MY HOSPITAL

ご自由にお持ち帰りください。

マイ・ホスピタル

VOL.14
'08/SUMMER
無料

東尾修のダンク・トーク 城宝匡史 選手

イムスヘルシークッキング
雑穀と明日葉・夏野菜のトマトソースパスタ

イムス探険隊 イムス記念病院

夏に読む本

4月からスタートしたメタボ健診。ポイントは「保健指導」と電子化

マイ・ホスピタル Vol.14 2008 Summer（第14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

Natural Italian
ナチュラルイタリアン食堂 グラン・パ

イタリア食堂 GRAND PA グラン・パ

私たちは「食材」の安全・安心にこだわり栄養バランスの良いレシピの
開発と新しい調理法を研究しながら食文化継承の担い手となるべき
調理人としての社会的使命を実践して行こうとしています。

フードマイレージ
031350運動
国産原材料
トレーサビリティ
地産地消
食育活動
"My箸"

顔の見える多くの生産者の皆さまの
ご協力を得ております！

■中野新井本店 東京都中野区新井3-1-11 TEL:03-6913-1588
■中野サンモール店 東京都中野区中野5-59-6 TEL:03-3388-2005
■中野北口店 東京都中野区中野4-6-10 TEL:03-3389-9060
■日本橋室町店 東京都中央区室町3-2-9 TEL:03-3270-7077
■東高円寺店 東京都杉並区高円寺南1-7-2 TEL:03-5929-3788

日本フードプロフェッショナル株式会社
〒165-0026 東京都中野区新井3-1-11 TEL:03-6913-1588
URL：http://www.japanfoodprofessional.com

●メディカル・ズームイン!

4月からスタートしたメタボ健診。ポイントは「保健指導」と電子化

イムスグループ 特定健診プログラム
Fプロジェクト担当
医療法人財団 明理会 道南ロイヤル病院
診療部長

徳永 久博（とくなが ひさひろ） 医師

イムスグループ 特定健診プログラム
Fプロジェクト担当
医療法人財団 明理会 大和病院
泌尿器科医

針生 恭一（はりう きょういち） 医師

この4月、「特定健診・特定保健指導」（通称メタボ健診）がスタートしました。本来、生活習慣病の予防の健診なのに、ウエスト（腹囲）が「男性85センチ以上、女性90センチ以上」という数字が独り歩きをしています。薄着の季節、太めのお腹が気になりますが、このお腹の内臓脂肪が、健康ライフの「敵」。「健診行政の大転換」といわれるこの「メタボ健診」、今までの健診とどこがどう違うのか、その背景と実施のポイントを、IMS（イムス）グループのお二人の先生に伺いました。

●早期発見から予防への転換

——メタボ健診のポイントは？

針生　正式名称は、「特定健康診査・特定保健指導」です。いままでは健診結果を伝えるだけで、病気が発見されても、その改善法や生活指導は個人まかせでした。これを改め、検査結果をもとに生活改善の方法や実施まで指導するという、「結果」、その「対策」、「実施」といった一貫した「生活習慣病予防」を目的としたものです。

徳永　その背景には、医療費の抑制という問題があります。高齢化社会とともに、高血圧症、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）といった生活習慣病の増加です。そこで、検査しっぱなしではなく、「個人の生活に一歩踏み込んで積極的に関わって、医療費の抑制を図ろう」ということです。

——肥満が大きな基準になっていますが…。

針生　メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、日々の不健康な生活習慣の積み重ねによる内臓脂肪型肥満が原因で、高血圧、脂質異常、高血糖になりやすくなります。その危険ラインが「腹囲男性85センチ以上、女性90センチ以上」とされました。危険ライン腹囲に加えて、生活習慣病のそれぞれが重複した場合には、命に関わることもあります。

徳永　いままで脂肪細胞は単なる貯蔵細胞とされていたのですが、脂肪細胞からは多彩なホルモンが分泌されていることがわかってきました。危険ラインを超えた脂肪細胞からは、血圧の上昇や悪玉コレステロールの増加、インスリンの働きを妨げる不都合なホルモンの分泌が増加します。

——だから太るのはいけないんですね！

徳永　ええ。「食べ過ぎや運動不足といった悪しき生活習慣を改め、健康に痩せていただこう」というのが「メタボ健診」の目的です。

●一貫した保健指導は、どこも初めて！

——なるほど！　それで「指導」があるんですね。

針生　「メタボ健診」のポイントの一つは、「特定保健指導」にあります。危険ライン（男性85センチ以上、女性90センチ以上）を超えていれば、それだけで「情報提供」の「指導」があり、さらに高血圧症、脂質異常症、糖尿病のどれか一つがあれば「動機づけ支援」の「指導」が、二つ以上あれば「積極的支援」の「指導」があります。（「指導」内容は別掲参照）

東尾修の

ダンク・トーク

【第2回】

このページは、プロ・バスケットボールbjリーグ加盟
「東京アパッチ」球団社長の東尾修が、チームの選手と対談するコーナーです。

城宝 匡史（じょうほう まさし）
背番号31

ルシアン・ペラフィネって知ってます？

東尾　ジョーはいつからバスケを始めたの？

城宝　小学校の6年まではサッカーをやってたんですが、転校した学校にサッカー部がなくて…、クラスメイトにバスケをやってる子がいて、一度練習を見に行ったらおもしろそうで…、その頃にはもう身長が168cmあったんです。それで江別バスケット少年団に入団。出場した全国ミニバス大会では準優勝、中学校でも全国大会までいったんです。

東尾　スゴイやない！　それで高校は？

城宝　大麻高校です。1年生でいきなりインターハイに出場できたんですが、2回戦で敗退。2年生も同じく2回戦で敗退。3年生の時にやっとベスト16までいきました。この年は国体のメンバーにも選出されて、ベスト8までいきました。

卒業後は、大阪商業大学に入学して、1回生・2回生と2年連続でインカレに出場しました。3回生の時にはチームとしてはインカレ出場はできなかったのですが、個人では関西リーグで得点王を受賞。全日本学生選抜では準優勝。翌年は関西選抜で優勝しました。

東尾　卒業してすぐプロに？

城宝　卒業後はチームトライアウトで大阪エヴェッサに入団。bjリーグ初代王者（05-06シーズン）になりました。06-07シーズンでは、第1回のオールスターゲームにも出場できました。

東尾　そして07年にウチ（東京アパッチ）に来たわけだ。

城宝　はい。07年のプレーオフではヘッドコーチの指示で出場させてもらえなかったんです。今でも理由を聞かされてないんです。訳がわからなくて、それならトレード話に乗ろうって…。

東尾　いやー、よくウチにきてくれたな。今年（07-08）は準優勝だったけど、来年は優勝させてな！（笑）

家族に朝ご飯をつくったりします！

東尾　カラダには気をつかってるか？

城宝　はい。体脂肪は増やしたくないので、食事には気をつかってます。冷めた揚げ物はひかえるとか…。自分は一人暮らしが長かったので料理もできるんですよ、唐揚げとか得意です。家族の朝ご飯を作ったりもするし…。

東尾　ジョーは06年にモデルと結婚してたよな？

城宝　はい。今は娘もいます。…ところで東尾社長、ルシアン・ペラフィネって知ってます？

東尾　ルシアン…？　なんやそれ？

城宝　ファッションデザイナーです。この人のブランドの服が好きなんです。カシミアセーターが有名で「ザ・キング・オブ・カシミア」と賞賛されるぐらいなんですよ。ミッドタウンにもお店があります。実はそこに知り合いがいるんです。

東尾　ファッションに興味があるんか？

城宝　はい。GASなんかも好きです。というか、日本のブランドだと僕らに合ったサイズがないんですよ。

東尾　ほかになんかオレに言いたいことある？

城宝　焼き肉屋さんでの打ち上げで「もっと飲め！」と言って、麦焼酎飲んでるグラスに、芋焼酎を注ぐのはやめてください！（笑）

真ん中が東尾社長、その向かって右が城宝選手

◎東尾 修　プロフィール

1950年5月18日生まれ。箕島高校から'69年ドラフト1位で西鉄ライオンズに入団。入団2年目に11勝8敗の成績を残すと、その後エースとして活躍。'75年には最多勝を獲得し、西武となった後の、'83年には最多勝と防御率1位の2冠を獲得、MVPに選ばれた。通算251勝247敗、通算防御率3.50の成績を残し、'88年に現役を引退。'95年西武ライオンズ監督就任。就任3年目には、松井（稼）、大友、高木大ら若手野手、さらにはエースとなる西口を育て、'97年、'98年と2年連続リーグ優勝を成し遂げた。'01年監督退任後、評論家として活動。'06年9月より、東京アパッチの代表取締役社長兼ゼネラルマネージャーに就任。

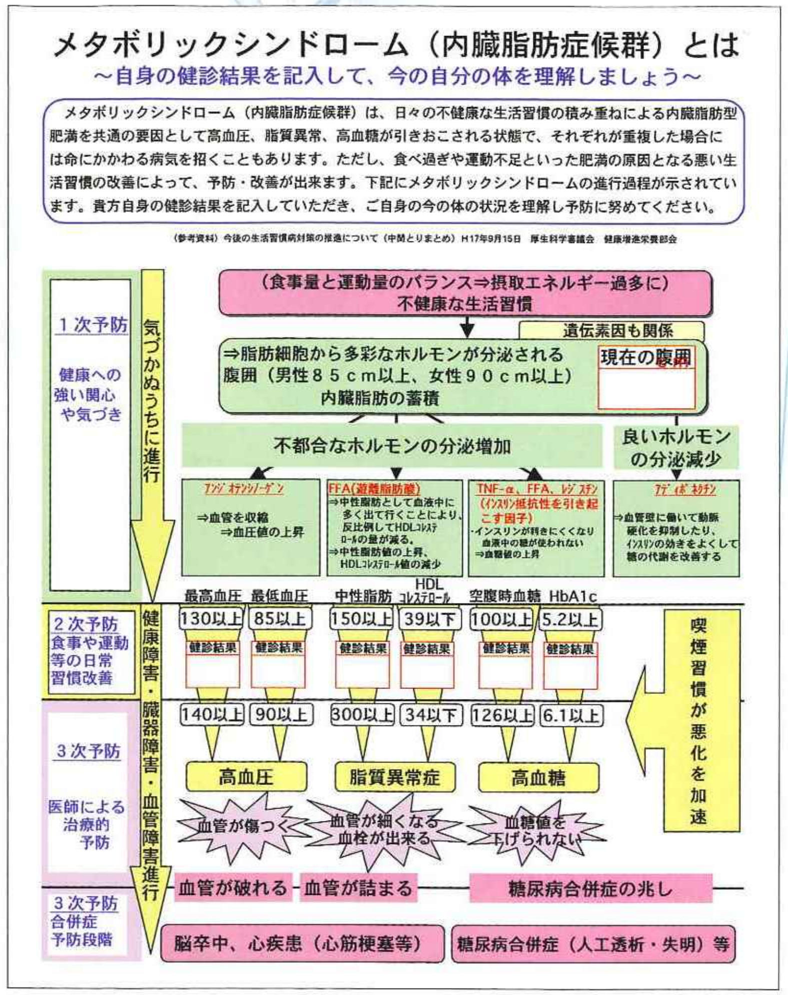
◎城宝 匡史　プロフィール

1982年4月24日生まれ。北海道出身。身長183cm、体重76kg、足のサイズ29.5cm。大阪商業大学を卒業後、日本初のプロバスケットボールリーグ「bjリーグ」の大阪エヴェッサのチームトライアウトで合格し入団。多くの試合でスタメンとして活躍し、大阪エヴェッサのbjリーグ初代王者に貢献。07年、トレードで東京アパッチに移籍。ニックネームは「ジョー」。ポジションはPG（ポイントガード）・SG（シューティングガード）。背番号31。

◎東京アパッチ
オフィシャルホームページ
http://apache5.com/

bjリーグのシーズンは11月に開幕し、5月のゴールデンウィークに行われたプレイオフで優勝チームが決まります。昨シーズン最下位だった東京アパッチは、シーズン終盤を12勝1敗の好成績で2位になり、プレイオフに進出を果たしました。東地区1位の仙台との試合は、88-86の2点差で相手を退け、東地区のチャンピオンに輝きました。そしてリーグ優勝をかけた、大阪戦では惜しくも敗退し、悲願の初優勝に一歩届きませんでした。次のシーズンは、今年10月末に開幕します。それまで東京アパッチは、地域イベントなどに積極的に参加し、老若男女限らず愛されるバスケットボールチームを目指します!!

★次号も東京アパッチの人気選手が登場します！　お楽しみに。



メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

～自身の健診結果を記入して、今の自分の体を理解しましょう～

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、日々の不健康な生活習慣の積み重ねによる内臓脂肪型肥満を共通の要因として高血圧、脂質異常、高血糖が引きおこされる状態で、それぞれが重複した場合には命にかかわる病気を招くこともあります。ただし、食べ過ぎや運動不足といった肥満の原因となる悪い生活習慣の改善によって、予防・改善が出来ます。下記にメタボリックシンドロームの進行過程が示されています。貴方自身の健診結果を記入していただき、ご自身の今の体の状況を理解し予防に努めてください。

（参考資料）今後の生活習慣病対策の推進について（中間とりまとめ）H17年9月15日　厚生科学審議会　健康増進栄養部会

1次予防
健康への強い関心や気づき
気づかぬうちに進行
（食事量と運動量のバランス⇒摂取エネルギー過多に）不健康な生活習慣
遺伝素因も関係
⇒脂肪細胞から多彩なホルモンが分泌される
腹囲（男性８５ｃｍ以上、女性９０ｃｍ以上）
内臓脂肪の蓄積
現在の腹囲
不都合なホルモンの分泌増加
良いホルモンの分泌減少
アンジオテンシノーゲン
⇒血管を収縮
⇒血圧値の上昇
FFA(遊離脂肪酸)
⇒中性脂肪として血液中に多く出て行くことにより、反比例してHDLコレステロールの量が減る。
⇒中性脂肪値の上昇、HDLコレステロール値の減少
TNF-α、FFA、レジスチン
（インスリン抵抗性を引き起こす因子）
・インスリンが利きにくくなり血液中の糖が使われない
⇒血糖値の上昇
アディポネクチン
⇒血管壁に働いて動脈硬化を抑制したり、インスリンの効きをよくして糖の代謝を改善する

最高血圧	最低血圧	中性脂肪	HDLコレステロール	空腹時血糖	HbA1c
130以上	85以上	150以上	39以下	100以上	5.2以上
健診結果	健診結果	健診結果	健診結果	健診結果	健診結果
140以上	90以上	300以上	34以下	126以上	6.1以上

2次予防
食事や運動等の日常習慣改善
健康障害・臓器障害・血管障害進行
喫煙習慣が悪化を加速
3次予防
医師による治療的予防
高血圧
脂質異常症
高血糖
血管が傷つく
血管が細くなる 血栓が出来る
血糖値を下げられない
血管が破れる
血管が詰まる
糖尿病合併症の兆し
3次予防
合併症予防段階
脳卒中、心疾患（心筋梗塞等）
糖尿病合併症（人工透析・失明）等

——どんな「指導」なんですか？

徳永　そこが問題なんです（笑）。基本健診を始め、いろいろな健診・診断には十分経験があり、何ら問題はありません。しかし、保健指導については、ほとんどの健診機関が未経験です。症状の個人差は大きく、生活習慣のスタイルもさまざま。一人ひとりの症状や生活習慣にあった食事や運動の計画が必要ですし、さらに計画通りに実行されているか、のチェックも必要です。それをどうするか、私たちにとっても初めての経験です。

針生　そのため、私たちIMSグループでは、医師、看護師、保健師、管理栄養士など、専門スタッフでプロジェクトチームを作り、多様な症状、生活習慣に対応した生活改善計画が立てられるシステムを作りました。

——総合病院グループならではの取り組みですね。

徳永　ありがとうございます（笑）。いくつもの医療機関をネットワークしているIMSグループでは、日頃から情報を提供しあいながら医療と介護サービスの向上、改善をしてきました。これを活用し、組織化したわけです。

針生　企業などでも管理栄養士さんはいるでしょうが、実際に医療の現場に携わり、医療機関の中にいる人間が、健診と保健指導を一貫したシステムで行うことが大切だと思いますね。

●「手間をとらせない」システムを開発

——IMSグループのセールスポイントは何でしょう。

針生　「時間を取らせない」つまり短時間ですね。健診だけでしたら、今のままでも十分です。でも、保健指導のための計画づくりは、手際よく処理しないと大変時間がかかります。

——でも「短時間」で十分な指導計画は大丈夫ですか？

徳永　手抜きや簡略化はしませんよ（笑）。必要なことは、いかに生活習慣の情報をムダなく的確に聞き出すか、です。私たちは、問題点を抽出するに当たって、すごく煮詰めた質問をします。あらかじめ研究し尽くして、とことんシミュレーションをし、的を射た回答が得られる質問しかしません。

針生　これを聞いておけば、外れることはない、という質問を僕らは突き止めたんです（笑）。余計な質問をすると、余計な回答や疑問が浮かんできて、そのやりとりで膨大な時間になります。健診項目をしっかりチェックしていけば、原因はハッキリと見えてきますからね。

——大変なことをされたんですね！

徳永　もっと大変なことがあるんですよ（笑）。

——なんですか、もっと大変なことって？

●センターシステムとデータの電子化

針生　ポイントの二つめは、今お話しした「手間を取らせない」方法をすべて電子化し、1つのシステムに組み込んだことです。1人の受診者に対し、看護師の問診、医師の診断、保健師や管理栄養士の生活や食事、運動など生活習慣の改善プログラムとその実施経過や結果をすべて電子データとして、システムに集中し蓄積します。

徳永　厚生労働省は、コンピュータによる電子報告を義務づけています。「メタボ健診」の結果はすべて電子データ化するわけです。電子報告の具体的なカルテの様式は決まっていますが、それ以外は個々の病院や健保組合などが各自開発しなければならず、ITの知識や技術がないと対応しきれません。

針生　個々の病院では無理でも、いくつもの医療機関をネットワークしているIMSグループでは、協力してデータセンターを立ち上げ、健診結果・指導計画・実施状況・指導結果のすべてをデータに蓄積していきます。

——なんだか急に話がややこしくなりましたね（笑）。

徳永　ややこしいのは、保健指導だけです（笑）。これをシステムに組み込んで、センターのプログラムを入れておき、スタッフのパソコンでそれを呼び出し、問診から各項目のチェック、指導法が自動的に出てくるようにしました。これをプリントアウトして受診者に手渡します。

針生　その時打ち込んだデータは、センターで集中管理し、2年3年、5年10年と蓄積されます。一人ひとりの健康状態、生活習慣、さらには「保健指導」の経過や結果が、時間を追って蓄積されていきます。ですから何か問題があれば、過去にさかのぼって原因を究明できますし、関係するスタッフがいつでもアクセスして情報を共有し、スタッフ間で連携して的確なアドバイスや改善提案ができるわけです。

徳永　蓄積されたデータはシステムを充実し、進化させます。他にはちょっとないシステムですね。私たちプロジェクトチームの自信作です。

●がん検診などの充実も…

——頼もしいですね、「メタボ健診」で健康ゲットですね！

針生　いや、「メタボ健診」を過信しないで欲しいですね。腹囲が基準以下で痩せていても、高血圧、脂質異常、高血糖など生活習慣病のある人はいます。逆に太った人でも健康な人がいます。お腹周りだけ見て「健康！」というのは、危険です。

——なるほど！　他にも病気はいろいろあるし…。

徳永　私の診た患者さんに実際あったことなんですが、基本健診で問題なしと言われたのですが、半年後にがんが見つかりました。基本健診では、がんのチェックはしていません。

——がんは別にチェックの必要あり、ということですね。

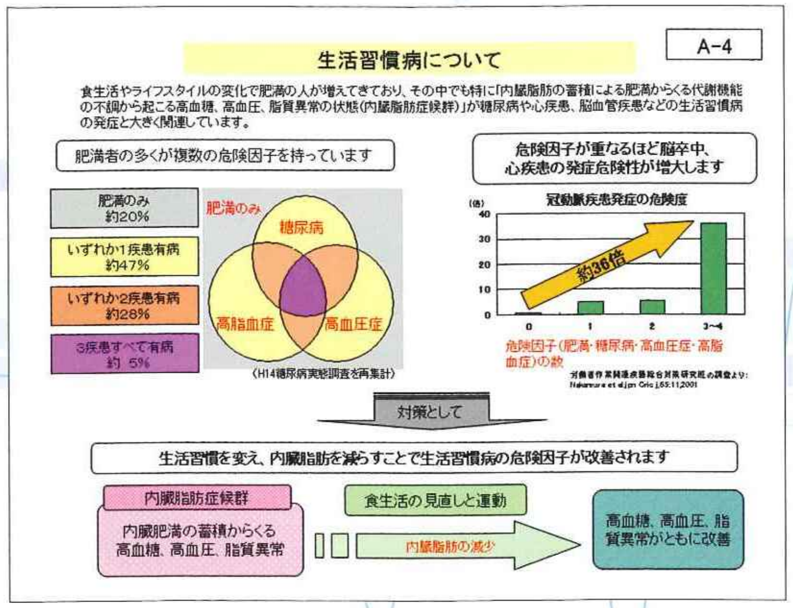
針生　「メタボ健診」でクリアであっても、がんの可能性は否定できません。過信は禁物ですね。私たちは、いろんな患者さんをたくさん診てきましたから、総合的に診ることができます。お腹周りが基準以下の人でも、顔色が悪かったり、肌のツヤがないとか、悪い咳をしていたり、最近食事がまずいとか、のどが詰まるような感じがする、という話が出れば、医師であれば疑うものもあります。

徳永　病気の方と健康な方の見極めは、面談で可能です。管理栄養士の方でも「じゃあ、ちょっとウチの内科の先生に相談してみたら」というのも総合医療機関だからできることですね。

針生　IMSグループでは「メタボ健診」と併せて、今後がん検診を充実させていく必要があると思います。

肝心なことは、自分の身体、健康に興味・関心を持つことですね。IMSグループではメタボ健診やがん検診をはじめ、いろいろな啓蒙活動をしていきます。ご自身の身体に興味を持っていただき、医療機関を上手に活用してほしいですね。

——いろいろ貴重なお話、ありがとうございました。



A-4

生活習慣病について

食生活やライフスタイルの変化で肥満の人が増えてきており、その中でも特に「内臓脂肪の蓄積による肥満からくる代謝機能の不調から起こる高血糖、高血圧、脂質異常の状態(内臓脂肪症候群)」が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。

肥満者の多くが複数の危険因子を持っています

肥満のみ 約20%
いずれか1疾患有病 約47%
いずれか2疾患有病 約28%
3疾患すべて有病 約 5%

（H14糖尿病実態調査を再集計）

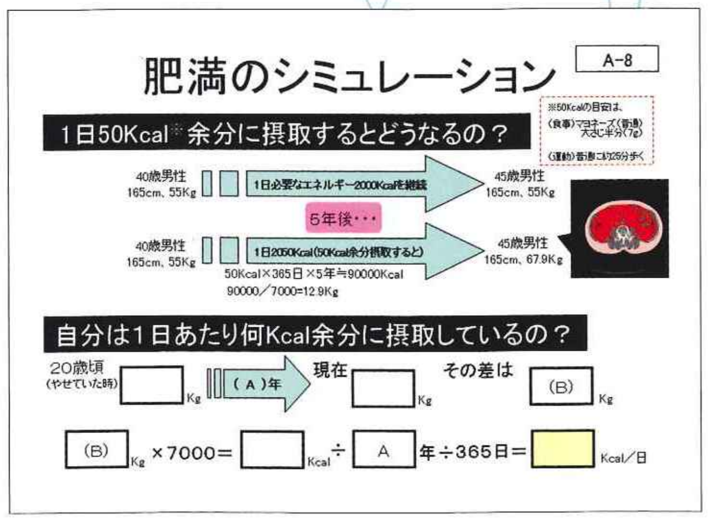
危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します

対象者作業関連疾患総合対策研究班の調査より：Nakamura et al.Jpn Circ J,65:11,2001

対策として

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病の危険因子が改善されます

内臓脂肪症候群
内臓肥満の蓄積からくる高血糖、高血圧、脂質異常
食生活の見直しと運動
内臓脂肪の減少
高血糖、高血圧、脂質異常がともに改善



肥満のシミュレーション

A-8

※50Kcalの目安は、
（食事）マヨネーズ（普通）大さじ半分（7g）
（運動）普通に約25分歩く

1日50Kcal※余分に摂取するとどうなるの？

50Kcal×365日×5年≒90000Kcal
90000／7000=12.9Kg

自分は1日あたり何Kcal余分に摂取しているの？

20歳頃（やせていた時）＿＿Kg　（A）年　現在＿＿Kg　その差は（B）Kg

（B）Kg ×7000＝＿＿Kcal ÷ A 年÷365日＝＿＿Kcal／日

医療法人財団 明理会　**大和病院**
〒173-0001　東京都板橋区本町36-3
TEL.03-3962-3341（代）
http://www.ims.gr.jp/yamato/

医療法人財団 明理会　**道南ロイヤル病院**
〒049-4501 北海道久遠郡せたな町
北檜山区北檜山322-4
TEL.0137-84-5011（代）
http://www.ims.gr.jp/dounan-royal/

突撃！イムス探険隊

糖尿病・メタボなど生活習慣病の早期発見・治療

イムス記念病院

平成16年12月に生活習慣病センターとしてリニューアルオープンしたイムス記念病院は、これまでにはない「病院らしくない病院」がコンセプト。増え続ける生活習慣病の早期発見・治療によって、重篤な大血管障害などに発展させない医療サービスを提供しています。

4月にスタートした特定健診・特定保健指導にもいち早く対応、「メタボリック症候群」についてなど、生活習慣病予防のための公開医療講座を3ヵ月に1回開催しています。

糖尿病教室と糖尿病療養指導士（CDE）

イムス記念病院は糖尿病センターを持ち、リニューアル以来、毎週月曜～金曜日の午前と午後の2回、「糖尿病教室」を実施しています。その講師は当院の糖尿病専門医と糖尿病療養指導士（CDE）が行っています。

CDEとは、医師とともに患者さまの自己管理（療養）を指導する医療スタッフのことで、医療職（看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師・理学療法士）の資格を持ち、認定試験に合格した人に与えられる資格です。

イムス記念病院のCDEは看護師・管理栄養士・薬剤師・臨床検査技師と多彩で、現在8名が在籍、年内には12名ほどになります。これだけのCDEが揃う病院はあまりありません。「糖尿病教室」では多彩な医療職が得意分野の講義を行うため、実際の食事や、飛び出す絵本を使うなど、医師の講義とは一味も二味も違った内容となっています。入院患者さまはもちろん、ご家族、外来の方も利用できます。

糖尿病診療においては予備軍からの生活習慣病指導に始まり、重篤化させない教育入院や服薬コンプライアンスをあげるための服薬指導、そして、末梢神経障害や網膜症、腎症、大血管障害などの合併症を早期に発見し、早期治療を行なっています。そのため、67床と小規模ながらも、内科や眼科、血液透析などの糖尿病の合併症治療に必要な診療科目を設置しています。眼科ではレーザーによる光凝固術、硝子体手術の設備も完備しています。

糖尿病患者の方は足の指の形が変わったり、爪白癬（水虫）や爪の周囲の炎症、たこ、うおのめなどができやすくなります。このため当院はフットケアを無料で行っています。

当院では既存の「病院」という概念にとらわれない医療サービスの実現も目指しています。外来や病室などの施設やアメニティの充実だけではなく、訪れる人が心地よいホテルのように思うサービスを提供するために、さまざまな仕組みをしています。既存の病院や医療の枠を越え、医療サービスの利用者である患者さまを中心とした医療の実現を目指します。

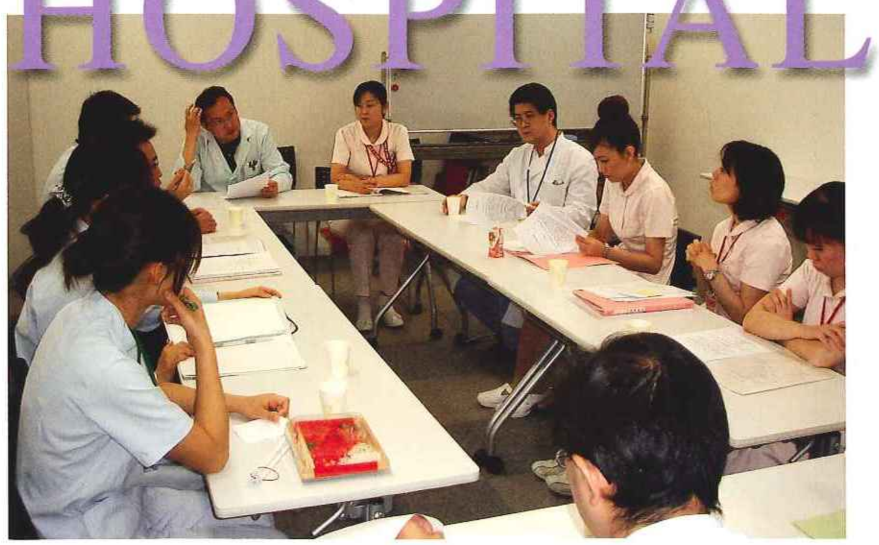
糖尿病専門医・指導医

院長 **笹本（ささもと） 和男（かずお）** 医師

IMS Memorial Hospital
イムス記念病院

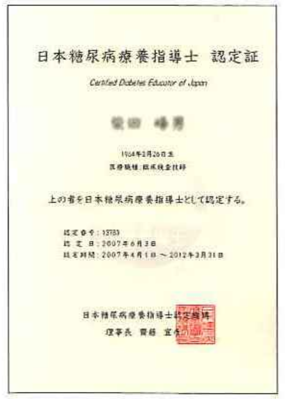
公開医療講座で講演する笹本院長

IMS MEMORIAL HOSPITAL



糖尿病専門医とCDEが集まる、月1回の糖尿病センター会議

透析ルーム



日本糖尿病療養指導士　認定証

Certified Diabetes Educator of Japan

[redacted]

上の者を日本糖尿病療養指導士として認定する。

日本糖尿病療養指導士認定機構

日本糖尿病療養指導士の認定証

無料で行っているフットケア

糖尿病教室（管理栄養士）の様子

★糖尿病教室

日時：毎週月曜～金曜日（祭日は休講）約1時間

場所：当院アネックス棟1階（別館）講堂

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前 10:00～	◎血糖・尿糖について	◎食事療法の基本 食品交換表について	◎低血糖について 口腔ケアについて	◎合併症の食事 外食・嗜好品について	◎グリコヘモグロビン（HbA1c）について
担当	検査技師	管理栄養士	看護師	管理栄養士	検査技師
午後 15:00～	◎糖尿病の基礎知識	◎飲み薬はいつ飲むの インスリンのお話	◎フットケアについて	◎糖尿病の運動療法	
担当	医師	薬剤師	看護師	理学療法科	

※管理栄養士の講義のみ予約制となります（外来患者さまのみ）

糖尿病やメタボなど、生活習慣病の早期発見・治療に力を入れていることがよくわかりました。CDE資格者がこれからの重要なポジションであることを認識。CDE資格者を増やしているイムス記念病院のポリシーを感じました。

探険隊長から…

医療法人社団 明芳会

イムス記念病院

〒174-0071　東京都板橋区常盤台4-25-5

TEL. 03-3932-9181（代）

http://www.ims.gr.jp/ims-kinen/

今回のテーマ

カラダにやさしい夏のヘルシーイタリアン

おいしい料理は高カロリーなものが多いですね。今回はあつ～い夏を乗り切る、カラダにやさしいヘルシーイタリアンをご紹介します。

雑穀入りのトマトソースでカロリー抑えめ

雑穀と明日葉・夏野菜のトマトソースパスタ

パスタのカロリーはけっこう高め。だからパスタの量は抑えめにして具のボリュームでお腹をいっぱいにできるパスタです。ソースに混ぜる雑穀米は言われなければ、挽肉と勘違いするおいしさと食感。健康食材として注目の明日葉も入っています。夏にはやっぱり夏野菜たっぷりのパスタで暑さを乗り切りましょう。

エネルギー 518kcal（1人）

塩分 2.2g（1人）

★手作りトマトソース

材料：トマト缶詰（400g）、ニンニク小1片、玉ねぎ1／4個、セロリ1／4本、ローリエ1枚、バジル少々

ニンニクをキツネ色になるまで弱火で炒め、玉ねぎ、セロリ、ローリエのみじん切りを加え、1分ほど炒めて、しんなりしてきたらトマトを加えて煮る。沸騰後、約15分ほど弱火。仕上げにバジルを入れる。

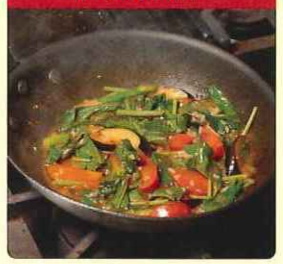
●下ごしらえ

①雑穀米を炊く
②ナスは皮付きのまま1cm位の厚さで斜め輪切りにする
③明日葉を塩ゆでし、冷水に浸してエグ味を抜き、冷めたらカット
④アスパラを塩ゆでし、冷水で冷やして食べやすい大きさにカット
⑤トマトは1／8のクシ型にカット

作り方

①パスタをゆでる（たっぷりのお湯に5％程度の塩ゆであがる時間を見計らいながら…
②フライパンにひまわりオイルとニンニクを入れ、弱火でキツネ色になるまで炒める
③ナスを入れて火を通す
④トマト、アスパラ、明日葉、雑穀米を加え、軽く炒める
⑤トマトソースを入れ、全体的に合わせて軽く煮る
⑥好みの固さにゆであげたパスタを加え、塩、コショウ、パセリで味を整える
⑦全体的に混ぜ合わせてできあがり

POINT

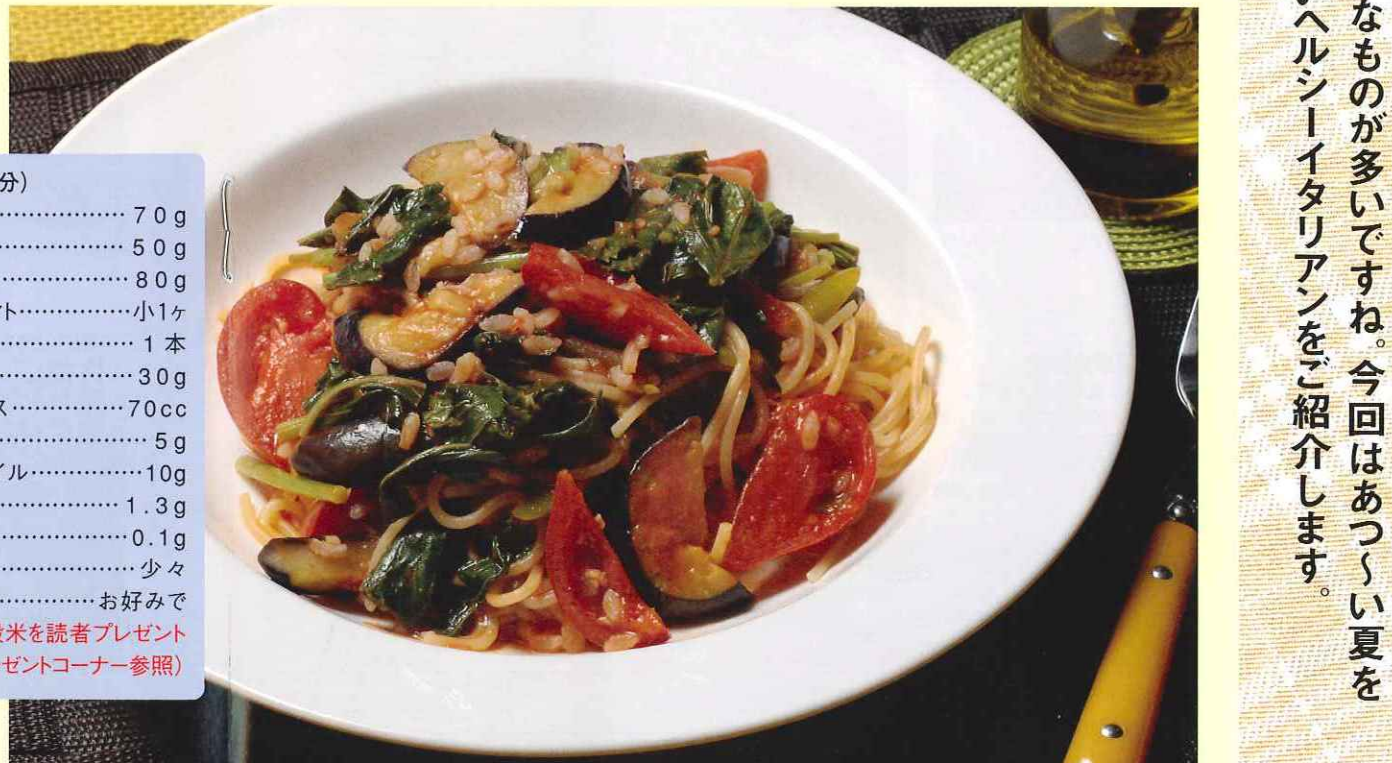


ニンニクは焦がさないように。煮詰める感じで…

●材料（4人分）

パスタ	70g
ナス	50g
明日葉	80g
フルーツトマト	小1ヶ
アスパラ	1本
雑穀米★	30g
トマトソース	70cc
ニンニク	5g
ひまわりオイル	10g
塩	1.3g
コショウ	0.1g
パセリ	少々
EXオイル	お好みで

★十六雑穀米を読者プレゼント（詳細はプレゼントコーナー参照）



豆腐・おから・きな粉のスイーツなコラボ

豆腐チーズケーキ タルト風

カロリー抑えめのヘルシーな豆腐チーズケーキです。今回は、ベースにきな粉クッキーを敷き詰めたタルト風。イタリアンに生まれ変わった豆腐・おから・きな粉をご賞味あれ！ 暑い夏、冷蔵庫で冷え冷えにしてお召し上がりください。

エネルギー 191kcal（1人）

塩分 0.1g（1人）

A（トップ部分：1層目）の作り方

①板ゼラチンを氷水につけて、ふやかしておく
②水切りした豆腐を鍋に入れ、つぶしながら豆乳と一緒に軽く煮る
③②をジューサーでピューレにしてからゼラチンを入れてよく混ぜる
④型に流し込み、冷蔵庫で固める（型は家庭用のタッパーウェアでも可）

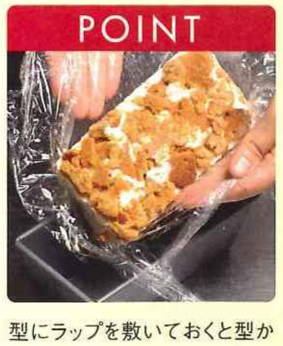
C（ベース部分：きなこクッキー）の作り方

①おから、砂糖、アーモンドプードル、きな粉とバター、卵をまぜる
②①をオーブン170℃で30分焼く

B（中間部分：2層目）の作り方

①豆乳を半量になるまで煮詰める
②①にふやかしたゼラチンを入れ、よくかき混ぜておく
③クリームチーズを軟らかく練ってグラニュー糖、ヨーグルトを入れ、軽くホイップした生クリームをさっくりと混ぜる
④②を入れて混ぜる
⑤冷蔵庫で固めたAの型に流し込み固める
⑥固まりきらないうちに、砕いたCをのせ、さらに冷やして固める
⑦固まったら逆さにして型から出して切り分ける

POINT



型にラップを敷いておくと型からはずしやすい

●A（トップ部分：1層目）の材料（8人分）

豆腐	75g
豆乳	75cc
板ゼラチン	3g

●B（中間部分：2層目）の材料（8人分）

豆乳	240cc
板ゼラチン	6g
クリームチーズ	120g
グラニュー糖	40g
ヨーグルト	50g
生クリーム	40g

●C（ベース部分：きなこクッキー）の材料（8人分）

おから	15g
砂糖	5g
きな粉	15g
無塩バター	35g
ブラウンシュガー	15g
アーモンドプードル	15g
薄力粉	5g
玉子	1/4個

◎〈飾り〉

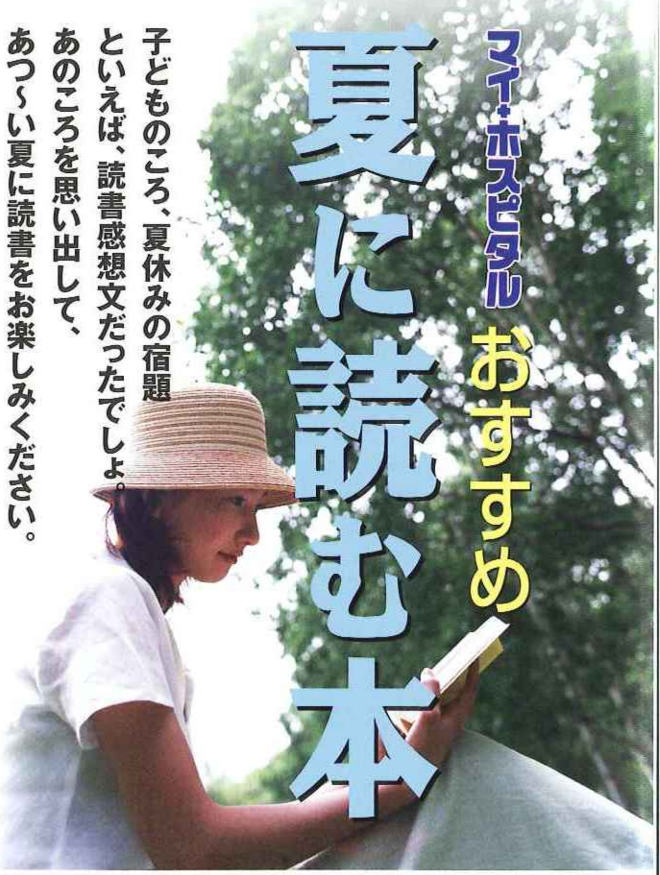
きな粉	3g
黒蜜	5g
イチゴ	3個

Natural Italian
ナチュラルイタリアン食堂 グラン・パ
安全・安心な食材にこだわり、栄養バランスの良い
MENU構成・調理法・を追及しています。食文化継承と
食育活動にも注力し、店舗展開しております。
■中野新井本店■中野サンモール店■中野北口店■日本橋室町店■東高円寺駅前店
日本フードプロフェッショナル株式会社
〒165-0026　東京都中野区新井3-1-11
TEL:03-6913-1588
URL：http://www.japanfoodprofessional.com

協力：ナチュラル・イタリアン食堂「グラン・パ」（日本フードプロフェッショナル株式会社）

トレンドナビ
TREND NAVI.

マイ・ホスピタル おすすめ 夏に読む本



子どものころ、夏休みの宿題
といえば、読書感想文だったでしょ。
あのころを思い出して、
あつ～い夏に読書をお楽しみください。

01 癒し（リラックス）

アロマテラピー パーフェクトガイド
セルフセラピーから資格、起業まで

◎塩屋 紹子

精油の選び方・買い方・保存方法、キャリアオイルのプロフィール、ブレンドレッスン、マッサージ&リフレクソロジー方法、お悩み別ブレンドレシピ、検定試験情報などアロマの「すべて」と「今」がわかる一冊。人気の手作りコスメやアロマバス、芳香浴などのメニューやトレンドもしっかり紹介。初心者から資格取得、プロによるサロンオープンを目指す人までを写真・イラストを満載してフォロー。

¥1,554 単行本／192ページ
翔泳社（2008/04） ISBN-13：978-4798115955

ホントのツボがちゃんと押せる本
一日でわかる！ 必ず見つかる！

◎加藤 雅俊

「ちゃんと押せているのかイマイチわからない」ツボ押しの際のそんなストレスとは無縁な本。ツボというのは実は神経の交差点。神経というのは骨に守られるように、そのすぐそばにあるので、ツボは骨のキワにあることが多い。本書では、体の奥、骨のキワにあるツボの位置を正確に示し、確実に探り当てられるように、ツボの位置をすべて、写真に骨を重ねたCG図解にしている。

¥998 単行本／160ページ
高橋書店（2008/5/1） ISBN-13：978-4471032340

オーラソーマブック
元気な私になる「色」セラピー

◎武藤 悦子

107本の中からあなたが選んだボトルが「あなたの魂の鏡」。あなたの深層心理や現在の状態がわかるだけでなく、人生の目的や使命、あなたの潜在能力、過去や未来…がはっきり見えてくる。100万人がその効果を実感、今世界でもっとも注目されているカラーセラピー「オーラソーマ」を紹介。

¥650 文庫／221ページ
三笠書房（2008/04） ISBN-13：978-4837964469

02 科学・教養

味覚と嗜好のサイエンス
京大人気講義シリーズ

◎伏木 亨

「味覚」と「嗜好」は食行動を考えるための『基本』であるが内容は大きく異なる。「味覚」は口腔内での信号の受容と脳への伝達という単純な生理学的現象であるが、「嗜好」は食物に対する好悪の判断や長期的な学習・記憶による総合的な判断基準を指す。本書では「食を考える地平を確立する」という目的で、味覚と嗜好から、おいしさに至る感性の世界を生理学・行動学・脳科学・食文化・食品科学などの幅広い視点から興味深く解説する。

¥1,995 単行本／168ページ
丸善（2008/04） ISBN-13：978-4621079713

代数に惹かれた数学者たち
群論と代数幾何に至る代数学の歴史に迫る!!

◎ジョン・ダービーシャー（著）
◎松浦 俊輔（訳）

代数方程式や体論、群論、代数曲線、代数曲面に対して取り組んできた数学者の紹介を中心に、群論と代数幾何に至る代数学の魅力、数学者たちの取り組みの変遷など多くのエピソードを織り込みながら、直感的に理解できる数学史ドラマ。登場人物は、フィボナッチ、デカルト、ニュートン、コーシー、アーベル、ガロア、ハミルトン、リーマン、ヒルベルト、グロタンディークたち。

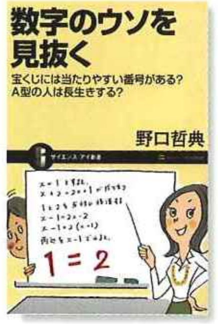
¥2,520 単行本／424ページ
日経BP社（2008/04） ISBN-13：978-4822283544

解読！アルキメデス写本

◎ウィリアム・ノエル、リヴィエル・ネッツ（著）
◎吉田晋治（訳）

アルキメデスの著作を収めた現存する唯一の写本「C写本」。本書ではそこから解読された数学史における驚くべき発見の数々と、この奇蹟の写本がどのように幾世紀もの歳月を生き延びたのかが語られる。空前の歴史ミステリー。

¥2,205 単行本／456ページ
光文社（2008/05） ISBN-13：978-4334962036

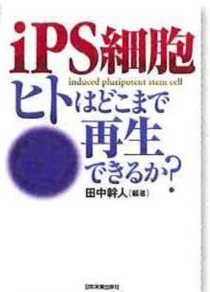


数字のウソを見抜く
宝くじには当たりやすい番号がある？
A型の人は長生きする？

◎野口 哲典

社会や日常生活において、数のトリックに翻弄され、だまされたり、損をしたりすることがある。本書は、数々の実例をもとに、こうした数のトリックをあますところなく解説。「もう二度とだまされないぞ」という決意とともに読むと役立つ一冊。

¥1,000 新書／208ページ
ソフトバンククリエイティブ（2008/05）
ISBN-13：978-4797346954



iPS細胞 ヒトはどこまで再生できるか？

◎田中 幹人

iPS細胞とES細胞の違いは？ iPS細胞をどうやってつくるのか？ 再生医療の切り札といわれている「ヒトiPS細胞」についての最先端の研究成果を、予備知識のない一般の人にも理解できるようにやさしく解説。京都大学の山中伸弥教授への直接取材を交え、ドキュメンタリータッチで掲載。ヒトiPS細胞の誕生秘話など、他では知ることのできないエピソードを紹介。

¥1,575 単行本／256ページ
日本実業出版社（2008/05） ISBN-13：978-4534043849

---

03 キャンプ・アウトドア

週末バーベキュー！
自宅の庭、バルコニーから海、山へ。
「外ごはん」を気楽に楽しむ

◎みなくち なほこ

気軽に実行できるバーベキューのレシピやノウハウを、アウトドアの達人が伝授。準備の手間要らずの知恵と技、手ぶらで行けるバーベキュースポットなど、これまでのBBQ本にない情報を満載。

¥ 1,575 単行本／111ページ
マーブルトロン（2008/03） ISBN-13：978-4123901871

自然は楽しい！ 野外生活雑学図鑑

◎アウトドアライフを楽しむ会

自然を満喫する、昆虫・植物を観察する、野外で美味しく食べる、緊急時の対応法まですぐに役立つ知識を満載。子どもから大人まで楽しめるビジュアル版で簡単アウトドアライフを伝授。

¥1,575 単行本／192ページ
大和書房（2008/04） ISBN-13：978-4479391739

ファミリーで楽しむキャンプのすすめ
徹底攻略法/用品選び&カタログ/キャンプ場ベスト141

キャンプ場の予約からキャンプサイトの作り方、ツーバーナーの使い方、アウトドアクッキングまで、はじめてのオートキャンプを完全攻略。オートキャンプ用品カタログや、ファミリー向けおすすめキャンプ場ガイドも収録。

¥1,300 大型本／129ページ
学習研究社（2008/04） ISBN-13：978-4056051711

オートキャンプ入門
家じゅうで楽しむアウトドアライフ

だれでもすぐに始められるオートキャンプ入門。クルマ選び、サイトレイアウト、キャンプ場選び、キャンプ用具大全、便利グッズなどを、写真やイラストを交えて紹介。オートキャンプ情報を集めるためのWEB活用術も掲載。

¥1,365 単行本／175ページ
主婦の友社（2008/05） ISBN-13：978-4072610480

04 いぬ

図解雑学 イヌの行動
定説はウソだらけ

◎堀 明

犬の行動、しつけの常識と思われている事柄が、実際に正しいのか…といった視点から、犬の生態をわかりやすく解説した本。一般的に定説と思われているしつけの仕方や問題行動の原因を具体的にピックアップし、Q&A形式で、本当に正しいかどうかを検証しながら、犬の「すべて」について考察。最新の研究や情報、愛犬がすくすく育つコツを紹介する他、可愛らしい犬の写真も随所に織り交ぜている。

¥1,380 単行本／232ページ
ナツメ社（2008/05） ISBN-13：978-4816345104

奇跡の母子犬
3つの思いが生んだ「奇跡」

◎山下 由美

住民の通報により捕獲された母犬と3匹の子犬。管理所に収容された犬たちには「命の期限日」が付けられ、飼い主が見つからないと殺処分されることに。生きて出られる確率はわずか10%…。母犬の子への愛情に心を打たれた職員さんは、殺処分の期限を半月延長したが…。奇跡の物語で涙してください。

http://www.animalpolice.net/jititai/himawari/

¥1,365 単行本／79ページ
PHP研究所（2008/05） ISBN-13：978-4569687766

犬のしつけのツボ！
わがまま犬、弱虫犬とはもう言わせない

◎藤井 聡

わがまま犬も弱虫犬も、飼い主の対応ひとつで様変わり。ダメ犬がおりこう犬に大変身する、藤井流簡単トレーニング&改造法を公開。主従関係の築き方、叱り方・ほめ方の極意、犬との正しい遊び方などを紹介。後半には獣医師による犬の健康に関する解説も掲載。

¥1,365 単行本／207ページ
日東書院本社（2008/05） ISBN-13：978-4528017160

05 ねこ

ネコの気持ちがよ～くわかる本
気ままでマイペースな 猫の「ひみつ」を図解する

◎服部 幸

猫を飼うための心構えをわかりやすく図解した一冊。日常生活でわかる病気のシグナル、猫が人にしてほしいスキンシップ、猫の体調観察、猫がかかりやすい病気、猫の習性や感情表現などを、かわいい猫の写真とイラストでわかりやすく解説。さらに猫の病気一覧、動物病院お役立ちホームページ、猫と泊まれる宿泊施設など猫を飼ううえで便利な情報も満載。

¥1,365 単行本／207ページ
秀和システム（2008/05） ISBN-13：978-4798019741

ねこブログ

◎WE［ラブ］にゃんこの会

「かご猫Blog」「ごまぐりもなか」「しろいねこ」など、数ある猫ブログの中でも最強の12ブログがここに集結。反響の大きかった記事&管理人お気に入りの記事を厳選して単行本化。見ているだけで癒される1冊。

¥1,260 単行本／126ページ
辰巳出版（2008/04）ISBN-13：978-4777805235

ぐぅぱぁネコ ミーヤ

◎関 由香

SHARPのCM「ネコです」でおなじみの猫ミーヤ君の写真集。元旦から始まったテレビCMで特技の「グー」「パー」を披露したところ、お客様相談窓口に問い合わせが殺到した人気者。グーパーする姿はもちろん、普段のかわいい素の姿も撮り下ろし。CMでは見せなかったおマヌケショットも満載。

¥880 単行本／127ページ
宝島社（2008/05）
ISBN-13: 978-4796663496

06 脳

脳力を鍛える大人の漢字トレーニング

◎川島 隆太

脳科学の第一人者、東北大学の川島隆太先生が実証した「脳力」を鍛える漢字トレーニング。小学校で習う漢字全1006字が学年順に復習できる。毎日無理なくトレーニングできて脳も若返る。文庫サイズになっても、しっかり書き込めて、持ち運びにも便利。

¥460　文庫／237ページ
宝島社（2008/06）　ISBN-13：978-4796663748

メタボにならない脳のつくり方

賢い人はアタマで食べろ!

◎森谷 敏夫

脱メタボにはアタマを使え!　満腹感と膨満感のちがいを理解せよ! メタボ解消のために知っておきたい基礎知識からダイエット法や運動法、アンチエイジングまで、体脂肪9.8%の生理学者が伝授する賢者の脱メタボ術。生活習慣病や運動の予防医学的効果などに対する考え方に、新風と響きある小さな一石を投じる1冊。

¥714　新書／151ページ
扶桑社（2008/05）　ISBN-13：978-4594056841

知力も伸びる英語脳の育て方

3歳で英検5級に合格できた!

◎中村 かず子

毎年、英検の最年少合格者を輩出しているS&Sキンダーガーデンで教えているメソッドを、家庭でお母さん方が実践できるように、イラストつきでわかりやすく紹介。

¥1,575　CD付・単行本／208ページ
朝日出版社（2008/06）　ISBN-13：978-4255004365

分子・細胞・シナプスからみる脳

シリーズ脳科学

◎古市 貞一（編集）◎甘利 俊一（監修）

脳は体の代謝から、情動、記憶、学習までをも制御する高度な情報処理器官である。この基盤となる分子、細胞やシナプスの研究を、その基礎から、ゲノム・エピジェネティクスといった最新の研究成果まで含めて、はじめて体系的に解説した決定版。

¥3,360　単行本／296ページ
東京大学出版会（2008/05）　ISBN-13：978-4130643054

07 ビジネス

会社のルール

男は「野球」で、女は「ままごと」で仕事のオキテを学んだ

◎パット・ハイム、スーザン・K・ゴラント（著）
◎坂東 智子（訳）

能力だけで昇進できるのは、20代まで!?　そんな衝撃的な事実から始まる本書は、女性がビジネスをうまく進めていくために必要な心構えと具体的な戦略をわかりやすく解き明かした最強のビジネス・バイブル。能力のある女性がなぜ昇進を阻まれるのか。それは、ビジネス社会は「男のルール」で成り立っているのに、女性は幼い頃からなじんできた「ままごと」のルールに従って行動しているから。

¥1,575　単行本／240ページ
ディスカヴァー・トゥエンティワン（2008/04）
ISBN-13：978-4887596306

おしゃれなエコが世界を救う

女社長のフェアトレード奮闘記

◎サフィア・ミニー

バブル全盛期に来日したイギリス人女性が、日本で「フェアトレード」の会社を創業。インド・バングラデシュ・ネパール・ペルー・ケニアなど、15ヵ国の生産者団体と提携し、年商は15年で20倍に。世界が注目するフェアトレード・ファッション・ブランドを育て上げ、2005年にはシュワブ財団から「世界でも最も傑出した社会起業家」に選ばれた。自身の半生とビジネスについて綴る痛快ノンフィクション。

¥1,575　単行本／232ページ
日経BP社（2008/05）　ISBN-13：978-4822246709

儲かる音楽　損する音楽

人気ラーメン屋のBGMは何でジャズ?

◎持田 騎一郎

六本木にジャズがかかっているラーメン屋さんがあり、売り上げが伸びているという、なぜか…。「店内に流れる音楽の重要性」が認識されているフランスでは、BGMコンサルタントという職業が定着。ベストな選曲はプロにしかできないほど難しく、かつ商売の成否のカギを握っているという。

¥840　新書／221ページ
ソニー・マガジンズ（2008/02）ISBN-13：978-4789732536

08 子育て・女性

0歳児の保育資料

12か月のあそび百科

1歳児の保育資料

12か月のあそび百科

◎鈴木 みゆき

子どもの発達に応じてあそびを章立て。各あそびに、そのあそびをともに楽しむためのヒント「子どものようすや発育・発達」と、どのように援助すればよいかを示した「みゆき先生の保育・子育てアドバイス」を収録。言葉による応対例もイラストを付けて紹介。

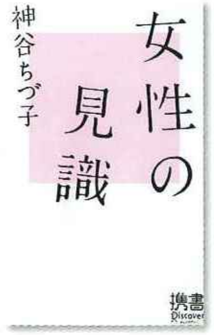
各¥1,680　大型本／151ページ　ひかりのくに（2008/05）
ISBN-13: 978-4564615313（0歳児）　ISBN-13：978-4564615320（1歳児）

練習場で上手になる女性のゴルフ

◎内藤 雄士

ゴルフ初心者～経験者の女性に向け、ゴルフ練習場でひとりでもできる練習法をわかりやすく解説。クラブ別、シチュエーション別に「悩み」→「原因」→「対策」のステップを踏んで紹介。レベルに合わせてうまく行かない原因を理解し、確実なレベルアップにつながる効果的な練習が行える。目指すべき正しいスイング・練習時の注意点などを豊富な写真とキャプションでわかりやすく解説。道具の揃え方・練習場とコースの違いなど、コースデビューのフォローもしっかり掲載。

¥1,365　単行本／192ページ
ナツメ社（2008/04）　ISBN-13：978-4816344909



女性の見識

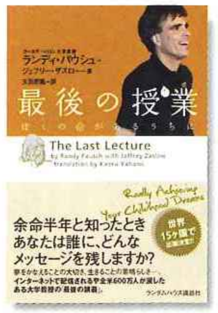
ディスカヴァー携書

◎神谷 ちづ子

ある日突然「オバサン」と呼ばれて愕然とする……。そんな経験、ありませんか?　本書は、素敵にスマートに、楽しく年齢を重ねていくための秘訣を、外交官の妻として各国を渡り歩いてきた著者が語り下ろした痛快辛口エッセイ。鋭い視点で「オバサン的要素」を見抜き、ユーモアたっぷりに「粋なオトナの女」への道を説き明かす。

¥1,050　新書／23ページ
出版社: ディスカヴァー・トゥエンティワン（2008/05）
ISBN-13：978-4887596375

09 がん



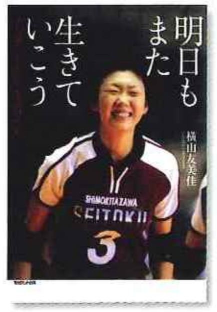
最後の授業

ぼくの命があるうちに

◎ランディ・パウシュ、ジェフリー・ザスロー（著）
◎矢羽野 薫（訳）

全米600万人が涙した、ある大学教授の最後の授業。最後の授業を終えたパウシュを迎えたのは、講堂を埋めつくした400人の聴衆の、割れんばかりの拍手だった。複数のTVがこの授業について報じ、2,500万人以上がパウシュの姿を目にした。インターネットでも動画配信され感動をよんだ。（ DVD付きは¥2,310）

¥1,575　ハードカバー／256ページ
ランダムハウス講談社（2008/06）ISBN-13：978-4270003497



明日もまた生きていこう

十八歳でがん宣告を受けた私

◎横山 友美佳

北京五輪を夢見たバレー選手に突然のがん宣告。2005年3月8日、全日本合宿参加連絡の日、同時にがんを発症した高校生・横山友美佳。バレーボールに打ち込み発病するまでの18年間と、闘病しつつ大学受験やアルバイトなど新しい経験を重ね、夢を追い求め続けてきた3年間の日々。自らつづった感動の手記。2008年4月17日、21歳で永眠。

¥1,365　単行本／188ページ
マガジンハウス（2008/05）　ISBN-13：978-4838718719

僕、がんばったで。

がん患者おおはしくんの3200日

◎大橋 宏康

「軟骨肉腫」に罹り、31歳で亡くなった著者が、亡くなる直前まで書いていたブログ「がん患者おおはしくんの、今日の出来事」を単行本化。発病後に看護師を目指した著者。医療従事者と患者、両方の立場からのホンネが残された一冊。

¥1,470　単行本／261ページ
出版社: 神戸新聞総合出版センター（2008/06）
ISBN-13：978-4343004710

僕は元気なガン患者

◎角 行之

三度のがんを克服したその秘訣と患者心得。本書は「がん退治」の記録とともに、がん治療における医療者と患者の絶妙な関係が明示されており、がんにかかわるすべての人に読んでもらいたい書である。

¥1,785　単行本／270ページ
医療文化社（2008/05）　ISBN-13：978-4902122299

切らないがん治療

東海 最先端ガイド

◎NPO法人 ミーネット

痛まない、苦しまない…。悔いのないがん治療を受けるための徹底ガイド。第一線で活躍する医師・研究者らが解説。がんを克服した患者さんの生の声も収載。

¥1,500　単行本／224ページ
中日新聞社開発局出版開発部（2008/05）
ISBN-13: 978-4806205654

10 グルメ

札幌から行く 産直ガイド

ウマいもんは直売所にある

◎大町 香、亀畑 清隆（著）
◎宮川 健二（編集）

ウマイもんは直売所にある。個人農家が営む小さな野菜直売所から新鮮魚介が並ぶ市場、さらにはパン、ソーセージ、豆腐などの専門店まで、札幌日帰り圏の直売所160軒を完全ガイド。各店舗が扱う食材や旬の時期、取り寄せの可否などを利用者の目線で案内した、これまでにないガイドブック。「積丹のウニ丼」や「各地のソフトクリーム」などのグルメコラムから、掲載施設周辺の穴場飲食スポットまで、立ち寄り情報も充実。

¥1,365　単行本／240ページ
亜璃西社（2008/06）　ISBN-13：978-4900541771

日本のワイナリーに行こう 2009

イカロス・ムック

◎石井 もと子

ワイナリーに遊びに行く人が増えている。本誌は日本全国の定評あるワイナリーに取材し、ワイナリーの個性や魅力、見学や試飲について、ふんだんに写真を使用して詳しく紹介した実用的なガイドブック。ワイナリー周辺のグルメ・観光情報もあわせて紹介。

¥1,500　大型本／186ページ
イカロス出版（2008/04）　ISBN-13：978-4863200418

ザ・よしもと メシラン

大阪 東京 全486軒

よしもと芸人154名が本音で「めちゃ旨い店」と推薦した大阪・東京の飲食店あわせて486軒を「三ツ星」～「無星」までの評価と芸人コメント付きで紹介するグルメガイドブック。本書総トビラの「ほんまに旨い店を知ってるのは芸人である」というキャッチフレーズ通りのグルメガイド。この店に行けばあの芸人さんに逢えるかも?

¥1,300　単行本／148ページ
ワニブックス（2008/05）　ISBN-13：978-4847017773

決定版 北京グルメガイド

◎講談社北京文化有限公司

世界初の北京のおいしい店ガイドブック。中南海御用達の北京ダック店から、路地裏の麺、粥、餃子の名店まで、講談社北京のスタッフが徹底取材したベスト200店。オールカラー。★★★★★評価つき。

¥1,470　単行本／203ページ
講談社（2008/05）　ISBN-13：978-4062144193

●このコーナーは本の紹介であり、本の内容をおすすめするものではありません。
●本に関してのお問い合せはお近くの書店、もしくは出版社におたずねください。
●価格はすべて税込み価格です。

◎脳のサプリメントクイズの答え

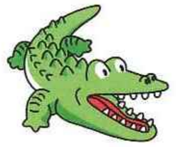
①【初級】	【中級】	【上級】	②
・鮎（あゆ）	・鱚（きす）	・鰓（えら）	・虻（あぶ）
・鯨（くじら）	・鯱（しゃち）	・鰭（ひれ）	・蝗（いなご）
・鱈（たら）	・鰐（わに）	・鯔（ぼら）	・蜆（しじみ）
・鱧（はも）	・鰤（ぶり）	・鮠（はや）	・蛆（うじ）
・鰈（かれい）	・鯰（なまず）	・鱸（すずき）	・蛭（ひる）

脳のサプリメントクイズ

問題 ①魚へんの漢字です。読み方を答えなさい。

初級
・鮎（　　　　）
・鯨（　　　　）
・鱈（　　　　）
・鱧（　　　　）
・鰈（　　　　）

中級
・鱚（　　　　）
・鯱（　　　　）
・鰐（　　　　）
・鰤（　　　　）
・鯰（　　　　）



上級
・鰓（　　　　）
・鰭（　　　　）
・鰡（　　　　）
・鮠（　　　　）
・鱸（　　　　）

②虫へんの漢字です。読み方を答えなさい。

・虻（　　　　）
・蝗（　　　　）
・蜆（　　　　）
・蛆（　　　　）
・蛭（　　　　）

※答えは11ページにあります。

PRESENT

プレゼントコーナー

Ⓐ 乗馬スクール2日間2回コースご招待

各会場10組20名 計80名さま

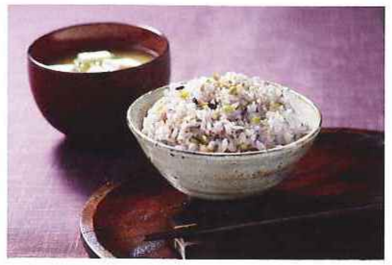
初めての方でも安心のマンツーマンスタイルのレッスンで馬の乗り方から始まり、軽く走るところまでをご体験いただけます。（所要時間約90分、騎乗時間30分）1日1回騎乗の2日間コースとなります。※諸費用として装具レンタル料・保険料の合計1,250円/1日が別途必要です。

●実施期限：2008年8月31日まで
※定休日以外毎日実施（東武の定休日は月曜、それ以外の定休日は火曜終日と水曜の午前中）
※1ヵ月以内のご都合の良い2日間をお選びいただけます。
●参加資格：小学3年生以上（未成年者の方は保護者同伴で）
●実施会場：
①乗馬クラブクレイン竜ヶ崎（竜ヶ崎市貝原塚町2592）
・送迎バス：JR常磐線「佐貫駅」東口より無料送迎有
※約15分（駐車場完備：約80台）
②東武乗馬クラブ&クレイン（南埼玉郡宮代町須賀110　東武動物公園内）
・送迎バス：東武伊勢崎線「東武動物公園駅」西口より無料送迎有 ※約15分
・送迎バス：JR宇都宮線「白岡駅」東口より送迎
③乗馬クラブクレイン仙台泉パークタウン（仙台市泉区明通1-1-17）
・送迎バス：地下鉄「泉中央駅」北1より無料送迎有　※約15分
④乗馬クラブクレイン仙台海岸公園　（仙台市若葉区井上字沼向1）
ご当選者の方には、各会場よりお電話でご連絡させていただきます（予約のため）。

◎提供：乗馬クラブクレイン　http://www.uma-crane.com/
乗馬クラブクレインは動物取扱業に登録しています。

Ⓑ 十六雑穀米（黒千石入り）

500g　5名さま



◎提供：ベストアメニティ株式会社
フリーダイヤル ☎ 0120-580-359
http://www.bestamenity.co.jp/

日本でただ一人の雑穀ブレンダーがおいしさを追及して絶妙な配合で作り上げた雑穀米。契約農家をはじめとした国内の生産者が丹精込めて育てた100%国内産原料を使用しています。※ソバは入っていないため、ソバアレルギーの方にも安心してお召し上がりいただけます。

●お召し上がり方：
洗ったお米に雑穀米を入れて炊いてください。お米1合に対して小さじ1杯より適量。水はいつもと同じ分量でかまいません。また、下茹でした雑穀をサラダに入れたり、お菓子に混ぜ込んだりと、白米と混ぜるだけでなく様々な料理でアレンジが可能です。

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メールでのご応募も可能です。
応募締切／ 2008年7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。

※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。

マイ・ホスピタル VOL.14/'08/SUMMER
発行日　2008年6月16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　寂知 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
スティーブン ナイト、佐藤 麗、鈴木 杏奈
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　株式会社プリックス
Printed in JAPAN
●お問い合せ先
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.15/'08/AUTUMN
「マイ・ホスピタル」
第15号は2008年8月下旬発行予定です。

My Hobby Life
マイ+ホビーライフ
vol.⑭

”乗馬（ブリティッシュ馬術）“
家族一同、乗馬漬けです！

カナダのウィスラー（バンクーバーから北へ120キロ）にて家族と乗馬（左から妹・母・私）

県大会出場直後。ブルーリボンは優勝の証し。馬の名はディアナブレスです

乗馬を始めたのは7年前から。母と妹が乗馬クラブに体験乗馬に行くというので一緒に行ったのがきっかけです。ちょっと怖いとは思いましたが、すぐに慣れてしまって、もう、おもしろさにハマってしまいました。そのあと、県大会（茨城）の60cm障害に出場して優勝したぐらいですから（笑）。

乗馬ではあまり怖い思いや、大きなケガをしたことはありませんが、先日、乗馬中に、散歩で連れてこられた犬が馬場に出てきて他の人の馬のしっぽに飛びかかったんです。馬場にいた馬はみんな怖がって暴れてしまって大変でした。私は落馬はしませんでしたが…。興奮した馬は、指導員が「ホーホー」と低い声をかけながら近づいていっておとなしくさせるんです。それから、軽く首のあたりをたたきながら「ホーホー」と。なぜ「ホーホー」というか？ それは知りません（笑）。

乗馬でダンナさんもGET！

乗馬クラブに通い始めて1年目、指導員をしていたダンナさんと恋に落ちて、2005年6月に結婚しました（拍手）！ 指導員って朝が早いんです。なんと5時起き。朝は馬が元気なので、会員や体験乗馬をする人たちが来る前に運動をするからです。結婚当初は私も早く起きて朝食を作っていましたが、最近は食べてる時間も惜しいと、朝食抜きで出かけます（手を抜いているわけじゃありませんよ）。夜も遅くて9～10時頃帰宅します。指導員って結構大変でしょ？

実は今、妹も乗馬クラブに勤めてます。母も乗馬ができるので、みんなそろって乗馬しに遠くまで出かけることもあります。母と妹と私とでカナダに乗馬しに行ったこともあります。

障害レースでは、今80センチが限界です。もっと練習して1メートル跳べるようになりたいと思っています。

今年は北京オリンピックがあって、日本オリンピック史上、最年長の法華津（ほけつ）寛さん（67歳）が馬場馬術に出場します。乗馬は年をとってもできるスポーツです。ぜひみなさんも体験してみてください。

我孫子ロイヤルケアセンター
支援相談員
石元 梨奈（いしもと りな）

医療法人財団 明理会 介護老人保健施設
我孫子ロイヤルケアセンター
〒270-1121　千葉県我孫子市中峠2614
http://www.ims.gr.jp/abiko_royal/
※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。