

マイ・ホスピタル

VOL.15
'08/AUTUMN
無料

いぼ痔の根本治療PPH法

雑穀人気の秘密

イムス探険隊 池袋ロイヤルクリニック

イムスヘルシークッキング

チキンとキノコの雑穀リゾット

東尾修のダンク・トーク 青木康平選手



マイホスピタル

Vol.15 2008 Autumn (第15号)

発行：株式会社マ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



看護師・PT・OT他スタッフ募集中!

採用に関するお問合せは、各病院のお問合せ先までご連絡ください。

医療法人財団 明理会

鶴瀬病院

お問合せ先/医療法人財団 明理会
鶴瀬病院
TEL.049-251-3060
<http://www.ims.gr.jp/turuse/>

平成21年早春、鶴瀬病院が新築移転します。埼玉県富士見市役所隣に広大な敷地を確保。地元富士見市の皆さまはもとより、川越地区の皆さまに信頼できる医療機関として注目を集めています。

施設名称	鶴瀬病院
移転予定	平成21年早春
移転先	埼玉県富士見市大字鶴馬字畑下
敷地面積	8,848.39㎡
建築面積	約2,420㎡(732坪)
階数高さ	地上8階
病床数(予定)	221床
診療科	内科、外科、皮膚科、整形外科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、透析科、心血管外科、循環器内科



新築移転

完成予想図

医療法人社団 明芳会

イムス板橋リハビリテーション病院

お問合せ先/医療法人社団 明芳会
イムス板橋リハビリテーション病院 開設準備室
TEL.03-3967-1258
<http://www.ims.gr.jp/itariha/>

平成21年4月竣工。リハビリテーション専門病院「イムス板橋リハビリテーション病院」が新規オープンいたします。

施設名称	イムス板橋リハビリテーション病院
開設予定	平成21年6月
所在地	東京都板橋区小豆沢3-11-1(環状8号線沿い)
建物	鉄筋コンクリート5階建て
延床面積	6,332㎡
診療科	リハビリテーション科
病床数(予定)	150床
リハビリ基準	・脳血管疾患リハビリテーション(I) ・運動器リハビリテーション(I) ・呼吸器リハビリテーション(I) ・心大血管疾患リハビリテーション(I)
医療施設環境	一般撮影、VF装置・検体検査室、生理検査室、言語聴覚療法室(7室)、心理療法室(1室)、理学療法室+作業療法室(約580㎡)、4床部屋:1床8㎡以上、個室:1床13㎡以上
その他	地域との交流ホール、喫茶コーナー、売店



新規開設

完成予想図

医療法人社団 明芳会

イムス葛飾ハートセンター

お問合せ先/医療法人社団 明芳会
イムス葛飾ハートセンター 開設準備室
TEL.03-3697-8332
<http://www.ims.gr.jp/heartcenter/>

平成21年3月、24時間体制の高度な循環器医療を専門とした「イムス葛飾ハートセンター」がオープンします。専門特化した「CCUネットワーク加盟病院」(予定)として循環器系疾患に関して24時間365日対応のできる施設となります。循環器・心臓外科に興味のある方は、私たちと一緒に循環器系の超急性期看護を学び、実践してみませんか!?

施設名称	イムス葛飾ハートセンター
開設予定	平成21年3月
所在地	東京都葛飾区堀切3-30-1
建物	鉄筋コンクリート地下1階、地上5階建て
延床面積	3,511㎡
診療科	心血管外科、循環器内科
病床数(予定)	50床(ICU・CCU8床、HCU12床、個室6床、一般24床)
医療施設環境	手術室2室、心臓カテーテル室2室、救急処置室、診察室、心疾患リハビリルーム、CT室、X線室、生理検査室、ICU・CCU・HCU



新規開設

完成予想図

いぼ痔の根本治療に最適! 今春から保険適用になったPPH法。 痛くない、簡単、短期入院、低費用で 安全・確実な手術法とは?



日本外科学会指導医・日本大腸肛門病学会指導医
日本消化器外科学会認定医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本救急学会専門医・日本消化器病学会専門医
横浜旭中央総合病院 外科部長

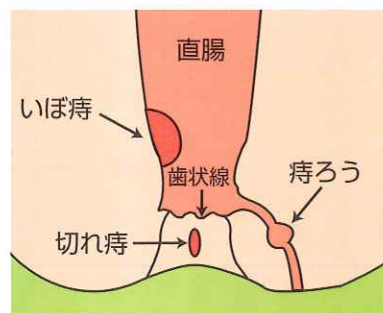
いしだ やすお
石田 康男 医師



日本外科学会専門医・麻酔科標榜医
日本消化器内視鏡学会専門医
Florida Hospital volunteer member
横浜旭中央総合病院
消化器外科・肛門外科医長

おおが じゅんいち
大賀 純一 医師

【図1】



まず、いぼ痔ができる原因について……
石田 歯状線奥の粘膜の下には細い静脈が張り巡らされているのですが、排便の時に息張ったり、重いものを持ち上げたり、座りっぱなしの状態が続くと、血液がスムーズに流れず、たとえば、高速道路の渋滞の時、路肩にまで車が溢れるように血液の澱(よど)みができる、これがいぼ痔の初期です。女性の場合、出産のいきみが原因、というケースが多いですね。それが程度に応じてどんどん膨らんで、こぶ状になり垂れ下がってくる、というわけです。



痔に悩む日本人は非常に多いといわれます。診断の有無に関わらず、自覚症状のある人は、半数以上!それほど身近な病気なのに、なぜか手術を回避する人が多い…。痔の中でも6割という「いぼ痔」の悩みを解消する画期的な治療法——PPH法。
横浜旭中央総合病院の外科部長・石田康男先生と肛門外科医長の大賀純一先生にお話を伺いました。

●いぼ痔は静脈にできたこぶ

日本人の半数に痔があるとは驚きです!

石田 まず簡単に肛門の説明をしますと(図1)、歯状線というのがありまして、これが粘膜と皮膚の境界です。この歯状線を境にして、奥の粘膜にできるのが内側のいぼ痔で、手前にできるのが外側のいぼ痔や切れ痔、これらとまったく性質が異なるのが痔瘻(じろう)で、感染症により直腸、肛門の一部に穴が開き、そこに膿(うみ)が溜まる、というものです。
痔にもいろいろあるんですね。

石田 症状もそれぞれ異なり、いぼ痔は静脈にできたこぶで、切れ痔はその名の通り、肛門付近の皮膚にできた裂傷です。痔瘻はウイルスや細菌が原因です。痔はこの三つに大別されますが、今日はそのうち6割以上といういぼ痔についてお話ししましょう。

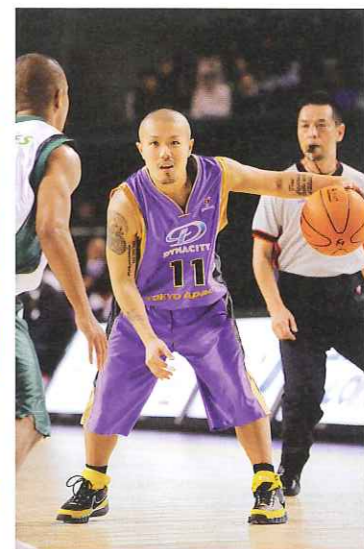
まず、いぼ痔ができる原因について……

石田 歯状線奥の粘膜の下には細い静脈が張り巡らされているのですが、排便の時に息張ったり、重いものを持ち上げたり、座りっぱなしの状態が続くと、血液がスムーズに流れず、たとえば、高速道路の渋滞の時、路肩にまで車が溢れるように血液の澱(よど)みができる、これがいぼ痔の初期です。女性の場合、出産のいきみが原因、というケースが多いですね。それが程度に応じてどんどん膨らんで、こぶ状になり垂れ下がってくる、というわけです。

東尾修の ダンクトーク

【第3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。



真ん中が東尾社長、左から2番目が青木選手

あおき こうへい 青木 康平 背番号11

気持ちはいつでも 「Watch & C!」



東尾 コーヘイ! この夏、アメリカにトレーニングに行ったんだって?

青木 はい。今年で2度目です。GR JAPANのメンバーとしてダラスやLA、フレイノで米国のプロチームと試合してきました。GRとはGYMRATS(ジムラッツ)の略で、体育館(GYM)に住みつくネズミ(RAT)のように、年がら年中バスケをしている連中を意味するスラッグです。

東尾 プロチームに勝てたんか?

青木 11戦して3勝8敗でした。カラダの差が出ますね。大敗したこともありまして。GR JAPANのメンバーは、普段は皆、違うところでプレーしているので、連携が難しいです。でも、バスケの本場で試合できることはホント勉強になります。東京アパッチとは違うポジションでプレーしたりできたので、プレーの幅が広がった感じです。

東尾 その成果を東京アパッチで見せてな!

青木 「Watch & C」というブランドで、ホームページがあります。

東尾 「Watch & C」ってどういう意味なの?

青木 「C」は「See」のことで、スラッグで「今に見てろ!」みたいな意味です。人生、今に見てろと思うことはたくさんあると思います。そんな中、常に何かにチャレンジしている人を僕のブランドが応援できたらな、と思って付けたネーミングです。オリジナルブランドにしても、試合でのプレーにしても、自分にしかできないということを大事にしたいんです。

東尾 なんか、コーヘイらしいな。これからはその気持ちでがんばってな!



オフの青木選手。着ているTシャツは青木選手のオリジナルブランド「Watch & C」で販売しているGR JapanとのコラボTシャツ

●読者プレゼント 青木選手のオリジナルブランド「Watch & C」の、Tシャツとキーホルダーをプレゼント。(詳細は巻末のプレゼントコーナー参照)

- ★ GYMRATS <http://www.gymrats-japan.com/>
- ★ COHEY.NET <http://www.cohey.net/>
- ★ COHEY! BLOG <http://blog.cohey.net/>
- ★ Watch & C <http://www.cohey.net/>

◎東尾 修 プロフィール

1950年5月18日生まれ。福岡県出身。身長167cm、体重65kg。専修大学を卒業後、Far East Ballersを経て東京アパッチ入団。巧みなドリブル、そして正確なシュート力でリーグ発足から2年連続のフリースロー賞に輝き、わずか167cmでありながら、2年連続日本人得点王として、bjリーグを代表する選手として活躍中。「Cohey(コウヘイ)」の愛称で呼ばれている彼の魅力は、体全身を使ったファイントで大きな選手を抜き去るドリブル。

◎青木 康平 プロフィール

1980年12月13日生まれ。福岡県出身。身長167cm、体重65kg。専修大学を卒業後、Far East Ballersを経て東京アパッチ入団。巧みなドリブル、そして正確なシュート力でリーグ発足から2年連続のフリースロー賞に輝き、わずか167cmでありながら、2年連続日本人得点王として、bjリーグを代表する選手として活躍中。「Cohey(コウヘイ)」の愛称で呼ばれている彼の魅力は、体全身を使ったファイントで大きな選手を抜き去るドリブル。

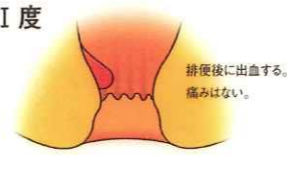


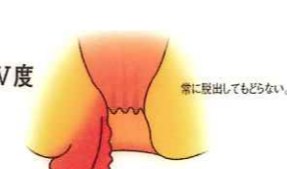
昨シーズンは惜しくも優勝を逃した東京アパッチは、4シーズン目に挑む選手と契約を次々としています。まずはフリーエージェントだった「青木 康平」と再契約を果たしました。4シーズン目のホーム開幕戦は11月1日有明コロシアム。青木を筆頭に魅せるバスケットを展開する東京アパッチは、バスケットボールを知らない人でも楽しむことができる試合をお届けします。

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

★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。

【表1】 当院における痔核進行度による治療法の選択

痔はI度からIV度に分類され、グレードが上がるほど悪い状態になります。

痔の度合い	症状	治療法
I度 	出血 <small>排便時に出血する。痛みはない。</small>	①排便コントロール ②内服
II度 	出血 <small>排便時に脱出するが自然にもどる。痛みも出てくる。</small>	内服、一部にゴム結紮療法 ゴム結紮療法
III度 	出血 <small>脱出して、指で押し込まないと戻らない。</small>	ゴム結紮療法 PPH法、一部にゴム結紮療法
IV度 	出血 <small>常に脱出してもどらない。</small>	下着が汚れる ほぼ全例PPH法

ある日突然できるわけではないのですね。
石田 そうです。いぼ痔にもさまざまな症状があり、その症状に応じた治療が必要です。(表1)
 根本的な治療法はあるんですか?
石田 やはり手術ですね。原因となっていることを取り除くことです。
 ●安全確実、保険適用の新しい手術法PPH
 ーでも、手術には抵抗がありますね。
石田 そう、従来のメスで切り取る手術では、痛いし、腫れるし、時間がかかるため、費用もかさみ、おそれるとは手術には応じかねますよね。

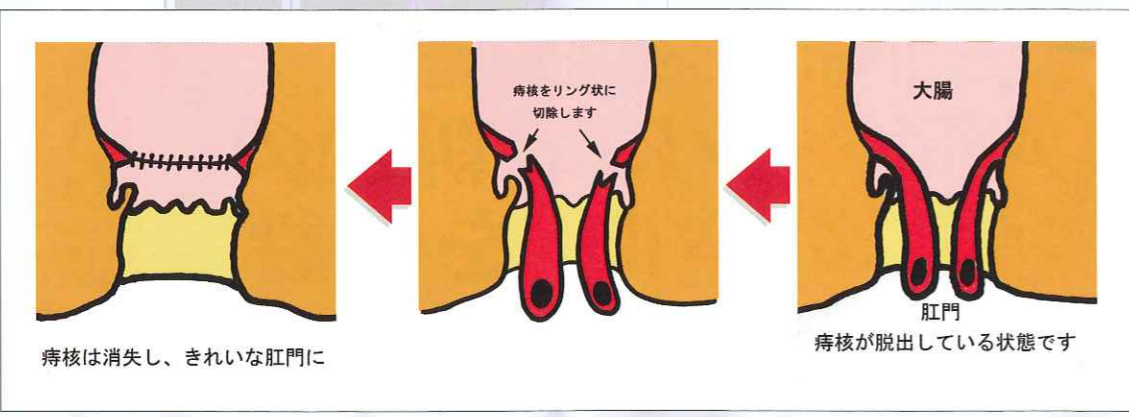
大賀 でも、当院で2年ほど前から「先進医療」として石田先生が中心となって採り入れた新しい手術法は、こうしたデメリットをなくしたんです。この4月から保険も適用されました。もう100例くらいの手術実績があります。
石田 PPH法(Procedure for Prolapse and Hemorrhoids)といわれるもので、1993年イタリアで開発され、欧米では主流となっている痔の手術法です。
 ーどんな手術法ですか?
石田 従来の手術法と違う点は、専用の手術器具を使うことです(写真1)。この器具を肛門に挿入し、筒先の部分にいぼ痔の部分をつまみ込み、手許の操作でこれをぎゅっと押さえ込んで根元から切除し、即座に自動縫合します(図2)。切除した患部は、肛門から取り出した器具の中に収まっていて、器具と一緒に捨てられます。
 ー使った器具は捨てちゃうんですか!
石田 注射針と同じで、感染症の予防のためには、必要なんです。
石田 手術時間はどのくらいですか?
石田 肛門に挿入してたるんだ粘膜を切り取り縫合して抜く、これだけです。15分くらいですか。

ですから、皮膚から切り裂く従来のメスの手術に比べ、痛みがありません。
石田 短時間で済み、皮膚は切らないので、痛みがなく手術後直ぐに排便が可能です。だから入院期間が大変短くて済みます。
 ー普通の手術ですと、入院期間は2週間くらいですよね。
石田 そうですね。でも当院のPPH法なら通常3泊4日です。無理すればその日のうちに帰れますが、麻酔の問題もありますし、手術後2、3日が一番出血や合併症を起こしやすいので、「もう大丈夫」ということを確認してから退院していただいています。
大賀 この秋、当院で行っている手術法が「横浜旭中央総合病院方式」として、臨床学会で発表されます。
 ー独自の手術方法を開発されたんですか!
石田 器具を使つての手術は、原理的には簡単ですが、安全・確実という精度を上げていく中で、当院独自の手術法が生まれました。これが評価されて、手術の様子をビデオ撮影して学会で発表し、当院の方式を普及させていくことになりました。
 痛みがなく、手術時間は15分、入院期間も1/3以下、保険適用の3割負担で7万5千円ほどです。
 ーすばらしいですね! まさに朗報です。

●痛みがない、短時間かつ短期入院で低費用
大賀 歯状線奥の粘膜の切除と縫合

●独自に器具を開発! 輪ゴム結紮法
石田 でもすべての痔によい、というわけではありません。表のIII度の一部とIV度の手術には

【図2】 PPH法



大賀 進行状態がII度とIII度の一部で、PPH法の前段階で、薬以上、手術以下という(笑) 中間段階ですが、簡単に言いますと痔を輪ゴムで締め付けて血を通わなくして「壊死させる」という治療法です。
 メーカーと共同で開発し、現在改良中です。輪ゴム結紮という治療法は1960年代



からあり、大げさな器具で、不十分な消毒・滅菌のまま、使い回しされてきました。これを簡単に捨て、使い捨てできるようにしたのです。
 ーどう使うのですか?
大賀 先端が吸引器になっているので、この先の部分をいぼ痔に押し当て、手許で操作して吸い込めます。吸い込んだいぼ痔の根元を器具に装填されている輪ゴムできつく縛る、つまり結紮します。縛り上げられて飛び出た部分は、血液が通わず、自然に消えてなくなります。そして3、4日後の排便時に、輪ゴムも一緒に体外に押し出されます。
 ●根本治療にはPPH法を!
石田 使いやすいうえに、使い捨てですから、感染症の心配もなく、大賀先生の工作でできるくらいですから(笑)、シンプルで費用も安くくなります。
 軽い症状の痔は薬で、やや大きくなった痔は輪ゴム結紮療法で、垂れ下がって肛門の外に出るような重症の痔にはPPH法手術で根本から治すー当院では症状にあわせて、治療法が選べます。
大賀 輪ゴム結紮療法のいいところは、外来で来院され、診察後すぐに処置できることです。手術そのものは1分くらいで、処置は3分くらいで終わりますから、そのまま帰ってもらい、そのうちポロリです(笑)。
 ーこの方法で垂れてきている痔は治せませんか?
大賀 無理ですね。PPH法のように垂れている粘膜そのものを切除するわけではありません。

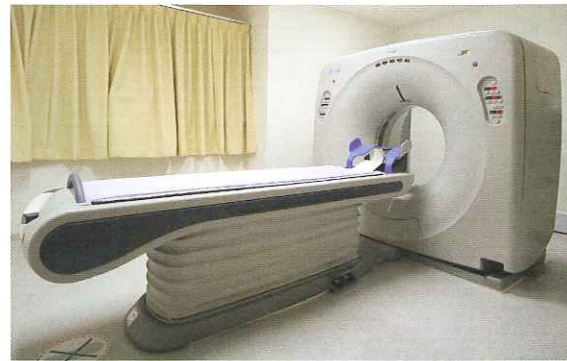
痔の予防8カ条
 ① 毎日お風呂に入る
 ② おしりをきれいに
 ③ 便秘・下痢はよくない
 ④ トイレで強くいきまない
 ⑤ 腰を冷やさない
 ⑥ 座りっぱなしはよくない
 ⑦ 酒、コショウ、からしなどの刺激物は避ける
 ⑧ 間違った治療は禁物

から、一時的に取り除いても、いずれまた大きく垂れてきます。
 輪ゴム結紮を繰り返してもいいんですが、そこに至るまでに腫れるとか、出血とか、痛いとか、辛いことが起こるわけです。これからは、無痛、短時間手術、短期入院で低費用のPPH法で根本的に治すことがベストですね。
 ー最後に、予防法をお伺いしたいのですが...
石田 痔は生活習慣病の一つ、ということを理解して欲しいですね。食事と運動で便通を良くするとか、当院作成の「痔の予防8カ条」を参考にしてください。
大賀 誰でも痔になる可能性はあり、決して特別な病気ではない、ということですよ。
 ーお忙しいところ、ありがとうございました。

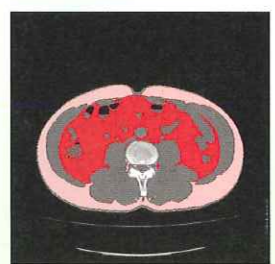


最新鋭のマンモグラフィ装置はデジタルディスプレイなので、従来のフィルム/スクリーンによる撮影システムと比べ、画像を即時に確認できるため、再撮影が非常に少なくなりました。

放射線科のスタッフ
(左から菅井美貴
技師長、房野亜矢子、
樋口渉)



ファットスキャン検査(マルチCTスキャン)。肺癌検査や代謝リックシンドロームの検査に用いる



CTスキャンで内臓脂肪を測定。下は検査の診断結果表(画像・コメント付)

CTスキャンによる内臓脂肪検査結果	
検査日時	2014/08/20
検査部位	腹部(肝臓・膵臓・脾臓・腎臓・副腎・腎臓周囲脂肪・大動脈・大静脈・大腸・小腸・膀胱・子宮・卵巣)
検査結果	肝臓: 正常 膵臓: 正常 脾臓: 正常 腎臓: 正常 副腎: 正常 腎臓周囲脂肪: 正常 大動脈: 正常 大静脈: 正常 大腸: 正常 小腸: 正常 膀胱: 正常 子宮: 正常 卵巣: 正常
検査者	菅井美貴
読影者	菅井美貴

4階のリラクゼーションルームはまるで別世界、異空間の趣きです。リビーターが多いのもうなずけます。みなさまも一度体験されることをおすすめします。

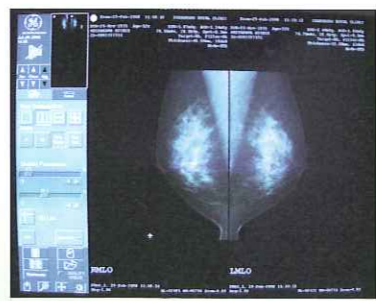


探検隊長から…

医療法人社団 明芳会
池袋ロイヤルクリニック
〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11
オーク池袋ビル10階
TEL. 03-3989-1112(代)
http://www.ims.gr.jp/ikebukuro/



マンモグラフィ検査装置(GE社製。セノグラフィ2000D)。女性技師が対応。画像はリアルタイムで確認できる



マンモグラフィ検診施設画像認定証

癒しの空間、リラクゼーションルーム

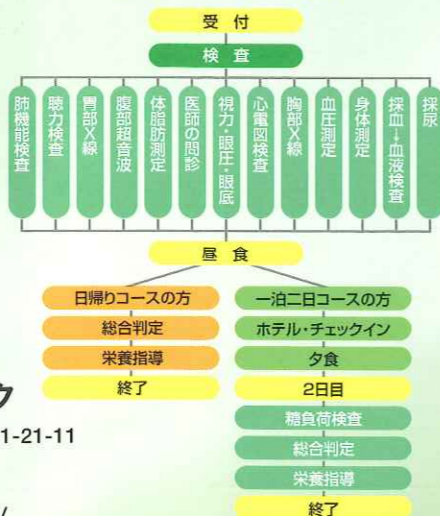
「人間ドック」に「ヒーリング(癒し)」空間を作っているのか。ストレスの多い現代の生活……ほんの瞬間でも、心身の解放を期した試みです。ここに従来の「人間ドック」に加え、最先端設備による「リラクゼーションルーム」が併設されました。ここでは、ストレス解消も含め、Relaxを目的の一つとした都内では珍しい「新しい人間ドック」を提供しています。

●リラクゼーションカプセル(8台)
●全身用マッサージチェア(6台)
●足裏マッサージ(2台)

この設備は、めんどろな着替えの必要もなく、人間ドック受診の方であればどなたでも気軽に利用が可能です。特に、宿泊ドック2日目の糖負荷検査の合間や、医師による面談までの時間などを利用して、静かな非日常の空間に身体を預け、十分な休息をとることができ、なかなか快適です。

年に一度の人間ドック受診時、ご自身の体調を把握すると共にリフレッシュの効用をあらためて知ることになるでしょう。平素の生活のリズムを整えるための画期的な試みとなっております。

■人間ドック検診の流れ



■主なオプション項目

- 以下の項目はオプションとなります。ご予約の際に、お申し込みください。
- 肺マルチスライスヘリカルCT 肺癌検査
 - ファットスキャン 内臓脂肪量測定
 - 甲状腺検査
 - 胃内視鏡
 - 子宮細胞診
 - 子宮頸部頸癌(火・水・金・第2第4土曜日)
 - 乳癌検診 触診、マンモグラフィ、乳房エコー
 - 喀痰細胞診 3日法
 - 骨密度測定
 - 前立腺エコー
 - 直腸診
 - アレルギー検査 花粉症など
 - C型肝炎 HCV抗体
 - 腫瘍マーカー 癌反応
 - 胃ピロリ菌抗体検査 ピロリ菌の有無
 - 頸動脈エコー



突撃! イムス探検隊

人間ドックに最新鋭の“癒しの空間”を併設

池袋ロイヤルクリニック

池袋駅東口から徒歩3分、サンシャイン60の近くにリラクゼーションルームを備えた人間ドックの施設「池袋ロイヤルクリニック」があります。

2005年に日本人間ドック学会・健診施設機能評価認定施設となり、また、2008年7月にマンモグラフィ検診施設画像認定を取得し、予防医学の施設としての精度を高め、安全かつ正確な診断の提供に取り組んでいます。

現在、東京都内はもちろん、埼玉・千葉・茨城・栃木など遠来の利用者も多く、長年にわたり幅広い支持を得ています。

コースは、日帰りドックコースや一泊二日コースの他、生活習慣病健診コース、婦人科健診コースなどがあり各々の特性にあった健診を受けることができます。要望により用意されたオプションも多く、検査項目の選択肢も広がっています。マルチCTによる肺がん検査やファットスキャンといわれる内臓脂肪量測定検査、マンモグラフィ検査、乳腺エコー検査、頸動脈エコー検査などが年々増加の傾向にあるようです。

受診者の皆さまには、可能な限り年に一度の健診を推奨しています。従来の早期発見から、まずは病気の予兆を見つけ疾病を予防すること、そのためにも健診結果を経年的に見ることで、継続した健康管理を行うことが大切であり、人間ドック受診後、医師および管理栄養士による日々の生活や食事に関する指導を受けることは、積極的な自己管理を勧める意味でも重要であるとのこと。

せっかくの受診結果をその時だけのものとせず、毎日の健康管理にぜひ活かして欲しいものです。



足裏マッサージの様子。一度は経験してみたい

リラクゼーションルームのスタッフ(左から中山和子、南波真満、岩間紀子)



ルーム内では落ち着いた雰囲気にならないよう、スタッフ同士の会話も小声です



マッサージチェアは全部で6台。光っている柱に見えるのはパーティション兼用照明



4階のリラクゼーションルームのエントランス



アルファ21DXの主な特長

- ドライサウン
- カプセルの中のほど良い温度が全体を包みます。
- パイプレーション
- 適度なパイプレーションの刺激が体の緊張をほくします。
- アロマセラピー(芳香療法)
- 安眠を誘う香りが一層リラックスさせます。
- ミュージックセラピー
- ヘッドホンから心を癒す環境音楽、夢の世界へ…
- マインドセラピー(脳波誘導)
- 人間工学に基づいた、心身の調和・安定を導くアルファ波やベータ波が一層の効果を生みます。



NASA開発のカプセル「アルファ21DX」がズラリと並びリラクゼーションルーム。ルームの設計は大江匡氏。

イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

カラダにいいものを おいしく!!

食欲の秋。雑穀、桃、無花果などを使ったカラダにいいレシピです。秋の食材をふんだんに使ったおいしい料理を召し上がれ!

王理恵さんフレンドの雑穀と本格的フロードで作った

チキンとキノコの雑穀リゾット

雑穀料理研究家でもある王理恵さん監修のブレンド「ファイバービーンズ」を使用した雑穀リゾットです。厳選した国産大豆と麦類の配合で、インフラボン、脂質代謝を活性にするレシチン、脂質の過酸化を防ぐサポニンや食物繊維、ビタミンBを多く含み、さらに抗酸化作用のあるポリフェノールも含まれているので健康増進やアンチエイジングにおすすです。手に入らないときは他の雑穀でも、もちろんOK。今回は本格フロードを使用。多めに作っておけば、他にもいろいろと応用が可能です。時間がない時は、市販の固形フイヨンで代用できます。

作り方

- ① テフロンフライパンでオリーブオイル(エキストラヴァージン)を温め、みじん切りした玉ネギを透き通るまで焦がさないように炒める。
- ② 雑穀と米を加え、米に油が廻ったらフロードを数回に分けて加えながら煮込む(米の固さを見ながら足していく)
- ③ 雑穀米に火が通って(米を食べてみて少し芯が残る程度の固さ)になり、水分が適度に蒸発してしまえばOK
- ④ 焦がさないようにまんべんなく混ぜ合わせ、塩とチーズで味を調える
※シメジ、シイタケ、エリンギは別にフライパンでバターソテーしておく
- ⑤ 皿に盛付ける(フロード作りで使った手羽先やソテーしたキノコ類をトッピング)。お好みでスライスしたチーズをのせる

●材料(4人分)

雑穀	9~10g(米の5%)
米	180g
フロード	800cc
玉ネギ	100g
シメジ	100g
シイタケ	4本
エリンギ	4本
塩	3g
チーズ	5g
オリーブオイル	20g
バター	20g

お好みでスライスしたチーズをトッピング

エネルギー
298kcal
(1人)

塩分
1.0g
(1人)

桃と無花果のスイーツの饗宴

オータムフルーツコンポート

桃は女性にとって格別なもの。欧米では女性を褒める時に使い、日本では「桃の節句」で女性の成長を祝います。ビタミンCは老化防止や美肌効果、潤いを与えるし、食物繊維のペクチンが便秘解消にはうってつけです。

無花果(イチジク)は水分、糖質が多くカルシウム、カリウム、食物繊維、タンパク質分解酵素「フィシン」などが多く含まれています。中でもカルシウムの含有量は果実の中でもトップクラス。フィシンの整腸作用は消化を助けてくれます。今回は桃と無花果のコンポート。季節の果実やアイスクリーム、ビスコッティなどをトッピングして華やかな皿を創りましょう。

エネルギー
294kcal
(1人)

塩分
0.0g
(1人)

※エネルギーの計量は桃と無花果のみです。

★ミニ知識:コンポート
フルーツをシロップで煮たヨーロッパの伝統的なデザート。フルーツの風味と食感がそのまま残っているのが特徴。

作り方

桃のコンポート

- ① 鍋に白ワイン、アセロラ、砂糖を入れて沸騰しない程度に火にかける
- ② 砂糖が溶けたら、皮をむいた無花果を入れる
- ③ 落とし蓋をして10~15分位、弱火で煮る。煮えたら桃の皮をむく
- ④ シナモンスティック、クローブを入れて香りを付ける

無花果のコンポート

- ① 鍋に赤ワイン、砂糖、レモン汁、水を入れて沸騰しない程度に火にかける
 - ② 砂糖が溶けたら、皮をむいた無花果を入れる
 - ③ 落とし蓋をして10~15分位、弱火で煮る
 - ④ 無花果にワインの色が移り、実が透けるような感じになったらOK
- ◎ 桃と無花果、季節の果物やアイスクリーム、ビスコッティなどを皿に盛れば完成

■「フロード」の作り方 20人前の手順

鶏手羽先	2kg
長ネギ	150g
玉ネギ	150g
ニンジン	150g
セロリ	150g
ニンニク	2片
ブーケガルニ	1束
粒コショウ	10粒
クローブ	5本
水	4~5ℓ



① 大鍋に手羽先を入れ、水を張る。最初は強火で沸騰させる



② 沸騰後に手羽先が浮いてくるので、長ネギ(色が出ない白い部分を使うとよい)を入れ、弱火で煮込む。アクとりは数回行う

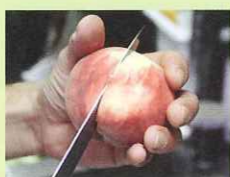


③ その他の野菜を入れる。煮込み時間を短くするコツは、味が出やすいように小さめに切ること。静かに90分ほど煮込んでから、濾して完了

★ミニ知識:フロード

フロード(Brodo)とは、イタリア料理で使う出し汁のこと。肉や魚、香味野菜、ハーブなどで作ったブイヨンスープ。

■桃の四つ割の仕方



① 中心のタネまで包丁が届くように、縦に一周切れ目を入れる



② ねじるように上の部分をまわす



③ タネの周りに包丁を入れて、くりぬくとタネの取れた二つ割ができる



④ さらに半分にカットし、四つ割のできあがり

●材料(4人分)

桃	2ヶ
白ワイン	200g
アセロラジュース	200cc
砂糖	80g
シナモンスティック	1本
クローブ(丁子)	3本

無花果	4ヶ
赤ワイン	100g
砂糖	80g
レモン汁	1/2ヶ分
水	200g

アイスクリーム・ビスコッティ
季節の果実など

★読者プレゼント 王理恵さんブレンドの雑穀米

ファイバービーンズ—FIBER BEANS

女性にうれしい成分を含む大豆と麦を主体にしたヘルシーなブレンドが魅力の雑穀米。雑穀エキスパートであり、ベジフルマイスターでもある王理恵さんと、ベストアメニティ株式会社が共同で開発した、おいしい雑穀米です。

■お召し上がり方/洗ったお米3合に大きい杯(約15g)を目安に加え、いつもと同じ量の水を入れてかき混ぜて炊いてください。■原材料名/もち麦、はたか麦、丸麦、黒大豆(黒千石50%、黒豆50%)、胚芽雑穀、ハト麦、青はだ大豆、もちあわ(15g×10P 840円(税込)/300g 1,260円(税込))

ベストアメニティ株式会社

TEL. 0942-64-5572 <http://www.zakkokumai.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)

特集 雑穀人気の秘密

今、雑穀が人気です。なぜ、人気があるのか？健康に気をつけたいから…、ミネラルが多いから…、栄養価が高いから…、実は「美味しいから！」という答えが多いのです。

雑穀の価値観が激変する最新研究

雑穀とは、粟(アワ)、黍(キビ)、稗(ヒエ)などのイネ科の穀物の総称で、時に、マメ科やタデ科などの植物を含む場合もあり、日本雑穀協会では「主食以外に利用されている穀物の総称」としています。一般的には米と麦以外の穀物を雑穀と呼びます。「五穀豊穡」という言葉があるように、日本人の先祖は米以外にも多くの雑穀を食べていました。



ですが、第二次世界大戦後の高度経済成長による社会環境の変化は、食への価値観や食習慣を変え、主食はほとんど白米となり、雑穀の生産量は大幅に減少、用途は小鳥の餌などの飼料に限られるような状態となりました。

ところが、アトピーの子どもたちが増えるにつれ、米の代替食として、雑穀が注目を浴びるようになりました。また、人々の健康志向ともあいまって、カルシウムやカリウム、鉄分などのミネラルや食物繊維、白米をはるかに凌ぐ栄養価や、善玉コレステロールである血中のHDLコレステロール値を高めたり、脂質代謝改善機能、酸化力、環境ホルモンなどの有害物質を吸着して排出する機能などに注目が集まり、食糧としての生産量も少しずつ増えています。

近々、代替医療学会において九州大学の研究成果が発表されますが、その内容はなんと「雑穀には傷んだ遺伝子の修復作用がある」とのことです。詳細は発表を待たねばなりません、大きな雑穀ブームの到来を予見させる内容です。

雑穀ブレンドの意味

多くの日本人が主食とする白米。白米は精米日から約2週間までが食べ頃といわれています。これは精米直後から酸化が始まるため、日がたつにつれて米の風味が落ち、粘り気が減少した香りのないパサパサとしたご飯になります。酸化している白米を食べ続けることはカラダの面で心配です。

ソバ、キビ、アワ等の雑穀にはポリフェノール類を主とした抗酸化成分が含まれているので、白米とブレンドする(雑穀米)と酸化の悪影響を抑えることができます。

また、酸化機能だけでなく、いろいろな機能やクセをそれぞれの雑穀が持っています。粘り気、ニオイ、色落ち、栄養などの、ある、なしです。炊いたばかりの時はニオイがなくても、冷めるとニオイのきつくなる雑穀もあります。ですが、このニオイをマスキングする雑穀もあるのです。冷めてしまうとパサパサになる雑穀もあります。色落ちして、白米を染めてしまう雑穀も、抑えめの分量ならばほんのりと色づき、美しくおいしく見せることができます。

最近では、白米と混ぜて使用するタイプの、何種類かの雑穀をブレンドした商品が人気です(五穀米、八穀米、十穀米、十六穀米など)。良くできた商品は、ただ単にブレンドしているわけではなく、それぞれの雑穀の機能やクセ、色や味のバランスを考慮してブレンドしているのです。

雑穀の主食以外の利用

雑穀人気が高まるにつれ、雑穀を練り込んだパンやパスタも登場しました。またこの栄養価やおいしさ、そして食感を活かして、主食だけでなく、ハンバーグやコロッケ、ミートソースなどの新しいレシピも開発されています。ミートソースが絡まった雑穀は見た目も食感も挽肉と変わりません。今後、多くのレシピが開発され、みなさんの食卓にのぼるでしょう。



白ゴマ <p>成分の50%強が脂質だが、コレステロールの血管壁沈着を防ぐリノール酸や、オレイン酸などの不飽和脂肪酸を主体とした良質な油。カルシウム、鉄等ミネラルも豊富。ゴマ特有の「セサミン」は抗酸化作用を持つ。</p>	アマランサス <p>ヒユ科で、ケイトウに似た花をつける。インカ帝国の重要な主食。たんぱく質にリジンが多く、カルシウムや鉄、食物繊維が豊富。NASAが21世紀の栄養食品として注目。プチプチとした食感で、少し苦みがある。</p>	黒ササゲ(黒小豆) <p>マメ科の一年草で、黒い、栄養成分は小豆に似ているが、煮くずれにくいので、赤飯に混ぜる。黒ササゲだけで作る赤飯は黒紫色になる。十勝では「黒小豆」、秋田県では「てんこ小豆」、韓国では「牛豆」と呼ばれる。</p>	黒千石(ういろう豆) <p>ういろう豆とも呼ばれる黒大豆の亜種。外皮は黒いが中はきれいな緑色で、鮮やかな色合いになる。最近では納豆が人気がある。</p>
黒ゴマ <p>成分は白ゴマと同じ。黒い色はアントシアニンによるもの。</p>	トウモロコシ <p>イネ科。米、小麦と並ぶ三大穀物のひとつ。糖質、たんぱく質、ビタミンをバランスよく含む。多品種で、食用として一般的なのはスイートコーンの一種。でんぷんを多く含む。胚芽部分にはビタミンB1、B2、E等ミネラルが豊富。</p>	赤ササゲ(ササゲ) <p>マメ科の一年草。小豆に似ており間違われやすいが、豆の「ヘソ」の部分が縦長(小豆は丸い)。赤ササゲで作った赤飯は薄いピンク色で上品な仕上がり。普通に「ササゲ」と呼ばれる場合は赤さを指す。</p>	黒平(くろひら)豆(雁食豆) <p>黒大豆の一種で、東北地方の在来大豆。腰が丸く、肉厚で、たんぱく質が多い。大豆の2倍も含む。黒豆の中でも、黒平豆は早く煮えるので使い勝手が良い。煮豆、豆腐、アイスクリームなどに人気がある。</p>
クコの実 <p>ナス科。中国原産の赤い色の木の果。ベータカロチンが豊富で、老化を予防し免疫力を高めてくれる。血行を良くする成分ペクチンやアキキサンチンをはじめ、ビタミンやミネラルなどの栄養成分が豊富。</p>	玄ノバ <p>ソバの種が砕かれてから、収穫されたままの実を玄ノバと呼ぶ(外側の黒い皮の部分を取り除いた実をぬき実と呼ぶ)。これを砕くとソバ(粉)、血液サラサラ効果を持つルチンが豊富。</p>	手豆(てぼうまめ・てぼまめ) <p>白インゲン豆のこと。白インゲンには、主に煮豆などに使われる大豆の大粒と、主に白あんを使う小粒の手豆豆などに分けられる。</p>	青大豆 <p>種皮の色も子葉の部分も青緑色の大豆。寒暖の差の大きな東北地方で栽培されている。「細のエメラルド」といわれ、レシチンを多く含む。きな粉や煮豆に使われるのが一般的。最近では豆腐や納豆などにも使用されることが多い。</p>
ワイルドライス <p>イネ科マコモ属で、米とは別種。古くから北アメリカの五大湖周辺に自生し、インディアンが常食していた。直径2ミリ、長さ15ミリほど。サクサクした食感で、ナッツに似た風味。ビタミン、鉄、リン、マグネシウム、食物繊維が豊富。</p>	寝靴(ダツタン)ソバ <p>中国の雲南省・四川省、ネパール、チベットなど、ヒマラヤ山麓で栽培されている蕎麦の古品種。モンゴルの少数民族「タタル(ダツタン)族」の重要な栄養源であった。血液サラサラ効果を持つルチンが普通のソバに比べ約100倍。</p>	キヌア <p>ホウレンソウと同じアカザ科。栄養価が高く、古代インカの言葉で「母なる穀物」の意味。必須アミノ酸をすべて含む。白米と比較して、食物繊維が約10倍、カルシウム・マグネシウムは約7倍。</p>	小豆(アズキ) <p>マメ科。食物繊維、たんぱく質、鉄分、ビタミンB1、B2が豊富。ポリフェノール一種サポニンを含む。漢方では主に利尿作用として用いる。</p>

ハダカ麦/もち麦 <p>大麦の一種。脱穀の際、簡単に剥がれる「ハダカ麦」は、「皮」が剥がれて、世界でも栽培はほとんど日本のみ。食物繊維やβ-グルカンが多く含む。皮の六条種にもモチ麦があるが、もち麦とは一般的にハダカ麦のモチ麦を指す。丸麦と押麦がある。</p>	キビ/もちキビ(コキビ) <p>イネ科。生育期間が短く、乾燥に強く、荒れ地でも育つ。穂は緑色で、実も緑色。穂の大きさはアワより少し大きい。ウルチ種とモチ種がある。モチキビは、モチモチとした食感で、おはぎや団子向き。タカキビを「キビ」と呼ぶ地方では、「コキビ」と呼ぶ。</p>	緑米/もち緑米 <p>古代米のうちでもっとも野生に近いといわれている。葉は緑色、穂は緑色。米の緑色はクロロフィル(葉緑素)。クロロフィルは増血剤・創傷治療・脱臭などに効果があり、緑米にもこうした利用方法が期待されている。</p>	玄米/もち玄米 <p>玄米とは、もみ殻を除いただけの、精白していない米のこと。白米より栄養価が高く、食物繊維やビタミンB1は精白米の5倍。もち玄米はもち米からもみ殻だけを取り除いたもの。</p>
大豆 <p>マメ科ダイズ属。「畑の肉」として知られ、たんぱく質が牛肉より多くカルシウムは口米の2倍も含む。大豆は大きく「黄大豆」「青大豆」「黒大豆」に分けられる。</p>	タカキビ(モロコシ) <p>イネ科。キビとはまったく違う種。弾力のある食感が多く、ウチ麦はめったにない。真ん中に茶色の大きな溝がある。傷菌にも美容食として愛用されている。別名「モロコシ」「コウリヤン」「ルリガム」。集聚力を高める働きがあるリジンも多く含む。</p>	ハト麦 <p>イネ科であり、麦ではない。祖先はジュズダマ属。モチ種が多く、ウルチ種はめったにない。真ん中に茶色の大きな溝がある。傷菌にも美容食として愛用されている。ビタミンB2を多く含む。お菓子やパン、お茶としても利用されている。</p>	青玄米 <p>育ち盛りの若い玄米のこと。栄養が豊富に含み、小粒で白粒部分が小さく表皮が厚いため、食物繊維も豊富。</p>
黒大豆(烏豆) <p>脂質が少なめで大豆に含まれるインフラボンをはじめ、黒い皮にアントシアニン、プロアントシアニンと呼ばれる抗酸化物質を含む。烏豆とも言う。</p>	ホワイトソルガム <p>タカキビ(イネ科)の一種。今アメリカで「トウモロコシ」の大豆、小麦に続く「第4の穀物」として話題を集めている。品種改良で、洗米のものと(タンニン)を取り除いたので、炊きやすくなり食べやすくなった。</p>	ヒエ <p>イネ科。祖先は、イヌヒエ。穂は淡緑または褐色。三角形に近く細い実。ウルチ種のみ。さつぱりとくせのない味。炊きあがりはふわふわで、冷めるとポロポロになり味が落ちる。白米と比較して食物繊維が約3倍、マグネシウムは約4倍。</p>	黒米(紫米)/もち黒米 <p>古代米の一つ。5分づきにするため、「紫米(紫黒米)」ともいわれる。抗酸化力が特長のポリフェノールを多く含む。炊くと鮮やかな紫色になる。</p>
大麦(丸麦 & 押麦) <p>イネ科。大麦には、脱穀の際、殻がついたままの「皮麦」と、簡単に殻がとれる「ハダカ麦」があり、一般的には皮麦を大麦と呼ぶことが多い。また、上から見た種の数により二条種と六条種に分ける分類もある。二条皮麦はビールや焼酎などの醸造用に、六条皮麦は麦茶や麦飯などに利用される。水溶性と不溶性をバランスよく含む。白米に比べ食物繊維は約17倍、カルシウムは約3倍。ウルチ種とモチ種がある。丸麦は精製し、縦二つ割りにしたもの。押し麦は蒸気で加熱して柔らかくした後、ローラーで圧縮したもので、縦長で大きめ、片側に黒い溝がある。炊くと歯ごたえがある。</p>	アワ/もちアワ <p>イネ科。祖先はエノコログサ。俗名「ねこじゃらし」。穀物の中でもっとも小さい。乾燥に強く、痩せた土地でも育つ。鉄分は白米の約6倍。赤アワ、黄アワがあり、ウルチ種とモチ種がある。甘みが強く、クセがないので、お菓子にも向いている。</p>	赤米/もち赤米 <p>古代米の一つ。栄養バランスに優れ、ぬか層に抗酸化力が特長のポリフェノール一種タンニンを含む。白米と比較して食物繊維が約8倍、マグネシウムが約4倍、ビタミンB1も約4倍。</p>	

取材協力：ベストアメニティ株式会社

トレンドナビインタビュー

ベストアメニティ株式会社



代表取締役 内田 弘氏

雑穀ブームの火付け役となったベストアメニティ、「日本人には日本人食を」と唱え、国産・農薬不使用にこだわる雑穀米づくりを、社長の内田弘氏に伺いました。

内田社長は大手生命保険会社の営業マンだったそうなんです。はい、バリバリの仕事人間でした。休みもろくに取らず、外食は当たり前。お酒は毎日、たばこは一日80本。31歳の時、健康診断で痛風の前兆だとわかったんです。さちんと調べると肝臓も悪くてすぐ入院しました。

この入院中に院長から「食生活を变えなさい。10年かけて悪くしたのだから、10年かけて治さない」と言われたんです。無事回復しましたが、自らの体を通じて感じた危うい現代社会の食生活をなんとか好転させる仕事に就きたいと考え、雑穀を扱う会社を立ち上げました。しかし、ただ雑穀を混ぜただけじゃおいしくな



本社近くにある三浦(みづま)保育園の食育農園。農薬不使用で、園児が蒔いた種を収穫までの間お手伝いしている

ならない。何百回と試行錯誤を繰り返した結果「これはいける！」という雑穀の配合比を見つけた。

最初はご苦労されたそうなんです。私たちがベストアメニティグループは、体によさしい自然食品作り力を注いでいます。産地・原料にこだわり、安全で安心できるものを届けてほしいという思いから、昔ながらの農薬不使用



「ふかほり郎」の敷地内にある「工房」[じゃぱん]では、毎朝、溶岩石窯で焼き上げたもち麦パンや黒米パンを、隣接の豆腐工房「清蓮とうふ」では十六穀とうふや黒豆とうふなどを売っている

ベストアメニティ株式会社
本社 〒830-0102
福岡県久留米市三浦町田川32-3
http://www.bestamenity.co.jp/
ふかほり郎 http://www.fukahoritei.com/

BOOKS

つぶつぶ雑穀パスタ

野菜 + 雑穀のおいさが味わえる驚きのパスタソース術
◎大谷 ゆみこ (著)
肉の食感が楽しめる高キビのポロネーゼ、肉風味がおいしいモチキビのカルボナーラ、ヒエ粉で簡単で作れるホワイトクリームパスタ、タラコのようなアマランサスパスタ……味も食感も風味も多彩な雑穀が、パスタの世界でも大活躍！ 雑穀粉を使った簡単手打ちパスタのレシピも大公開。
¥1,575 (税込) / 単行本
学陽書房 (2008/07)
ISBN-13: 978-4313871274

雑穀だいすき!

小粒でパワフル、おいしいレシピ81品
◎松田 美智子 (著)
日本雑穀協会認定書。それぞれの雑穀の原産地や歴史、産地、品種、栄養などが記され、料理に使う際の「クッキングポイント」も役立つ。さらに雑穀をゆめたい方には、「下準備と保存」「もっと雑穀の知識」「雑穀と健康・美容」の頁がおすすめ。
¥1,995 (税込) / 単行本
柴田書店 (2008/03)
ISBN-13: 978-4388060320

雑穀きれいレシピ

◎奈美 悦子 (著)
タイトルから見ればレシピ本のように思えるが、料理が掲載されているのは全体の1/3程度(19レシピ)。あとは奈美悦子さんのエッセイという感じ。病気をきっかけに食生活を見直し、雑穀に出会った書者が、美と健康とダイエットに効く雑穀を紹介。
¥1,260 (税込) / 単行本
主婦と生活社 (2008/05)
ISBN-13: 978-4391135961

※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お近くの書店、もしくは出版社にお尋ねください。



読者プレゼント 王理恵ブレンド FIBER BEANS
15g×10袋/300g ¥840/1,260 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com

雑穀エキスパートであり、ベジフルマイスターでもある王理恵さんと共同で開発したおいしい雑穀米。厳選された国内産の大豆と麦類を絶妙な配合でブレンド。
■もち麦/ハダカ麦/丸麦/黒大豆(黒千石50%・黒豆50%) / 胚芽押麦/ハト麦/青は大豆/もち麦/もちアワ

●問い合わせ先(順不同・敬称略)
◎雑穀米.com http://www.zakkokumai.com/
◎フリーダイヤル:0120-580-359
◎ケンコーコム http://www.kenko.com/
◎フリーダイヤル:0120-22-55-66
◎やずや http://www.yazuya.com/
◎フリーダイヤル:0120-377-377
◎成城石井 http://www.seijoshiji.com/
◎フリーダイヤル:0120-547141
◎オーサワジャパン http://www.ohsawa-japan.co.jp/
TEL: 048-447-8588

★読者プレゼント:詳細はプレゼントコーナー参照

武富勝彦の 古代な十六穀米

500g ¥2,362 (税込)
◎発売元:協和 ●ケンコーコム

スローフードのノーベル賞といわれるスローフード・アワードを2002年に受賞した佐賀県の武富勝彦氏が日本古来の農法で栽培した、栄養豊富な十六穀米。
■発芽玄米/糠米/赤米/紫米/やき玄米/発芽赤米/胚芽押麦/押麦/米粒麦/ハト麦/アワ/キビ/ヒエ/胚芽/キヌア/アマランサス

湯布院長寿畑 二十穀米

150g/300g/1kg
¥577/1,050/3,150 (税込)
◎発売元:サンヨーコーヒー ●ケンコーコム
20種類の穀物をバランスよく配合。食物繊維・カルシウム・鉄分などの栄養分が豊富。
■うるち玄米/もちアワ/アマランサス/タカキビ/もち玄米/もちキビ/押麦/玄米/丸麦/ヒエ/米/ハト麦/トウモロコシ/そば/黒豆/小豆/黒大豆/クコの実/緑豆/赤米/黒米/黒ゴマ

やすやの発芽十六雑穀

25g×15小袋入り/×30小袋入り
¥1,890/3,570 (税込)
◎発売元:やすや
12種類の穀物を「にがり」水に浸して発芽。これは、芽が出る時に高まるギャバやうまみ成分アラニンをまるごと食べるため。また、発芽によって雑穀特有のクセが抑えられる。
■発芽もち玄米/発芽はだか麦/胚芽押麦/発芽青玄米/発芽もち黒米/発芽もち麦/発芽ハト麦/発芽もち赤米/発芽もちキビ/大豆/発芽もちアワ/発芽小豆/発芽ヒエ/青は大豆/黒豆/発芽トウモロコシ

成城石井 十六種類の雑穀米

120g (20g × 6袋) ¥550 (税込)
◎発売元:成城石井
国産原料100%使用。発芽させた雑穀を5種類も使用しており、食物繊維が豊富。
■もち玄米/玄米/ハダカ麦/胚芽押麦/もち麦/もち黒米/黒大豆(黒千石77%・黒豆23%) / もちキビ/黄大豆/もち赤米/ハト麦/もちアワ/小豆/ヒエ/トウモロコシ

奈美悦子ブレンド 健康美人

15g×25袋 ¥1,785 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com
本当の健康と美しさは、正しい食生活があつてこそ。健康と美しさをテーマに、奈美悦子さんと共同で開発した雑穀米。

奈美悦子の塩雑穀米

15g×10袋 ¥840 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com
ほんのり甘く、香り豊か。「健康」と「美」をテーマに16種類の雑穀をブレンドし、塩味に適した配合で作り上げた奈美悦子さんプロデュースの雑穀米。
■もち玄米/ハダカ麦/もち黒米/胚芽押麦/発芽青玄米/黄大豆/もち赤米/黒大豆(黒千石68%・黒豆32%) / 食塩/もち赤米/ハト麦/もちキビ/アマランサス/青大豆/もちアワ/小豆

大桃美代子ブレンド 発芽ウェルビーイング

15g×10袋/×24袋 ¥840/1,890 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com
大桃美代子さん推奨の発芽十二雑穀。12種類の雑穀の中で、9種類の雑穀を発芽させ、栄養価をさらにアップ。今注目されているギャバも含まれます。
■玄米/もち玄米/胚芽押麦/もち麦/もちキビ/もち黒米/黒大豆(黒千石100%) / ハト麦/もち赤米/もちアワ/青は大豆/アマランサス

メタボブレンド

25g×10袋 ¥1,575 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com

まいたけ、めかぶ、しいたけをブレンドし、ビタミンB1や食物繊維が豊富な雑穀米。無理な食事制限ではなく、おいしいごはん健康維持。
■発芽玄米/糠米/赤米/紫米/やき玄米/発芽赤米/胚芽押麦/押麦/米粒麦/ハト麦/アワ/キビ/ヒエ/胚芽/キヌア/アマランサス

活性発芽ギャバ 十八種雑穀飯

400g ¥880 (税込)
◎発売元:小谷製粉 OSK ●ケンコーコム
空戸海洋深層水(脱塩水100%)に、漬込んで発芽させたモチ米玄米、ダツタンソバ、ハト麦をはじめ、十八種類の雑穀をブレンド。活性発芽により、ギャバが白米の約1.8倍。
■もち玄米/糠米/そば/ハダカ麦/もちキビ/トウモロコシ/タカキビ/ハト麦/小豆/緑豆/黒豆(大豆)/牛乳/アワ/赤米/赤米/大豆/黒米/アマランサス/黒ヒエ

成城石井 十六種類の雑穀米

120g (20g × 6袋) ¥550 (税込)
◎発売元:成城石井
国産原料100%使用。発芽させた雑穀を5種類も使用しており、食物繊維が豊富。
■もち玄米/玄米/ハダカ麦/胚芽押麦/もち麦/もち黒米/黒大豆(黒千石77%・黒豆23%) / もちキビ/黄大豆/もち赤米/ハト麦/もちアワ/小豆/ヒエ/トウモロコシ

充実雑穀

250g/1kg ¥680/2,300 (税込)
◎発売元:オーサワジャパン
国産原料100%。雑穀8種類をブレンド。お米に混ぜるだけの手軽さで、くせがなく食べやすい。
■胚芽押麦/玄米/ハト麦/もちキビ/もち赤米/黄大豆/もちアワ/トウモロコシ

白澤卓二の ドクターズブレンド フイトミレット

15g×25袋 ¥2,310 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com
アンチエイジングサイエンス社との共同開発により生まれた、食生活を改善するための雑穀米。順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座の白澤卓二教授がブレンドを監修。
■もち玄米/もち麦/もち黒米/ハダカ麦/胚芽押麦/発芽玄米/黒豆(黒千石90%・黒大豆10%) / もちキビ/黄大豆/もち赤米/ハト麦/もちアワ/トウモロコシ/小豆/青大豆

大桃美代子ブレンド 発芽ウェルビーイング

15g×10袋/×24袋 ¥840/1,890 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com
大桃美代子さん推奨の発芽十二雑穀。12種類の雑穀の中で、9種類の雑穀を発芽させ、栄養価をさらにアップ。今注目されているギャバも含まれます。
■玄米/もち玄米/胚芽押麦/もち麦/もちキビ/もち黒米/黒大豆(黒千石100%) / ハト麦/もち赤米/もちアワ/青は大豆/アマランサス

おすすめ雑穀ブレンド

十六雑穀米

200g/500g ¥892/2,100 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com

日本国内の契約農家の方をはじめとした生産者の方が育てた原料のみを使用。日本人に不足しがちな食物繊維が豊富。白米にプラスして炊飯するだけ。ソバが入っていないため、そばアレルギーの方も安心。
■もち玄米/ハダカ麦/胚芽押麦/玄米/もち麦/黒大豆(黒千石89%・黒豆11%) / もち黒米/もちキビ/黄大豆/もち赤米/ハト麦/もちアワ/小豆/ヒエ/トウモロコシ

お豆と雑穀ごはんの素

30g×7袋 ¥472 (税込)
◎発売元:はくばく ●ケンコーコム
風味豊かな3種類の豆と6種類の穀物を配合。ふだん通りにといだお米に混ぜて炊くだけ。
■大豆/もちキビ/黒豆(大豆) / もちアワ/黒米/緑豆/小豆/黒ゴマ/アマランサス

おいしい十六穀 米いちばん

500g ¥2,100 (税込)
◎発売元:ナチュラルグループ ●anew (アニュー) / ケンコーコム
国産穀物にこだわり、16種類をバランスよくブレンド。お米1合に大きい杯混ぜて炊くだけ。
■もち玄米/黒米/赤米/押麦/もち麦/青は大豆/米粒麦/ハダカ麦/ハト麦/もちキビ/もちアワ/ヒエ/アマランサス/小豆/黒豆/トウモロコシ

白澤卓二の ドクターズブレンド フイトミレット

15g×25袋 ¥2,310 (税込)
◎発売元:ベストアメニティ ●雑穀米.com
アンチエイジングサイエンス社との共同開発により生まれた、食生活を改善するための雑穀米。順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座の白澤卓二教授がブレンドを監修。
■もち玄米/もち麦/もち黒米/ハダカ麦/胚芽押麦/発芽玄米/黒豆(黒千石90%・黒大豆10%) / もちキビ/黄大豆/もち赤米/ハト麦/もちアワ/トウモロコシ/小豆/青大豆

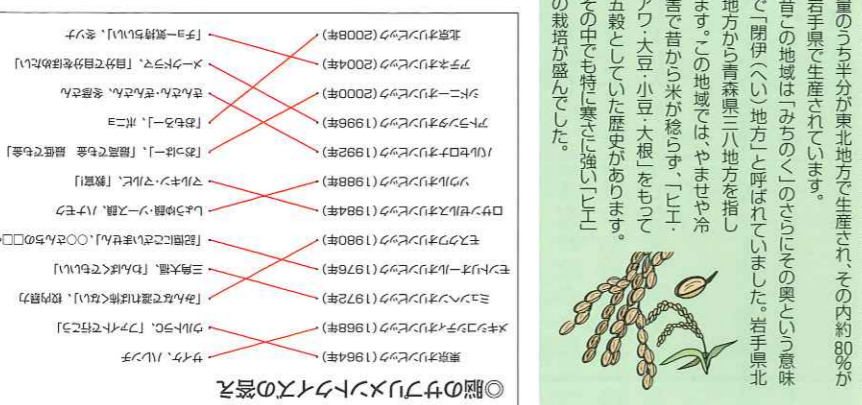
雑穀トリビア

■五穀豊穡の五穀とは?
「五穀」という一般的なには「米・麦・粟(アワ)・豆・黍(キビ)」を指しますが、広辞苑では人が常食する5種類の穀物。米・麦・粟(アワ)・豆・黍(キビ)と記述されています。古事記では神話に基づき「稲・粟・粟(アワ)・豆・黍」と記されており、日本書紀では「稲・粟・粟(アワ)・豆・黍」と記されています。また、和名「五穀」が加わり「五穀」と記されています。つまり、五穀は「ハッキリと決まっているわけではなく、穀物全般を指していると思われる」。

■ササゲと小豆
小豆よく似ている「ササゲ」の名は、「神に捧げる」から由来しています。お腹の皮が割れにくく、出産やお祝い事などの縁起物として用いられます。ササゲを使う赤飯は、小豆は煮ると皮が破れやすい、腹が切れる「切腹に通じる」のに対し、ササゲは煮ても皮が破れないことから、江戸の武士の間で使うようになったと言われます。

■秋田県の赤飯は黒紫色?
秋田では「黒ササゲ」を「こむ小豆」と呼びます。秋田では伝統的に、祝いや祭りの日はもちろろん、お盆や法事などの仏事にも、こむ小豆で赤飯をつくりまします。できた赤飯の色は、黒紫色です。

■ウルチ種とモチ種の違いは?
普通に食べている白米を「ウルチ」米と呼び、お餅になる米を「モチ」米と呼びます。遺伝子が持つたんぱく質の違いです。大麦アワ、キビ、タカキビにもモチ種があります。ヒエにはモチ種がなく、逆にハト麦(麦)ではなくイネ科のウルチ種はめったにありません。



★読者プレゼント:詳細はプレゼントコーナー参照



★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

次のオリンピックの年に流行った言葉を線で結びなさい。

- 東京オリンピック(1964年)・
- メキシコシティオリンピック(1968年)・
- ミュンヘンオリンピック(1972年)・
- モントリオールオリンピック(1976年)・
- モスクワオリンピック(1980年)・
- ロサンゼルスオリンピック(1984年)・
- ソウルオリンピック(1988年)・
- バルセロナオリンピック(1992年)・
- アトランタオリンピック(1996年)・
- シドニーオリンピック(2000年)・
- アテネオリンピック(2004年)・
- 北京オリンピック(2008年)・

- サイケ、ハレンチ
- ウルトラC、「ファイトで行こう」
- 「みんなで渡れば怖くない」、校内暴力
- 三角大福、「わんぱくでもいい」
- 「記憶にございません」、○○さんちの□□くん
- しょうゆ顔・ソース顔、ハナモク
- マルキン・マルビ、「教官!」
- 「おっはー」、「最高でも金 最低でも金」
- 「おもしろー」、ポニョ
- きんさん・ぎんさん、冬彦さん
- メークドラマ、「自分で自分をほめたい」
- 「チョー気持ちいい」、冬ソナ

※答えは11ページにあります。

PRESENT プレゼントコーナー

A 王理恵さんブレンドの雑穀米 FIBER BEANS (ファイバービーンズ) 5名さま



女性にうれしい成分を含む大豆と麦を主体にしたヘルシーなブレンドが魅力の雑穀米。雑穀エキスパートであり、ベジフルマイスターでもある王理恵さんと、ベストアメニティ株式会社と共同で開発した、おいしい雑穀米です。

●300g/1,260円(税込)
◎提供:ベストアメニティ株式会社
TEL.0942-64-5572
http://www.zakkokumai.com/

B 「Watch & C」 Cohey Tシャツ 5名さま

b)リーグ東京アパッチの青木康平選手の代名詞「Cohey」ロゴが、前胸にデカデカとプリントされた「Watch&C」のオリジナルTシャツです。ファンじゃなくても欲しい一着!!

●サイズ:M/¥3,500



C 「Watch & C」キーホルダー 5名さま

Coheyロゴ、青木選手本人の右手の蜂のタトゥーを彫ったアクリルキーホルダーです。職人が一つひとつ仕上げた手作りの逸品!!

●サイズ:横約5.0cm×縦約2.0cm
●色:クリア/¥1,000



◎提供:青木康平オリジナルブランド
「Watch & C」 http://www.watchandc.com/

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/ 2008年10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
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10月中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漏れた方のは抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のは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.15/'08/AUTUMN

発行日 2008年8月31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 渡辺 春平
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.16/'08/WINTER

「マイ・ホスピタル」

第16号は2008年10月中旬発行予定です。



8歳の時の発表会(竜ヶ崎文化会館にて)。ピアノ伴奏はお母さまの陽子さん



大学の3年の時の定期演奏会「ドヴォルザーク交響曲第8番」

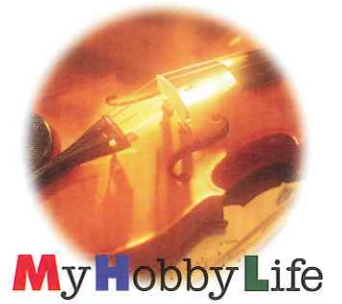
演奏会に向けての練習は大変でしたが、「自分はやっぱりヴァイオリンが好きなんだ」と自覚できた4年間でした。そういえば、この頃のみんなの共通話題は「のだめカンタービレ」。自分としてはやっぱり千秋に思い入れがありました。

置き忘れてピヤリ!!

今使っているドイツ製のヴァイオリンは4台目で、先生が使っていたものを譲ってもらったのもです。ですから年に1度の定期演奏会に向けての練習は大変でしたが、「自分はやっぱりヴァイオリンが好きなんだ」と自覚できた4年間でした。そういえば、この頃のみんなの共通話題は「のだめカンタービレ」。自分としてはやっぱり千秋に思い入れがありました。

音楽は普段もクラシックを聴いています。尊敬するヴァイオリニストはロシア人のマキシム・ヴェンゲロフです。1995年にプロコフィエフとショスタコーヴィチのヴァイオリン協奏曲のCDにより、グラモフォン賞の年間最優秀賞と、協奏曲部門最優秀賞に輝き、グラミー賞にもノミネートされました。彼が弾いたチャイコフスキーのヴァイオリン協奏曲が大好きです。

こん ゆうご
近 侑悟
医療法人財団 明理会
新松戸中央総合病院
〒270-0034 千葉県松戸市新松戸1-380
http://www.ims.gr.jp/shinmatsudo/
※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.15

”ヴァイオリン”
やめないのは、やっぱり好きだから!

