

180mL / 限定数1500本 / ¥380 (税込)  
問い合わせ先: 0595 (63) 0488  
◎瀧自慢酒造 (9月14日発売)

高級カンキツ「カラ」は濃厚な甘さと食味の良さをもつ三重県の特産品。この「カラ」の天然果汁を使用した日本酒ベースのリキュール。味わいは「カラ」のもつ濃厚なオレンジの甘さと日本酒独特のアルコールのやわらかさがほどよく調和。

**「MISSION Y」ハリに焦点を当てた美容液とクリーム  
インテンシブ エッセンス  
トリートメント クリーム**

各100g / 価格未定  
◎AVON (10月17日発売)

**スパイシーなカレーの香りとコクが  
楽しめるホットスープ飲料  
スープカレー**

190g / スチール缶 / ¥115 (税別)  
◎JT (10月1日発売)

札幌が発祥の地といわれる話題のスープカレーがホットドリンクに! スパイシーなカレーの香辛料の風味がしっかりと感じつつ、同時にとろみ感を持たせ、満足感ある小腹満たしにもぴったりの味。JTが独自に開発した「酵母エキス」を使用することで、奥深いうまみ感を醸し出しています。

**牛乳の代わりに野菜で作った植物性ヨーグルト  
野菜の戦士**

「食べるタイプ」100g / ¥126 (税込)  
「飲むタイプ」100g / ¥158 (税込)  
◎大塚チルド食品 (9月18日発売)

栄養豊富な緑黄色野菜を植物性乳酸菌によって発酵させた、ヘルシー感のあるヨーグルト。植物性乳酸菌は、動物性乳酸菌に比べ、過酷な環境に強く、体内の胃酸や消化液に負けずに生き残るまで届くと考えられている。「食べるタイプ」が、トマトのまろやかな酸味が特徴の「赤やさい」、かぼちゃ・さつまいもの甘みを感じる「黄やさい」の2種類。「飲むタイプ」はこの2種に爽やかな飲み心地の「緑やさい」を加えた3種類。

**厳選された素材を使った究極のスイーツ  
スーパークリームチーズケーキ**

6個入り1セット / ¥5,250 (税・送料込)  
<http://www.astyle.jp/>  
◎全日空商事 (9月26日発売)

新ブランド「パティスリー・エーエヌエー・プレミアムの」第1弾。びんのまま低温のオープンで長時間湯煎焼きすることで、上品な香り・とろける食感・ふんわり感を保ちつつ、しっとり焼き上げること成功。また、見た目にもサワー・クリーム・クリームチーズ、グラハムクッキーの3層のグラデーションが美しく、口にする表情の異なるそれぞれの食感が楽しめる。インターネット通販サイト「astyle」で販売。11月1日からは、ANA機内 通販誌「ANA SKY SHOP」でも取り扱う。

**アクネ菌って、ニキビの原因なの?**

アクネ菌は「プロト球菌」となっていて皮膚に「一番多く存在する菌」です。このアクネ菌が、皮膚を栄養にして増殖し、ニキビの原因となります。ですから、アクネ菌の悪者と考えがちですが、実はアクネ菌がまったくない肌は乾燥してしまいます。

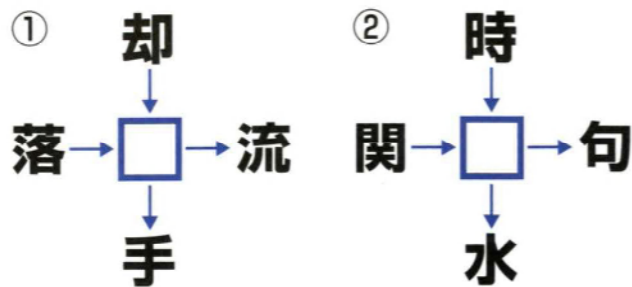
アクネ菌は皮脂を食ひ、弱酸性の脂肪酸とグリセリンに分解します。この二つが肌表面に分泌されると、高い保水力をもった天然の弱酸性クリームとなるのです。もちろん、エナジーとなる皮脂も適度に肌に残らないと、アクネ菌は働きません。肌の洗いがよすぎないといわれるのはこのためです。

また、皮膚の酸性度を調整し、弱酸性にたもて、他の病原菌の侵入や繁殖をおさえる働きもしています。

皮膚には、ある程度は、アクネ菌がいないと、存在しません。

# 脳のサプリメントクイズ

問題 ① 四つの熟語があります。  
□に入る漢字は何でしょうか？



問題 ③ 蚊取り線香が2本あります。この蚊取り線香は燃え尽きるまでに1時間かかります。つまり1時間の時計となるわけです。では、45分を計るには、いったいどうすればいいでしょうか？



ヒント) 1本の蚊取り線香の両側から火をつければ30分で燃え尽きます。  
※答えは11ページにあります。

## PRESENT

### ●プレゼントコーナー

A 薪で焚く、昔ながらの塩作り  
「塩の花」「玉藻塩」セット  
5名さま

新潟でもっとも美しく清らかな海といわれる景勝地「笹川流れ」。海なのに、なぜ笹川なのかというと、沖合の岩の間を盛り上がるように流れる潮流を、中心地笹川集落の名を冠して呼んだと言われている。塩の花は、笹川流れの海水を薪で15時間焚くと、塩の結晶が浮き始めます。この一番始めの塩だけをそっと集めた逸品。玉藻塩は海藻ホンダワラをふんだんに使った香りある珍しい塩。どちらも、塩作りに命をかける小林久氏の手作り塩です。

◎(有)日本海企画 TEL. 0254-77-3009  
塩の花: 170g / 玉藻塩: 150g



B 愛情かあさんたちの手づくりジャム  
人參ミックスジャム(麦芽糖タイプ)  
2本セット 5名さま



◎提供: (有)岩城のかあさん  
TEL. 0184-62-5188  
(東京営業所 TEL. 03-3632-6277)  
200g ¥420(税込)

秋田県の由利高原産ニンジンを使用。無農薬のニンジン作りから始めた、岩城祐子さんをはじめとする「岩城かあさん」たちの安心・無添加の手づくりジャム。ニンジンの糖度を最大限に活かし、ザクロ果汁とレモン果汁で味付け。パンにももちろん、サラダやスープにもOKです。ビンに入れないのは、空気と触れあうのを避けるため。子どもの元気で健康なカラダづくりにも。また、糖質を気にする方でも安心の麦芽糖を使用しています。

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11月20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  
Eメールの場合は: myhospital@i-cell.co.jp

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12月上旬を予定しています。  
※ご記入いただきました個人情報は、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選れた方のもは抽選後ただちに断絶・消去し、当選された方のもは6か月を越えて保有することはありません。

## マイ・ホスピタル VOL.11/'07/AUTUMN

発行日 2007年10月5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 蒔田 潤子、郡司 珠子、渡辺 眞紀  
ステイプン ナイト、佐藤 麗、井上 るり子

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.12/'08/NEW YEAR

「マイ・ホスピタル」

第12号は2007年12月下旬発行予定です。



ナスを収穫中

家の近くに畑を借りたのは10年ぐらい前かな。自  
転車で10分ぐらいの所です。ほとんど毎日、仕事前  
の朝とか、仕事から帰ってきたく夕方とかに自転車で  
行って世話してるわけ。もちろん休みの日も行くよ。  
最初はスイカとかメロンとか、果物を育てました。  
スイカは早く収穫しちゃって、失敗したこともあつ  
たね。家に帰って割ってみたらまだピンク色で...  
でも、その後は、けっこううまくいったね。いつ  
たんだけど、重く  
てね、運ぶのが...  
(笑)。だからけっ  
こう飽きちゃって  
野菜作りに転向し  
たんです。  
トマトはね、連  
作ができないん  
だよね。2年目だと  
途中で立ち枯れし  
ちゃう。ナスとか  
ジャガイモは連作  
がダメだって知っ  
てたんだけど、ト

マトもダメなんだね。まあ、なんでも連作はダメなん  
だけども...  
トウモロコシはね、案外手間がかかるんだ。雌花に  
しつかり受粉させないと先まで実がつかまらないだよ。  
脇芽もとらなきゃいけないしね。この作業をしないと  
茂りすぎて枝が暴れるんだ。それに枝の成長に栄養が  
取られるからかまともな実がつかない。  
ほうれん草とか大根はすごく出来がよかったよ。  
秋から冬場にかけて収穫できる野菜はけっこうう  
まく作れるね。  
**コストは考えちゃダメ**  
収穫するからね、けっこうたくさんでできるわけ。  
だから自分の家だけじゃ食べきれないから近所と  
か、仕事場を持って行くの。最初の頃はね、すご  
く喜んでくれたんだけど、最近はどうなのかなあ  
...、ちょっとあやしいね(笑)。ちなみうちの  
の家族はまったく野菜作りに興味がないんだよ  
(笑)。  
労力と手間を考えるとね、全然コストが合わ  
ない(笑)。だからコストは考えない、安心で  
きる、おいしいものを食べられるんだからね。



春日部中央総合病院 栄養科 調理師

さかまき ひろみ  
酒巻 広実

医療法人財団 明理会 春日部中央総合病院  
〒344-0063 埼玉県春日部市緑町5-9-4

http://www.kasukabechuo.com/

※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。



MyHobbyLife

マイ+ホビーライフ

vol.11

# ”野菜作り”

## 野菜作りの基本は、やっぱり土だね。

この日、畑にあった作物はトマト、キュウリ、ピーマン、オクラ、ヤーコン、ゴーヤ、イチゴ、ゴマ、長ネギ、青ジソ、やつがしら、ズッキーニ、キャベツ、ナス、白ナス、獅子唐辛子、赤唐辛子、大和イモ、玉ネギ、ジャガイモでした



もうすぐオクラも収穫できる



白ナスがおいしそう