

マイ・ホスピタル

VOL.12
'08/NEW YEAR
無料

いま話題のアンチエイジング

イムス探険隊

アームス旭山公園

海のミルク
—
牡蠣

かんたんヘルシークッキング

魚介たっぷりピザ

川村ひかるの「マイ・ボディチェック！」④

心健やかな旅の魅力を伝えるトラベルマガジン

| 2007年 | けんこう | 創刊号 |

健行

健行(けんこう)は、
地域の情報と旅のプランを紹介する
「健やかに行く」旅のフリーマガジンです。

11月15日より隔月にて新創刊。



博多、日本最大のエスニックシティ
北海道、秘められた記憶を探る旅

連載開始！ 黒澤映画の秘密
黒澤流、映画のリアリティとは!?

下記 IMS グループの病院で好評無料配布中！

- | | |
|--------------------|--------------|
| 板橋中央総合病院 | 三愛会総合病院 |
| 大和病院 | 新松戸中央総合病院 |
| イムス記念病院 | 行徳総合病院 |
| iタワークリニック | 鶴川サナトリウム病院 |
| 鶴瀬病院 | 横浜旭中央総合病院 |
| イムス三芳総合病院 | 横浜新都市脳神経外科病院 |
| 春日部中央総合病院 | 江田記念病院 |
| 埼玉みさと総合リハビリテーション病院 | 東戸塚記念病院 |



次号は1月15日発行

●本誌についてのお問い合わせ
発行元 株式会社アーツ
〒107-0062 東京都港区南青山 4-13-15 アネックス南青山ビル 3F
TEL.03-5411-1175 FAX.03-5204-9095

仲間が広がる、旅が深まる
すずすず
クラブツーリズム クラブツーリズムのツアー情報を掲載しております。

創刊特集
霧島・高千穂・日向、古代日本の謎に迫る旅

マイ・ホスピタル Vol.12 2008 New Year (第12号) 発行：株式会社アールネットワークス 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

●メディカル・ブームイン!

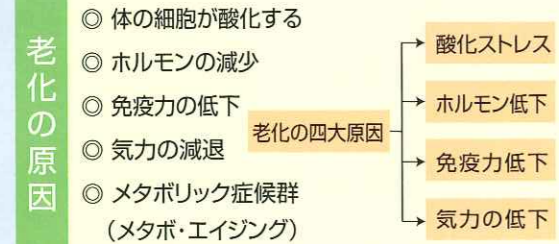
いま話題のアンチエイジング。 老化のスピードを緩やかにし、 心と体の若さを保つ「健康医学」。



人間ドック指定医
日本医師会認定産業医
日本抗加齢学会会員
抗加齢美容学会理事
菊名記念病院 副院長

やまもと よしこ
山本 芳子 医師

アンチエイジングとは
まず、アンチエイジングの定義を…
山本 字義通り定義すれば、「年をとることに抗う」ということですが、実際の意味は、「老化の速度を緩め、ゆっくりとバランスよく健康に年をとる」ということになります。
百歳を越えてなお、お元気な方もいれば、60歳代で寝たきりになってしまいう方もいます。老化は、個人差、臓器の差が広がっていく過程です。高齢でお元気な方は全体にゆっくりバランスよく老化しており、どこかが突出すると、病気になるやすくなっています。
誤解のないようにしておきたいのですが、「加齢と老化は違う」ということです。
山本 加齢と老化は違うんですか？
ええ。加齢というのは、生まれてから死



- 抗老化対策**
- 食事に気を配り、不足分はサプリメントで補う
 - 運動
 - ① 有酸素運動
 - ② 筋肉トレーニング
 - ③ 関節トレーニング(ストレッチ)
 - ストレス対策・精神状態の安定
質の高い睡眠・社会参加・家族との団楽・自律神経の訓練
 - その他 デトックス・脳賦活訓練・美容

いま「アンチエイジング」が、ちょっとしたブームになっています。女性誌を中心に、特集や紹介記事を目にしますが、その内容は、各誌各様…。何となく、若々しく見せる新しい美容法、といったイメージは理解できるのですが、もう一つわからない…。
実は、アンチエイジングは、れっきとした医療分野の健康法なのです。「若々しく見せる美容法」は、そんな処方方の一つ。そこだけがピックアップされていますが、奥の深い心と身体、生活習慣の指導にまで踏み込んだ、健康で美しい暮らし方のガイドでもあります。
そんなアンチエイジングを正しく理解できるよう、横浜港北区にある菊名記念病院の山本芳子先生にお話を伺いました。

ぬまでの、成長も含まれる年齢の積み重ねです。若い人でも、お誕生日がくれば加齢といえます。老化は、年齢を重ねる(高齢になる)と起きるシミ、シワ、たるみ、薄毛(はげ)、腰や関節が曲がるなどの「外見的構造の衰え」や、物忘れ、老眼、耳が遠い、閉経、勃起不全、体力や集中力の低下、風邪を引きやすい、治りにくい…といった「機能の衰え」をいいます。
若い人にも老化現象を見受けますが(笑)、概して高齢者に多いですね。
山本 老化は健康ではない状態なんですか？
病気ではありませんが、病気になるやすい状態ではありますね。また、逆に病気は老化スピードを速めます。ですから、アンチエイジングが大切になるのです。ただ見た目がお年寄りに見えるのが嫌なのではなく、あちこち多少不具合でも、まずまず大病せず、豊かな人生を送るために、機能の衰えや、外見的な衰えを遅

HIKARU KAWAMURA

川村ひかるの マイ・ボディチェック!

●カラダにいいこと — その④ / お料理

やっぱり料理が基本でしょ。
こんにちは。川村ひかるです。私のプロフィール欄を見ていただいています? 私、お料理が趣味といえるほど好きなんです。でも、ホント言うと、お料理を始めたのは一人暮らしを始めた18歳の時かな。それまではお料理がヘタクソで…。カレシにお弁当を作った時も大失敗。
当時は、ごはんを炊いたことがあまりないから、5合も炊いちゃったんです。できたと思って、お釜のふたを開けたら、あらビックリ! ゆる〜いおかゆ状態なんです。どうしよう? もう炊き直す時間もないし…(汗)。と、そこに頼れる兄登場。眼が点になった兄が言うには、レトルトのご飯を温めずに混ぜれば中和されて普通の硬さになるはずと…。やってみました。あら不思議、兄の言うとおりになって、無事完成(笑)。でも、冷や汗ものでした。カニ玉を作ったときも、カニが水の中を泳いでいるような出来で、悲しくなりました…。



健康的な朝食でしょ



初めて食べたキャビア寿司です



バテバテの夏には、こんな料理を作ってます。ナス、キュウリ、ミョウガ、オクラ、大葉をフードプロセッサで細かくして、麺つゆとまぜるだけ。これをご飯の上や、そうめんにかけます。サッパリしてツルツルと食が進みます!



お気に入りのリンゴの皮むき器です! 長野のロケに行ったときに買いました

お料理するのは朝!

昼食はロケ弁、夕食はお仕事の関係の方と食べることが多いので、お料理はもっぱら朝になりました。朝しっかり食べることがエネルギーになると信じてます! 和食派なので、和食メニューが多いんですが、ハヤシライスとか、カボチャのシチューとかも作ります。
筍の若竹煮とか上手ですよ。皮付きの筍を買ってきて本格的に作ります。おダシも化学調味料は使いません。昆布とかつお節でダシを作っておいて、ペットボトルに入れて冷蔵庫にいつも入れてあるので、これを使います。このおダシは煮物とか味噌汁とか何を作るときにも使えるので便利です。
参考にしている料理本は栗原はるみさんの本です。はるみさんの「ごちそうさまが、きまたくて(文化出版局刊)」がとってもお気に入り、友人にもプレゼントしちゃってます。

餃子パーティにはまっています!

最近、失敗したのはケーキ。クリームレシピを見たら砂糖の量がハンパじゃないほど多いんです。こんなにカロリーを摂ったらダメじゃん、と思って半分で作ったんです。そうしたら…超マズイ! 市販のホイップクリームを買ってきて仕上げました(笑)。
最近4〜5人で集まって友人の家での餃子パーティにはまっています。具といっしょに、チーズとか練り梅とかザーサイとかをみんな勝手に詰めて焼きます。とってもおいしいし、楽しいんです。みなさんもこの年末年始に餃子パーティで盛り上がりませんか?



◎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] 150 cm 83/54/77 cm

らせたり、回復させたりして、老化現象に対応するのが、「アンチエイジング」です。「老化を遅らせて心と体の若々しさを保つための健康医学」といってよいでしょうね。

●老化を早める免疫力の低下

— 老化の原因は何でしょう？

山本 いろいろありますが、老化の大きな要因に代謝の低下、免疫力の低下があります。免疫力というのは、生体が感染症などから自らを守る力で、これらは、細胞の中で酵素などによって作られます。

ご存知のように、細胞は日々「生まれては死に、また生まれる」という新陳代謝を繰り返しています。若い時は新陳代謝が活発で、失われた細胞はすぐに再生され元気でありますが、年齢とともに新陳代謝が衰え、免疫力も低下します。40歳代では、20歳代の半分、70歳代では10分の1まで低下するといわれています。

高齢になるほど、がんにかかりやすくなるのもこれが原因ですね。こうした免疫力の低下に



活性酸素が大きく影響しています。あの「万病の元」といわれる、活性酸素ですか！
山本 活性酸素の増えすぎは、細胞を破壊したり、異常を起こし、生体の防衛力で

ある免疫力の低下を促進し、身体を酸化（酸化ストレス）させます。脳細胞が酸化されると脳梗塞やボケを引き起こし、内臓が酸化されると、正常なたんぱく質ができなくなり、細胞分裂の異常を引き起こし、がんを発生させ、肌にはシミやソバカスがでてきます。細胞を酸化して、免疫力を低下させる活性酸素は、「アンチエイジングの最大の敵」といってよいでしょうね。

●アンチエイジングドックのおすすめ

— 老化の予防にはどんな方法がありますか？

山本 老化対策に必要なことは、食事（サプリメント指導を含めて）、運動、ストレス対策といった生活習慣病予防法などと基本的には同じです。体の中から老化の進行を遅らせるように、機能の活性化を促進することです。ですから、サプリメントについても、患者さまの食生活に合わせて、一人ひとりにふさわしいサプリメントを選び、飲み方についても提案しています。

— 具体的には？

山本 基本的には3つの柱があります。

- ・まず、食事指導です。現代人に決定的に不足しているのはビタミンです。これはお野菜自体の栄養価が昔より下がったこと、現代社会にはストレスが増加しているためです。
- ・同時に運動指導です。その方の筋肉量・脂肪量を測り、目的を決めて指導します。BMIが高くて筋肉が多くて体重が重いのか、脂肪が多いのかで違いますし、脂肪も内臓脂肪か、体脂肪かによって運動も違います。
- ・もう一つ大切なのは意欲などの精神面のケア

です。気持ちが前向きだと姿勢から変わってきます。老化対策はこれらをお一人おひとり手作りで対応していきます。

— 患者さん一人ひとりに対応していく？

山本 そうです。そこで必要となるのが、アンチエイジングドックです。老化の現状を科学的・医学的に検査して、これからの老化に抵抗する力を測るために、ぜひドックを受けてください。

— どんな検査を？

山本 当院では、血管壁の固さ、血流の状態、骨密度、筋肉・脂肪量測定、ビタミン測定、ホルモン値測定、抗老化度検査により、

1. 老化度（現在の老化状態）
2. 抗老化力（戦う力）の2つを調べています。またご希望によりその場で血液さらさら検査もおこないます。

●大切なことは、心の若さを保つこと

— アンチエイジングは、「単なる美容法ではない」ということですね？

山本 そうです。でも、美容というのは大切なことです。身体の中で老化が最も目立つのは「顔」です。老けを印象づけるのは「顔」ですが、逆に若さを印象づけるのも「顔」です。「若いですね」なんて言われるとうれしいじゃないですか（笑）。そんなうれしい気持ちや「まだいけるぞ」なんて自信が、実は抗老化効果を生み出す大きな源なんです。

— でも気が弱いか、心の若さだけで、老いは防げませんか？

山本 そうですね、抗老化というのは、肉体系

と精神面のバランスが重要です。いくら気持ち

が若くても、無茶な生活をしていけば、老いは確実に「顔」や身体に表れます。健康な身体と若々しい心の心身両面での健康と、それを基盤にしたアンチエイジングで、加齢による老化のスピードは遅らせることができます。

●美肌は心の老化を止める！

— アンチエイジングってまさに医学ですね！

山本 いえ、それだけじゃないですよ（笑）。はじめにお話しした「外見的構造の衰え」に対応した、肌美容もします。抗老化対策として、この肌美容は大変重要なポイントです。

— 美容と医学の関係がよく理解できないのですか？

山本 美容皮膚科は、皮膚科とは目的も達成度

も違います。

たとえばシミの場合、美容皮膚科とは、ただ治ればよいのではなく、できるだけきれいになるようにケアしていきますし、治療後どういった経過をたどるか、治療後の肌の経過だけでなく、心のケアまで頭に入れて治療します。

— 心まで治療の対象になるのですか？

山本 大きなシミや濃いシミができる、やはり人の眼を気にしますよね。

年だから仕方ないとは思っても、濃いシミが薄くなったり、きれいに取れたら、やっぱりうれし、気分も明るく晴れやかになるでしょう？ くすんで疲れた肌のくすみが取れ、張りが出て、しわくちやだった顔の深いシワが目立たなくなったら、元氣も出るし、やる気も出ます。気持ちも前向きになります。毎日の暮らしが明るくなりますよ。

こうした美容による前向きな気持ちや心の若さは、身体の内側にも好影響を与えます。新陳代謝を活発にし、機能の衰え、老化のスピードを遅くし、緩やかにして、アンチエイジングの効果を高めてくれます。

— なるほど！ 外見の美しさは大切なことですね。

山本 美容と生活指導は両輪だと思っています。

— 治療はどんなことをするのですか？

山本 最近の美容皮膚は、メ



レーザー照射で皮膚の良性腫瘍を安全・確実に治療する炭酸ガスレーザー



光治療器。顔全体に有効な光を当てて素肌が持つ本来の美しさを引き出す最先端のスキンケア



メラニン色素に効果発揮するシミ、あざの除去に有効なOSLレーザー



医療用ダイオードレーザーによる安全・確実な最先端の脱毛を行う脱毛用レーザー



菊名記念病院のオリジナル

ケミカルピーリング剤（濃度2段階ずつ）

サプリメント

ビタミンCローション

アクネローション

ハイドロキノン軟膏とレチノイン酸軟膏



医療法人 五里会 菊名記念病院
〒222-0011 横浜市港北区菊名4-4-27
TEL.045-402-7111 (代)
http://www.kmh.or.jp/

— よくわかりました。本日はありがとうございました。

— スを使わない療法へと向かっています。当病院でも最新の医療機器を導入して、負担の少ない短時間の治療を行っています。

— これら機械は高性能の治療（レベル4）を行うため、きちんと仕切られた部屋でないと危険です。当病院では、患者さんはもちろん職員の安全管理も大切にしています。

— アンチエイジングの全体がようやく理解できました（笑）。

山本 残念ながら、まだアンチエイジングは保険がききません。オール自費です。このシミは取って欲しい、これは残してもいい、など、治療範囲を決めるのは患者さんご自身です。さらに、100%完璧には戻らないこと、一度の治療ではツルツとはならないことなども理解しておいてください（笑）。

— 老化を遅らせ、美しいお肌を取り戻し、心も身体も若々しく暮らすための医学的に対応、それがアンチエイジングです。



施設内のパークゴルフ場で楽しむ



四季感のある一周600mの遊歩道



明るく清潔感のあるレストラン(ダイニング)



お一人用居室(14.7帖・45㎡)

楽しみを忘れないエンジョイライフ

1日5回、市内へ循環バスを運行。毎日外出したい行動派の入居者の方も、施設のバスにより、札幌駅や大通り方面へ気軽に買い物やコンサートに出ることが出来ます。

6階には眺めの良い「ビューラウンジ」を設置、札幌の市街や眩い夜景を楽しめます。ゲストルームにはご家族以外の方の宿泊も可能です。また、敷地内にはパークゴルフ場を備え、北海道発祥の「パークゴルフ」を楽しむことができます。



「アイム旭山公園」の入居者の皆様は、大いに人生を楽しみ、日々若々しく、生き生きとして「いつも青春」を謳歌されているようで、「私たちも年を重ねたらこうなりたい」と思わせる人生の先輩として尊敬しています。

看護師の村井典子さん(右)と鈴木ヨシ子さん



今まで見た中でもバツグンのロケーションに驚きました！また、「介護付のマイホーム」とまで呼んでいる入居者の方がいました。予約をすれば、いつでも体験入居や見学ご試食(昼食会)に参加できるので、このすばらしい環境と介護サービスをぜひ体感して欲しいと思います。



探検隊長から…



ゆったりくつろげるロビー。飾られる花はすべて生花



個人菜園を案内していただいた入居者の玉井フミ子さんは、施設内に飾られる切り花も生けています



楽しい麻雀卓を囲む入居者のみなさん

介護付有料老人ホーム
アイム旭山公園
〒064-0946 北海道札幌市中央区双子山4丁目3-8
フリーダイヤル ☎ 0120-973-600
TEL.011-642-5811 FAX.011-642-5812
http://ims-sapporo.jp/
事業体:株式会社ハンドベル・ケア (IMSグループ)



突撃! イムス探検隊



札幌駅から車でわずか15分。
旭山記念公園に隣接した環境好立地。

アイム旭山公園

平成19年3月にリニューアルした介護付有料老人ホーム「アイム旭山公園」は、札幌駅から車で15分と都心に近く、木々の緑に囲まれながら市内を望める絶好の地にあります。国内の高齢者施設の中でも有数の敷地面積(約14,800坪)を誇り、中心部にありながら、名門の旭山記念公園にも隣接するという恵まれた環境。庭園内にパークゴルフ場や、個別の菜園を完備し、1周600mの遊歩道では、四季折々を彩る草花や自然を満喫できます。

24時間安心の介護サービス

アイム旭山公園の居室は、最小でも45㎡もあるゆったりとした設計で、広々の収納に思い出の家具や趣味の道具なども設置でき、「自分らしい」質の高い生活を送ることが出来ます。また、ロビー、レストラン、浴場なども、大きなホテルを彷彿とさせる、ゆったりとした空間となっています。

アイム旭山公園の介護サービスは規定数以上の介護スタッフ配置と、24時間看護師常駐による看護体制や、機能訓練士による体力維持・回復への個別メニューを持つなど、自立をサポートする安心で信頼の置けるサービス内容となっています。

食事は料亭やホテルのレシピを取り入れた本格メニューを構成。専任調理師の作りたてのお料理を食べることが出来ます。また、有機野菜を随所に使用し、専任の栄養士、熟練の調理師により健康面も十分に考えたバランスのとれた食材が吟味され、夕食メニューは曜日により2種類(たとえば肉料理と魚料理)から選択が可能です。



旬の食材で多彩なメニューを提供する調理師のみなさん



配慮の行き届いた介護を心がけている介護士の種村綱太さんと亀井勢津子さん

環境や設備の充実、生活や健康に関するサポートなど、ハード・ソフト両面からご入居の皆さまのエンジョイライフをお手伝いしています。私たちがもっとも大切にしているのは入居者の皆さまとスタッフとの信頼関係、心のバリアフリーです。



所長 齋藤 修一



IMS ASAHIYAMA PARK

イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

年末・年始は人が集まる季節。みんなが集まってる。食べたい、魚介たっぷりピザと、玄米粉で作った洋梨タルトのレシピをお届けします。

みんなが集まってる
みんなが食べよう！

カキの風味とハチミツの甘み

魚介たっぷりピザ

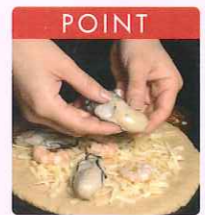
カキ・エビ・ホタテと3種類の魚介類をふんだんに使った冬ならではのピザ。魚介類は、低カロリー・高タンパクでミネラル・ビタミンが豊富な食材です。生地には、全粒粉を混ぜ、ミネラルが豊富で消化吸収も良く、食感もサクッリ。噛むことで、粉のうま味を楽しめます。今回は生野菜をトッピングしましたが、冬野菜を使ってもOKです。味のアクセントには、ハチミツを使用。チーズの塩味とハチミツの甘みがマッチした冬にオススメのピザです。

作り方

- ①ボウルに、全粒粉・薄力粉・塩を入れ、菜箸で良くかき混ぜる。ここに、オリーブオイルを少しずつ入れ、両手で粉をすり合わせて、粉と油をなじませる。
- ②①にAの酵母を加え、ぬるま湯1カップを少しずつ加えていく。
- ③生地がまとまってきたら、ボウルに生地を2つに分けて丸める。打ち粉を敷いて、生地を伸ばす。
- ④天板に油を敷いて、③の生地をのせ、チーズ、魚介類の順にトッピング。予熱が完了したオーブンで15〜20分焼く。
- ⑤焼き上がったら、熱いうちにハチミツを回しかけ、ミックスリーフとプチトマトを彩り良く飾り、粒コショウをふる。

- 材料(直径20cm2枚分)
- 全粒粉(中力粉)……2カップ
 - 薄力粉……1カップ
 - 塩……小さじ1
 - オリーブオイル……1/4カップ
 - 酵母……10g

- 下処理
- ◎酵母に、ぬるま湯1/2カップを入れ、よく溶いておく。(A)
 - ◎牡蠣・むきエビ・ホタテは、塩と酒に漬けておく。ホタテは1/4にカット。
 - ◎ミックスリーフは洗って、ザルに上げておく。プチトマトは、横半分に分けてさらに1/4に切る。
 - ◎オーブンは200度に予熱をかけておく。



POINT
生地にはチーズ、魚介類の順に、カットした時のことを考えて配置する

洋梨の酸味とココアの苦味 玄米粉で作った洋梨のタルト

リブレフラワー(玄米粉)は、玄米を粉にして焙煎したものです。粒子は25ミクロンで、玄米ごはんを約300回噛んだことと同じくらい消化吸収もよいものです。熱湯を加えれば、すぐ食べることができるほど。このリブレフラワーをタルト生地地使用すると、通常の生地を作るよりもカンタンで、おまけにヘルシー！栄養満点です(離乳食や、豆乳で伸ばしてドリンクなども作れますよ)。洋梨のさわやかな酸味と、ココアの苦味のバランスが良いので、男性や、お子さまにもオススメです。リンゴや、オレンジなど季節のフルーツもフィリングとして代用できます。

作り方

- ①フィリングを作る。鍋に洋梨と水1カップを入れて中火で煮る。洋梨が透き通ってきたら、レモン汁、メープルシロップとシナモンを入れて弱火で5分煮る。
- ②①に水で溶いたくず粉を回し入れ、くずに火が通るまで中火で煮る。透明感が出てきたら火からおろして冷ましておく。
- ③タルト生地を作る。Aの材料をボウルの中に入れて、菜箸でよく混ぜる。少しずつ油を入れて粉となじませ、両手ですり込むようにして粉と油をすり合わせる。
- ④③にメープルシロップと、熱湯2カップを少しずつ入れて木ベラで混ぜる。耳たぶより少し固めになり生地がまとまったら6等分に分けて、タルト型に生地を貼りつける。
- ⑤オーブンを15分間焼く。焼き上がった粗熱をとる。
- ⑥焼きあがったタルトの上に②のフィリングをのせて、上にクルミとレモンの皮を飾る。

- 材料(直径6cmのタルト型6個分)
- ◎タルト生地(A)
 - リブレフラワー(ブラウン)……3カップ
 - ココア……1カップ
 - 全粒粉……1カップ
 - 塩……小さじ1

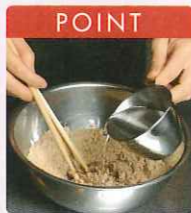
- メープルシロップ……大さじ3
- 植物発酵素(ブラジル酵素)……1本
- 菜種油……大さじ3

- ◎フィリング
- 洋梨……2個
 - 塩……少々
 - レモン汁……1個分
 - メープルシロップ……大さじ3

- 水溶きくず粉……大さじ1〜
- レモンの皮……少々
- クルミ……小さじ1
- ミント……適宜

エネルギー
414kcal
(1人)

塩分
0.1g
(1人)



POINT
熱湯は少しずつ入れながら、耳たぶより少し固めになるまで木ベラで混ぜる。最初は数本の菜箸を使うのもGOOD

- 下処理
- ◎洋梨は3等分のクシ型に切り、それを4等分に切って塩をまぶして鍋に入れておく
 - ◎レモンの皮の黄色い部分を細かいみじん切りにする。
 - ◎クルミは炒って粗みじん切りにする。
 - ◎タルト型に油(分量外)をひいておく。
 - ◎オーブンは180度に温めておく。

●リブレフラワーブラウン (玄米粉)



香ばしい焙煎が特長の玄米全粒粉末です。ビタミンB群を始め、ミネラルなど30種類以上の栄養が含まれています。離乳食や幼児食に、そのままお湯に溶かしたり豆乳を加えてドリンクにしたりと、料理素材に最適です。ホワイトタイプもあります。

◎1,365円(税込)／容量500g



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。



エネルギー
531kcal
(1人)

塩分
1.1g
(1人)

特集

海のミルク——牡蠣かき

牡蠣の季節です。タンパク質やカルシウム、亜鉛などのミネラル類をはじめ、グリコーゲンなどさまざまな栄養素が多量に含まれるため「海のミルク」とも呼ばれる牡蠣（牡蛎）。そんな牡蠣のお話です。

昔から欧米でも生で食べられていた唯一の魚介類が牡蠣だといわれています。ローマ時代にはすでに初歩的な養殖が行われていたようですが、牡蠣は世界に100種類ほどいますが、日本近海には20種ほどが生息。その中でも、私たちが普通食べているのはマガキという種類です。

なぜ牡蠣と書くの？

海の底の岩から「かきおとす」ことから、あるいは殻を「欠き砕いて」取ることから「カキ」という名がついたといわれていますが、実は「蠣」一文字だけでカキの意味があります。「オス」の意味である「牡」の文字も用いて「牡蠣」と表記するのは、一般に貝はオス・メスで色の異なる部分（サザエであれば「ふんどし」と呼ばれる部分）があり、白い物がオスと考えられていたのに対し、牡蠣は全身が白い（例外として緑色をした牡蠣もあるがこれはエサの違いによる）ことから「牡しかない貝」と誤解されたことに由来する（大昔の中国では「カキは塩水が凝結してできたものなので、オスしかない」とされた）そうです。

実際にマガキは繁殖期にはオス・メスがありますが、繁殖期を過ぎると区別がなくなり中性化します。そして次の繁殖期がくるとまたオス・メスに分かれるということを繰り返します。

この中性化している時に、栄養を摂取するのですが、栄養の取り具合が良い牡蠣は繁殖期にメスになり、栄養が十分でなく、また若い牡蠣はオスになる可能性が高いそうです。

おいしい季節は？

欧米では、牡蠣はカレンダーで「R」がつかない月（5月～8月）には食べるなどいいますが、この時期が繁殖期で、おいしくなくなるのと、この季節には有毒なプランクトンが発生しやすく、その毒が蓄積する心配から避けたほ



朝は早い。船をいかだに着け、ぶら下げてあるロープを引っ張りあげる



牡蠣の養殖いかだがずらっと並ぶ気仙沼の大島の海岸。1枚のいかだは約9×5.5メートル。垂らしてあるロープの長さは約9メートルもある

うが無難ということなのです。

マガキの旬は10月～翌3月で、この時期に体に栄養を蓄えるため、グリコーゲンの量が多くなり風味がよくて栄養価も高く、食べ頃です。日本では縄文時代ごろから食用とされていたようです。

「生食用」と「加熱用」はどっちが？

「生食用」の方が「加熱用」より鮮度が良いと思われがちですが、実は鮮度の問題ではなく殺菌処理の有無によるものなのです。大腸菌やその他の細菌が厚生労働省の定めた基準以下になるように、滅菌海水で殺菌してあるものが「生食用」、そうでないものが「加熱用」の表示になります。

また、実際の流通ではこの区分に加え、料理

用途を加味して「加熱用」には大粒の物を当てるのが一般的です。

「生食用」は殻付きのまま滅菌海水の流水中に一昼夜ほど入れて、体内の雑菌等を吐き出させます。その間、エサをとれないので「加熱用」より痩せてしまいます。ですから、あらかじめ鍋など加熱することがわかっている場合は、見た目が大きい「加熱用」を選んだ方がふっくらしておいしそうに見えるし、実際おいしいでしょう。

養殖地は？

養殖の歴史は古く、二千年前にローマ人が養殖した記録があり、中国はもっと古いといわれています。日本で牡蠣の養殖地といえば、広島、三陸、伊勢、有明、厚岸といった所が有名です。日本でも牡蠣の養殖の歴史は古く、300年以上も前に広島湾で魚を囲い獲る「ひび（木材や竹を海中に刺したもの）」に牡蠣が付着したのをヒントにして始まったという記録が残っています。その後長い時を経て、大正時代になって考案されたのが、いかだの下に連をつるす垂下式養殖です。この養殖方法によって牡蠣の生産は飛躍的に増大しました。

牡蠣の幼生が浮遊し始める夏の初めにホタテの貝殻を海中に吊るしておきます。すると、幼生が貝殻に付着し、後はエサが豊富な場所に放っておくだけ、というものです。牡蠣に関しては野生のものより養殖の方が味が良いのは疑いようがありません。野生ものはエサが少ない磯などに付着するため、総じて、養殖ものより身が小さくて味も落ちます。



機械の力でロープを引っ張りあげるとびびりと牡蠣がくっついてくる。ひとつかたまりの牡蠣の数は約30個。1本のロープにはそれが30かたまりになっている。かなりの重量だ！



牡蠣を収穫した後のいかだは軽くなるため、浮き上がって見える

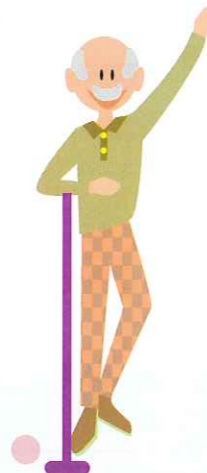


脳のサプリメントクイズ

問題 常識クイズ問題
正しい説明を線で結びなさい。

- ①伯父さん ・年上の男性
- ②小父さん ・両親の弟、または妹の夫
- ③叔父さん ・両親の兄、または姉の夫
- ④賀茂川 ・高野川合流点より上流
- ⑤鴨川 ・高野川合流点より下流

※鴨川は高野川合流点(下鴨神社あたり)より読み方が同じでも当てる字が変わります。



- 問題 年齢クイズ問題
正しい年齢を線で結びなさい。
- ①喜寿 ・90歳
 - ②卒寿 ・70歳
 - ③古希 ・77歳
 - ④米寿 ・88歳
 - ⑤初老 ・40歳
 - ⑥還暦 ・80歳
 - ⑦知名 ・99歳
 - ⑧茶寿 ・60歳
 - ⑨傘寿 ・50歳
 - ⑩白寿 ・108歳

※答えは11ページにあります。

PRESENT プレゼントコーナー



A 環境活動を拡げていくためのアクション・ヒント満載 eco検定 環境活動ハンドブック 3名さま

マイ・ホスピタル編集長も執筆に協力した、環境活動に関心のある人のためのハンドブックです。あなたから企業へ、企業から地域・社会へ、環境活動を拡げていくためのアクション・ヒントや環境活動のケーススタディを満載。巻末付録には「環境基金の概要と問い合わせ先一覧」と、「環境関連エキスパートの名称一覧」を掲載しています。あなたも「eco検定」にチャレンジしましょう。

◎提供：エコビープル支援協議会
編著：エコビープル支援協議会／協力：東京商工会議所
発行：日本能率協会マネジメントセンター／定価：本体¥2,200+税

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／2008年2月29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3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、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.12/'08/NEW YEAR

発行日 2007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 蒔田 潤子、郡司 珠子、渡辺 眞紀
ステイブナイト、佐藤 麗、井上 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.13/'08/SPRING

「マイ・ホスピタル」

第13号は2008年3月下旬発行予定です。



職場近くの河川敷にて



MTB乗り入れ禁止の公園は多いんです。木の階段なんかを駆け下りると壊れちゃいますから、当然と言えば当然なんですけど。夏場の山形蔵王にはMTBの専用コースがあるんです。ワゴン車に積んでいって走り回ります。このダウンヒル挑戦中に、林の中に入って木に激突したこともありました。もう、意識もうろううになっちゃって…。

岩手の須川温泉で沢を走った時は川に転落して大騒ぎになったこともあり、川から上がったら頭に葉っぱがいっぱい付いて…(笑)。

MTB専用の靴は履いてません。普通のスポーツシューズを履いています。私、山の中なかでMTBを履いて歩

マウンテンバイクを最初に買ったのは8年ぐらい前。今、乗っているMTBは2台目で、3年前に6万円ぐらいで購入したものです。でも、パーツ交換した分を考えると10万円以上になっちゃいましたね。サスペンションは前輪にだけ付いているコイルスプリングを選びました。硬さの調節が素人でもいじれるからです。

泥除けは付けていません。私はオフロード、特に

道ではない斜面なんかを駆け下りるのが好きなので、泥除けが付いていると、樹木を巻き込んだりして余計に危険なんです。でも、雨の日は泥除けがないので、背中が汚れちゃいます(笑)。

川に転落して大騒ぎ

MTB乗り入れ禁止の公園は多いんです。木の階段なんかを駆け下りると壊れちゃいますから、当然と言



MyHobbyLife

マイ+ホビーライフ

vol.12

”MTB(マウンテンバイク)“
メガネは1シーズンに1個買い換えます。



丸森ロイヤルケアセンター 主任理学療法士

さくらい しげこ
桜井 重子

医療法人財団明理会 介護老人保健施設
丸森ロイヤルケアセンター
〒981-2152 宮城県伊具郡丸森町字鳥屋9番地2
http://www.marumori-royal.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。

き回ることも多いんです。そんな時は専用シューズだと歩きづらいんですね。

写真ではヘルメットをかぶっていませんが、これはこのあいだ壊してしまったから。走行中に木の枝がぶつかったら壊れちゃったんです(笑)。

私の走りは粗いのかも…(笑)、タイヤは1シーズンで取り替えます。そういうえばメガネも1シーズンで取り替えます。そうです、壊しちゃうからです! (笑) トレーニングは河川敷を走ってます。いっしょに走ってくれる方を募集してますんで、よろしくっ!