

マイ・ホスピタル

VOL.16
'08/WINTER
無料

東尾修のダンク・トーク 牧ダレン 聡 選手

イムスヘルシーキッチン
小江戸黒豚のソテー
きのこいっぱいバルサミコンソース

特集
来るか?
かりんとらブーム

イムス探険隊 東戸塚記念病院

腎臓移植

腎機能10%以下の慢性腎不全を救う

マイ・ホスピタル Vol.16 2008 Winter (第16号)

発行：株式会社アインセルネットワークス 〒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 ☎03-55220-5400

プロバスケットボールリーグb jリーグ「東京アパッチ」は今年で4シーズン目を迎えます。昨シーズンは、ファイナルで惜しくも大阪エヴェッサに負け、優勝の座を逃してしまいました。雪辱を果たすべく初優勝を目指して戦う東京アパッチを応援し、是非会場に足を運んで下さい。

バスケットボールのみならず、東京アパッチダンスチーム・ガムQ等が会場の演出を盛り上げます。会場でしか味わえない、バスケットボールとエンタテインメントのコラボレーション演出をご期待下さい。今まで体験したことのないスポーツ観戦の楽しさを提供します!

Players

詳しい選手プロフィールは apache5.com

- #4 ジュリアス・アシュビー 205cm 105kg
- #5 岩佐 潤 183cm 82kg
- #8 矢田 公作 188cm 90kg
- #9 中西 翔自 190cm 85kg
- #10 牧 ダレン 聡 175cm 75kg
- #11 青木 康平 167cm 65kg
- #12 仲摩 純平 191cm 83kg
- #19 中村 友也 198cm 83kg
- #21 ニック・デービス 203cm 98kg
- #28 ティツ・ジョンソン 203cm 100kg
- #31 城宝 匡史 183cm 76kg
- #35 ジョン「ヘリコプター」ハンフリー 188cm 95kg

HC ジョー・ブライアント



アメリカ合衆国出身の元 NBAプレーヤー。NBA ロサンゼルスレイカーズ「コピー・ブライアント」の父親であり、東京アパッチで4シーズン連続指揮を執るヘッドコーチである。コピーの名前は神戸牛を食し、その美味しさに感激して付けたことで有名。

Close up Players

他の選手もチェック apache5.com

#11 青木 康平

167cm と小柄ながら巧みなドリブル、そして正確なシュート力でb jリーグ発足から2年連続のフリースロー王に輝き、昨シーズンから2年連続で日本人得点王に輝いた。b jリーグを代表する司令塔となった今でも、常にチャレンジ精神を忘れない。

#31 城宝 匡史

オールスターで6本の3Pシュートを成功させるなどb jリーグを代表する生粋のシューター。オフシーズンでもバスケットボールをしている時間が一番幸せな時間で、最高の気分転換は体育館に行ってひとりでシューティングをしている時間。と言う程、大のバスケットボール好き。

#21 ニック・デービス

身長203cm、両手を広げた長さは230cm! どんなボールももぎとるリバウンド能力に優れた選手。チームのムードメーカーでもあり、ゲーム中の鋭い表情とコートの外でのお茶目な表情とのギャップが魅力的。

b jリーグとは

2005年11月5日に開幕した日本初のプロバスケットボールリーグです。「バスケがしたい!」を合い言葉に、プロフェッショナルとホームタウン制を軸とした新たなスポーツ・エンタテインメントを目指しています。



TOKYO Apache HOME GAME

日付	対戦相手	開演	試合開始	場所	日付	対戦相手	開演	試合開始	場所
11月1日	土 仙台 89ERS	17:00	18:00	有明コロシアム	11月17日	土 埼玉ブロンコス	17:00	18:00	有明コロシアム
2日	仙台 89ERS	13:00	14:00	有明コロシアム	18日	埼玉ブロンコス	13:00	14:00	有明コロシアム
19日	水 大阪エヴェッサ	18:30	19:30	代々木第二体育館	24日	水 新潟アルビレックスBB	18:30	19:30	代々木第二体育館
20日	木 大阪エヴェッサ	18:30	19:30	代々木第二体育館	5日	木 新潟アルビレックスBB	18:30	19:30	代々木第二体育館
29日	土 琉球ゴールデンキングス	17:00	18:00	有明コロシアム	14日	土 富山グラウジーズ	17:00	18:00	有明コロシアム
30日	日 琉球ゴールデンキングス	13:00	14:00	有明コロシアム	15日	日 富山グラウジーズ	13:00	14:00	有明コロシアム
12月13日	土 浜松・東三河フェニックス	17:00	18:00	有明コロシアム	21日	土 仙台 89ERS	17:00	18:00	有明コロシアム
14日	日 浜松・東三河フェニックス	13:00	14:00	有明コロシアム	22日	日 仙台 89ERS	13:00	14:00	有明コロシアム
27日	土 富山グラウジーズ	17:00	18:00	有明コロシアム					
28日	日 富山グラウジーズ	13:00	14:00	有明コロシアム					

3月以降のスケジュールは、公式サイトをご覧ください apache5.com

東京アパッチの試合を見に行こう!

チケット購入は

apache5.com

*各種コンビニ・プレイガイドでも、お買い求めいただけます。

ブースタークラブ会員募集中!

- ブースタークラブオリジナルTシャツプレゼント
- 当日券が前売価格で購入いただけます
- ホームゲーム先行入場
- ブースター会員限定のイベントに参加できます
- その他、特典満載!

入会方法・特典一覧は apache5.com

腎機能10%以下の慢性腎不全を救う「腎臓移植」

●メディカル・ズームイン!



日本臨床腎移植学会 腎移植認定医
日本透析医学会 指導医/専門医
日本外科学会 認定医/指導医
板橋中央総合病院
血液浄化療法センター
腎不全外科部長

あかまつ まこと
赤松 眞 医師

腎臓は、血液を浄化し尿を作る、身体の水分量の調節、さらにはカルシウムの吸収促進やホルモンの分泌、血圧への関与...など、大変重要な働きをしています。この大切な腎臓の働きが大幅に低下した状態が末期腎不全。低下した機能を回復するベストな治療法は新たな「腎臓移植(=「腎移植」ともいう)」。

●末期腎不全は機能が10%以下に低下...
末期腎不全とはどんな病気ですか?
赤松 腎臓の機能が30%以下になると腎不全の症状が現れます。そして10%以下を末期腎不全といいますが、腎不全の中でもっとも悪くなった状態です。
10%といわれてもピンと来ませんか?
赤松 まず腎臓の話をしてしまおう。腰の少し上、背中側に背骨の左右に1つずつ計2つあります。腎臓は肝臓と同じように、予備能力のある臓器で、普通の生活をしている状態なら、30%以上の機能があれば構いません。

しかし、何らかの理由で腎臓の機能が損なわれ、徐々に機能が低下し予備能力を失っても、30%以上が働いていれば普通の日常生活に支障はありません。90%、80%、そして50%を切っても、血液をきれいな状態に保ちます。ですが30%まで低下すると、血液に異常が出てくる。10%以下になると、危険な状態(尿毒症)となり、血液透析などの治療が必要となります。

どんな症状が見られますか?
赤松 尿が出なくなると、むくんだり、肺うっ血や心不全、尿毒症のため食事ができない、貧血、高カリウム血症やカルシウム値が下がる、血圧が上がるなどの症状が出ます。
治療法は?
赤松 比較的早い段階で腎機能が悪くなっていることを見つけてあげることが大切です。ですが、なかなか症状が現れにくいため、症状が出た段階ではかなり進行していることが少なくありません。不幸にして末期腎不全にまで至ってしまった場合には、「血液透析」と「腹膜透析」、そして「腎臓移植」の3つの方法があります。もっとも普及しているのが、血液透析で、現在約25万人の患者さんがいます。透析センターで週3回、1回4時間ほどかけて、体内の血液をきれいにします。2つ目は、お腹にチューブを入れて透析液を入れる腹膜透析。3つ目が腎臓移植、日本では健康な人から腎臓をもらって体内に移植する方法が中心です。

●ベストな治療法は腎臓移植
症状によって治療法を選ぶのですか?
赤松 いえ、症状の軽い、重いで選ぶのではなく、基本的には患者さんの選択になります。しかし腎臓移植を希望されていても高齢であったりドナーがないなど、移植を受けられるとは限りません。現状では95%が血液透析で、4%が腹膜透析、残り1%が腎臓移植です。
しかし、可能であれば腎臓移植は、私はベストの治療法だと思っています。

●ベストな治療法は腎臓移植
赤松 比較的早い段階で腎機能が悪くなっていることを見つけてあげることが大切です。ですが、なかなか症状が現れにくいため、症状が出た段階ではかなり進行していることが少なくありません。不幸にして末期腎不全にまで至ってしまった場合には、「血液透析」と「腹膜透析」、そして「腎臓移植」の3つの方法があります。もっとも普及しているのが、血液透析で、現在約25万人の患者さんがいます。透析センターで週3回、1回4時間ほどかけて、体内の血液をきれいにします。2つ目は、お腹にチューブを入れて透析液を入れる腹膜透析。3つ目が腎臓移植、日本では健康な人から腎臓をもらって体内に移植する方法が中心です。

●ベストな治療法は腎臓移植
赤松 いえ、症状の軽い、重いで選ぶのではなく、基本的には患者さんの選択になります。しかし腎臓移植を希望されていても高齢であったりドナーがないなど、移植を受けられるとは限りません。現状では95%が血液透析で、4%が腹膜透析、残り1%が腎臓移植です。
しかし、可能であれば腎臓移植は、私はベストの治療法だと思っています。

東尾修のダンクトーク

【第4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。

まき 牧 ダレン 聡 背番号10 ステイ・ハングリーでがんばります!

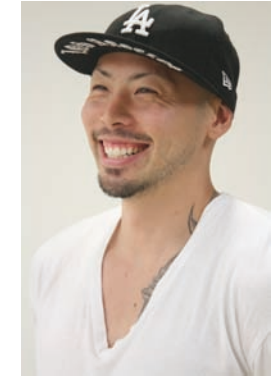
東尾 ダレン! 日本語は上手になったか?
牧 チョットデス。
東尾 誰か、ちゃんと通訳してな(以下、通訳を通して...)。ダレンは日本人だけど、どこで生まれたの?
牧 ロサンゼルスです。父は日本人、母は日系3世で、東京アパッチに入団する1年前までロサンゼルスで育ちました。その後、日本に来るまでは、中国、ベトナム、カンボジア、香港、など海外でプレイしていました。バスケットボールは8歳の頃からやりました。
東尾 高校時代はMVPにも選ばれているんだってな!

読書はおもに社会学の本

東尾 ダレンはヒマなときは何してるの?
牧 家ではおもに社会学の本を読んでいます。
東尾 社会学? ホントに?
牧 こう見えても、CSUDH(カリフォルニア・ドミンギスヒルズ大学)で社会学文学士号を取得しているんですよ。あとは、映画とかテレビドラマを観るのも好きです。プリズン・ブレイクなんかが好きですね。
東尾 ダレンの座右の銘は?
牧 ステイ・ハングリーです。小さい頃からの夢、バスケットボールプレイヤーになるという夢をつかんだあと、次に自分が何をどのようにしてその場所に居続けるかが問題なんです。



真ん中が東尾社長、いちばん右が牧ダレン選手



牧ダレン選手



謙虚でいること、そしてハングリー精神を持つことを忘れてはいけなと思っています。オレを支えてくれた人、そして疑った人たちにもありがとうと言いたいです。今の自分があるのはみんながいてくれたからです。
東尾 えらいかっていいな(笑)。ところで食べ物は何が好きなの?
牧 メキシコ料理です。タコスとか、ナチョス、プリトーとか...
東尾 日本の料理は?
牧 焼き鳥とか味噌ラーメンとか...。焼肉スキデス。今度、六本木ノTHEオサム(東尾社長がゼネラルマネージャーを務める高級焼肉レストラン)二、ツレティツクダサイ!
東尾 そういっただけは日本語なんだ(笑)。これからも東京アパッチでがんばってな!

●東尾 修 プロフィール
1950年5月18日生まれ。真島高校から69年ドラフト1位で西武ライオンズに入団。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(毅)、大友、高木大ら若手選手、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。

●牧 ダレン 聡 プロフィール
1979年8月28日生まれ。身長175cm、体重75kg。リーグ発足から東京アパッチでプレイする生え抜きのプレイヤー。ロサンゼルスで生まれ、ロサンゼルスで育った日本人。巧みなドリブルのセンスと大きな相手に果敢に向かう度胸がリーグでも有数。また小柄ながらも持ち前のジャンプ力でブロックショットや、リバウンドをとることもできる。背が小さくてもNBAで成功した選手、スノッド・ウェブ、マグジー・ボグスや、アール・ボイキンスらを尊敬している。

★牧 ダレン 聡 オフィシャルサイト ブログ <http://www.darinsatoshimaki.com/wp/c/blog-jp>

悲願の初優勝に向け、東京アパッチの4シーズン目が開幕した。有明コロシアムに本拠地を置き、ホーム&アウェイ方式で全56試合を戦う。昨シーズンはファイナルに進出したが、あと一歩のところまで優勝することができなかった。

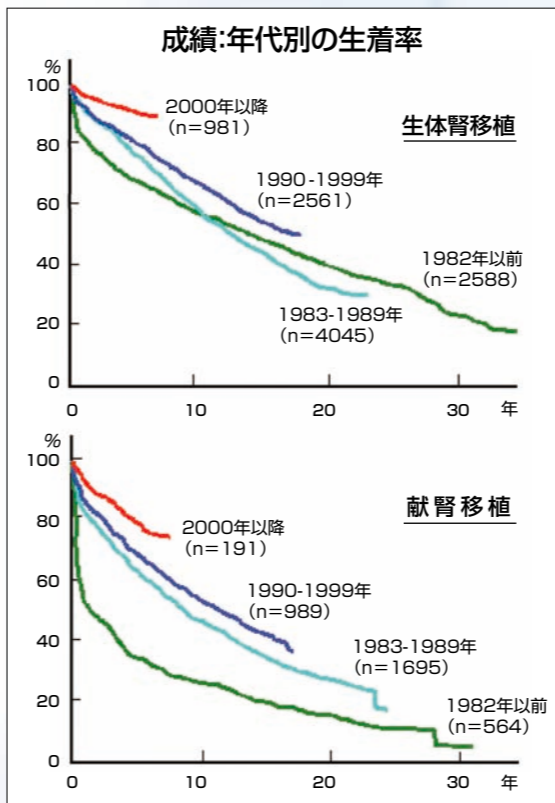
東京アパッチは、能力の高い個人選手がダンクなどのビッグプレイで魅せるバスケットを展開する。また試合だけでなく会場内も飲食施設が充実しており、常に飽きることはない。

●読者プレゼント
2009年1月17日(土)埼玉プロコンス戦ベアテケット
◎開場16:00 ◎試合開始18:00 ◎場所:有明コロシアム
(詳細は巻末のプレゼントコーナー参照)

◎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。

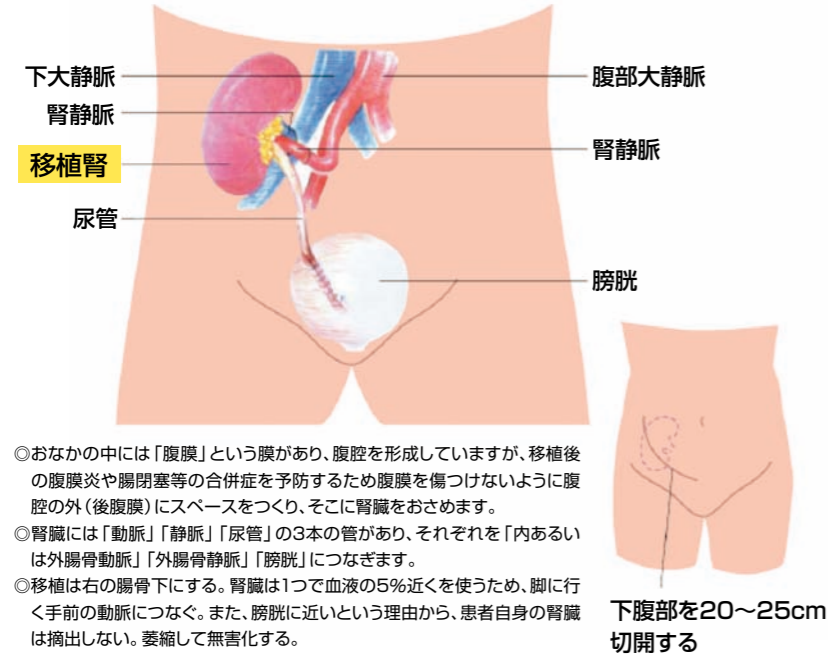
※出典：日本臨床腎移植学会、日本移植学会・腎移植臨床登録集計報告(2007)-3
2006年追跡調査「移植」Vol.42, No.6



※出典：寺岡 慧 他：「いのちの贈り物…あなたの善意をいかにするために…」

腎移植手術：レシピエントに移植する場所

腎臓は本来、腰のあたりにありますが、腎移植の際には、おなかの右下の皮膚をおよそ15cm切開し、骨盤の中(腸骨窩)に移植します。



- ◎おなかの中には「腹膜」という膜があり、腹腔を形成していますが、移植後の腹膜炎や腸閉塞等の合併症を予防するため腹膜を傷つけないように腹腔の外(後腹膜)にスペースをつくり、そこに腎臓をおさめます。
- ◎腎臓には「動脈」「静脈」「尿管」の3本の管があり、それぞれを「内にあるは外腸骨動脈」「外腸骨静脈」「膀胱」につなぎます。
- ◎移植は右の腸骨下にする。腎臓は1つで血液の5%近くを使うため、脚に行く手前の動脈につなぐ。また、膀胱に近いという理由から、患者自身の腎臓は摘出しません。萎縮して無害化する。
- ◎通常、手術時間は約4時間。

ベストという理由はない?

赤松 透析患者さんのご苦労を見てみましょう。通院の時間など行動の制約が多く、また、食事制限がとて多く、水分規制など、食事の楽しみも制約され、旅行などにも行きにくいなど、生活のクオリティがずいぶんと損なわれます。

腎臓移植をすれば、こうした束縛から解放されます。透析のための通院が必要なくなり、仕事にも旅行にも時間が使えます。美味しい食事は大幅にアップ。健康な人と同程度の生活を楽しめます。もちろん腎移植後の拒絶反応や感染症といったリスクもありますので、腎移植をしてもすべてが元に戻るわけではありません。

赤松 それにしても1%とは低い治療実績ですね。知られていないこと、ドナーが少ないこと、これらが原因でしょうね。簡単に説明しますと、腎移植には、「献腎移植」と「生体腎移植」

の2通りの方法があります。

献腎移植はさらに、死体腎移植と脳死腎移植の2つがあります。死体腎移植とは、心臓停止による死亡確認後に、脳死腎移植とは脳死判定後に、腎臓の提供を受けて移植する方法です。もちろん、献腎移植は生前の本人の意思で「腎臓を提供したい」というカードを持っており、ご家族の同意があることが前提です。

赤松 献腎移植は多いんですか? いや、それほど多くありません。少しずつ増えてはいますが、まだ年間100例ちょっと。圧倒的に多いのが生体腎移植です。腎臓移植は年間1,200例ほどありますが、そのうち1,100例は生体腎移植です。

生体腎移植は、基本的には血の繋がっている親族で6親等以内、また姻族(配偶者の親族)は3親等以内の身内の方から提供される腎臓を移植します。誰でもいい、ということではありません。ドナーには親族であること以外に条件はありませんか?

赤松 腎臓の機能が70%以上あることが条件です。2つある腎臓の1つを提供するわけですから、1つの腎臓の機能が35%以上ということになります。

移植されると35%以上の機能回復になるわけですね。**赤松** そうです。先ほどの「健康な人と同程度の生活が楽しめる」というのはそういうことです。

●保険適用で、手術費は実質1万円程度…
赤松 知られていないだけでなく、誤解も多い

も、血液型では一致しなくても、愛情があれば、移植は可能です(笑)。

手術方法の進歩もさることながら、薬の進歩が大きいですね。こうした情報が不足しているためか、腎臓を提供する側も受ける側も、あきらめてしまうケースが多いのは残念です。

手術後は病院と縁が切れる?
赤松 そう嫌わなくてください(笑)。拒絶反応や感染症のリスクは絶えずあります。手術後も、直後は1週間に1回、落ち着いてきたら2週間に1回とか月1回とか、経過を見るための通院が必要です。拒絶反応を抑えるために、薬は必要ですが、徐々に減らして、服用量を限りなく少なくするよう調整していきます。しかし一生免疫抑制剤の内服は必要です。

●腎移植の成績は…

赤松 平成12年以降の生体腎移植についてみると、1年生着率(再度透析にならずに移植腎機能が働いている割合)は96・7%、3年生着率は93・8%、5年生着率は90・9%となっています。以前に比較してかなり改善されていますが、それでも言い換えれば5年の内には1割近くの方が透析再導入になっています。

●増加の原因は糖尿病にあり…

慢性腎不全が増えているようですが…
赤松 そうなんです。毎年2万人ほどが、新たな透析患者さんになっています。亡くなる方が7千~8千人。差し引き1万人強が純増です。
何が原因なのでしょう?

んです。まず、心臓や肝臓の移植とは違います。移植された臓器がだめになったとき、心臓や肝臓ではイコール死を意味しますが、腎臓の場合(拒絶反応など)によって不幸にも移植された臓器がだめになった場合は透析に戻るといった方法が残されています。あるいはその後、新しい腎臓を移植することも可能です。

手術は大変なんですか?
赤松 手術自体は非常に高度な技術が必要とします。ただ最近では医療技術の進歩もあって、ドナーの方なら入院期間は10日ほどで済みます。腹腔鏡(内視鏡)手術ですから、傷も小さいですね。ただし、腹腔鏡手術は専門技術が必要なので、確かな病院選びが大切です。当院では、女子医大から専門の先生を招いて、手術をお願いしています。

移植する方の入院期間は1か月ほど。拒絶反応や術後の感染症の問題があるので、経過を見守るためです。

もうひとつ大変だと思われるのが費用でしょう。実は健康保険が適用のうえ、慢性腎不全は特定疾患に指定されていますから、自己負担分には公費の補助があり、費用の上限は1万円くらいです。普通、保険は3割が自己負担ですが、特定疾患の場合、たとえば、手術費用が100万円ですと自己負担は30万円ですが、公費で自己負担のほとんど全額が支払われます。

ドナーの費用は?
赤松 移植が成立すれば、費用は全額移植を受けた人の保険に組み込まれ、ドナーの方には請求書は一切回ってきません。ただし、検査はし

赤松 1つは、高齢化社会になったこと。もうひとつは、糖尿病が原因で腎不全になる患者さんが増加しています。近年、新たに透析になる患者さんの50%が糖尿病によるものです。40代で「血糖値が高い」といわれ、軽く考えて放置している人の中には50代後半~60代の辺りで透析になってしまいう例が見られます。

いま糖尿病自体が増えているから…
赤松 そう。ということは、慢性腎不全の患者さんは、今後増えるということですね。糖尿病をきっちりコントロールすることが、新たな透析患者さんの発生を減らすことにつながります。そういう意味で予防が大事ですね。

「メタボ対策」はこんな意味でも大切なんです。

赤松 そうですね。血圧が高くて腎臓が悪くなることもあります。高血圧や糖尿病を抑えるだけで、透析を受ける人の6割くらいは減らせるかも知れません。

腎臓移植が普及するといいですね。
赤松 ここで話した以上に、腎移植についての情報や知識は、まだまだたくさんあります。腎臓移植をよく理解していただければと思います。

貴重なお話、ありがとうございました。





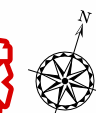
改修後の病室(4人部屋)。家具兼用(イス付)の間仕切りを設置している。液晶テレビの台の下に設置されているのが簡易冷蔵庫



改修前の病室(4人部屋)

突撃! イムス探検隊 病室改修で 療養環境サービスが向上!

東戸塚記念病院



東戸塚記念病院はJR横須賀線、湘南新宿ライン「東戸塚」駅から徒歩3分という好立地もあってか、1日の平均外来利用者は550人上っています。また、当院は2次救急病院の役割を担っており、月間平均336件(平成19年度)の救急要請を受けています。救急要請が多い理由は、近くに、国道1号・環状2号・横浜新道などの幹線道路が多いことが上げられるでしょう。このため交通外傷の急患が多く、手術件数も多くなっています。

また、地域医療連携室(周辺地域の病院や診療所から紹介されて当院に受診する患者さまの相談・受付の窓口)を総合受付の隣に設けたり、診療情報管理室(診療情報管理士が診療情報をデータ管理)を設置したり、外来医療費自動精算機を設置するなど、利用者の利便性をアップする努力を続けています。

病室改修で環境サービスアップ

当院は平成20年7月に病室(個室と4人部屋)の改修を行いました。

まず、全床にインターネット対応の液晶テレビ、簡易冷蔵庫を設置しました。この液晶テレビは、院内のフロア案内や、ゲーム、映画、インターネットが利用できるタッチパネル式のもので、専用のプリペイドカードで利用できます(個室は課金なし)。

また、差額室のベッドをすべて電動ベッドに変更しました。

さらに、差額室(4人部屋)に間仕切り家具を設置。これにより、物をしまえるスペースが確保でき、かつ、プライバシーが高まりました。まぶしさを抑えた天井照明などにも気を配り、療養環境サービスが格段にアップしています。

医療情報システム室を設置

院内のレントゲン撮影や検査等の依頼をコンピュータでオーダーできるオーダーリングシステムを構築するため、平成20年、地下1階に医療情報システム室を設置、2名が常駐しています。

現在は院内ネットワークシステムのメンテナンスサポートや、コンピュータのトラブル等にも対応する部署となっています。

看護職員復職支援セミナーを開催

平成19年度は神奈川県からの委託事業の一環として、看護職員復職支援セミナーを開催しました。このセミナーの修了者で多くの方が復職しています。平成20年度は10月より当院オリジナルの事業として3回ほど潜在看護師復帰支援研修を開催する予定です(参加費無料。詳細は当院のホームページ参照)。



改修後の病室(個室)



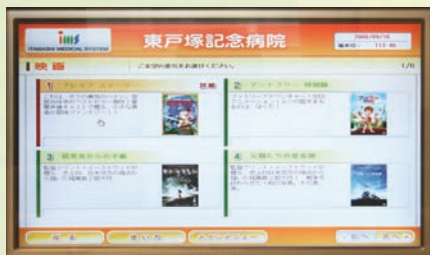
天井の照明器具もカバー付でソフトな明かりに



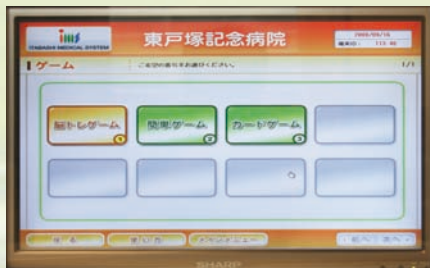
ベッド脇のタッチパネル液晶テレビ



フロア案内のTOP画面



映画のTOP画面



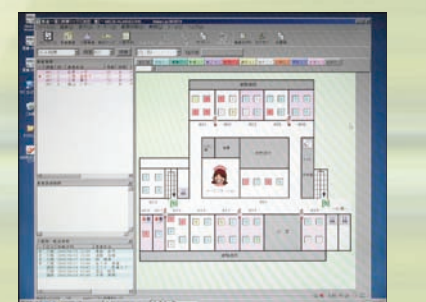
ゲームのTOP画面



医療情報システム室



医療情報システム室のコンピュータ



フロアごとの患者さまの入院状況が一目で分かる



医療情報システム室の池田豊室長(左)と戸田智日さん

現在まで大きなトラブルもなく、安定稼働しています。早くシステム全体を統合できるのが楽しみです。

当院には野球、サッカー(フットサル)、テニス、陸上マラソン、スキー(スノーボード)、ゴルフという6つのクラブと、バレーボール同好会があり、職員同士の横のつながりはとても強いものがある、と感じました!



探検隊長から...

医療法人財団 明理会
東戸塚記念病院
〒244-0801 神奈川県横浜市戸塚区品濃町548-7
TEL. 045-825-2111(代)
<http://www.ims.gr.jp/higashitotsuka/>

HIGASHITOTSUKA MEMORIAL HOSPITAL



イムスヘルシークッキング



今回のテーマ

新しい調理法でお肉が もっと美味しくなる!

お肉の新しい調理法に大注目です。キーワードは「70度で10分」。目からウロコの調理法で、おいしさがグーンとアップ。年末のパーティーに試してみてくださいは?

川越の新名物「小江戸黒豚」を新調理法でさらにおいしく!

小江戸黒豚のソテーきのこいっばいバルサミコンソース



きのこ類が温まっていなくて豚肉の温度が下がってしまう。70度にキープするために、10分ほど鍋ごとタオルや新聞紙でくるむ

- 材料(4人分)
- 豚ロース.....400g
 - エリンギ.....2本(100g)
 - シタケ.....4枚(100g)
 - シメジ.....1パック(200g)
 - バルサミコ酢.....60cc
 - リンゴ果汁.....大さじ1
 - 塩.....適量
 - コショウ.....適量
 - 小麦粉.....少々
 - バター.....30g
 - オリーブオイル.....少々
 - 白ワイン.....少々

★ミニ知識:おいしい肉の選び方
豚に限らず、動物は一般に病気にかかるとそのストレスによって脂が臭くなる傾向があります。したがって購入前にしっかりと、脂身を見て、白いものを選びましょう。

作り方

- ①豚ロースに塩、コショウをして小麦粉を付ける。手で余分な粉をはたく
- ②ソテーパンに少量のオリーブオイルを敷き、豚肉の表面に色が付く程度に焼く
- ③豚肉を裏返し、カットしたきのこ類を入れて蒸し焼きにし、肉と同じ温度(約70度)位まで蒸したら、すぐに火から下ろす
- ④フタをして、タオルや新聞紙などでくるんで70度を約10分間キープする
- ⑤豚肉だけソースパンから取り出し、バルサミコ酢を入れ半分になるまで煮詰める
- ⑥次ページの焼きリンゴで出た果汁を加える。無いたまは果実ジュースやジャムで可
- ⑦塩、コショウで味を調え、バターを加える
- ⑧カットした豚肉の上にソースをかける

エネルギー
343kcal
(1人)

塩分
0.7g
(1人)

本格的なのに意外にカンタン。パーティーに最適 焼きリンゴドライフルーツソース

焼きリンゴは肉料理の付け合わせとして用いられることが多い料理です。今回は市販のドライフルーツ(レーズン・イチジク・ブルーベリー・ナツメ・トマトなど)でソースを作ります。お好みのドライフルーツを選んでください。
ドライフルーツ:水・白ワインの比率は1:1と覚えておけばカンタンです。カルバドスを使いますが、無いときはブランデーやコニャックで代用できます。

作り方

- ①フライパンにサラダ油、グラニュー糖を入れ、火にかけてカラメルをつくる
- ②六割りにして芯をとったリンゴを入れ、竹串がスッと通る程度(15分位)まで火を入れる
- ③鍋にAを入れ、沸かす
- ④沸いたら弱火で5分くらい煮込む
- ⑤レモン汁を加え、少量の水で溶いておいたコーンスターチ(無いときは片栗粉を加えて)ろみをつける
- ⑥お皿にリンゴを盛ってシナモンパウダーをふり、ドライフルーツソースをかける。好みでアイスクリームなどをトッピングする

POINT



カラメルは焦がさないように注意

★ミニ知識:カルバドス
フランス・ノルマンディー地方のカルバドス県で作られるリンゴ酒を蒸留したアップルブランデー。黄褐色でリンゴ独特のフルーティーな芳香があり、食前酒、食後酒のほか、料理やお菓子の風味づけに使われる。



●材料(4人分)

- ◎焼きリンゴ
リンゴ.....2個(600g)
- サラダ油.....大さじ2
- グラニュー糖.....大さじ4
- シナモンパウダー.....少々
- ◎ドライフルーツソース
ドライフルーツ.....120g
- 水.....200cc
- 白ワイン.....200cc
- グラニュー糖.....75g
- バルサミコ酢.....25cc
- カルバドス.....15cc
- 生姜(極細千切り).....10g
- レモン汁.....少々
- コーンスターチ.....少々

エネルギー
309kcal
(1人)

※エネルギー計算に
アイスクリームは
含まれていません。

甘みと香り、ジューシーでやわらかな食感

小江戸黒豚

小江戸・川越の大野農場の100%純粋黒豚です。サツマイモを中心とした飼料原料を自家配合することにより、黒豚の持つ旨味を最大限に引き出すように大切に育てられ、国産黒豚と比較すると、非常にやわらかな食感で、加熱してもジューシーさが豊富です。また、赤身中の脂質が多く、脂肪の質も非常に良好であるため、脂に甘味と香りを感じられます。小江戸黒豚のハム、ベーコン、そしてソーセージはドイツの伝統的な製法により、肉の旨みを十分に引き出した逸品です。



●問い合わせ先:大野農場
埼玉県川越市谷中27
TEL. 049-226-0861

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 来るか？かりんとうブーム

2007年10月に東京駅の駅ナカにオープンした「グラINSTA」。弁当・総菜売り場や人気のスイーツなど47店舗が並び、デパ地下並みの品ぞろえです。この中にできた、かりんとうの専門店が今、大人気。行列が絶えることがありません。

この、かりんとう専門店「日本橋錦豊琳」は、テレビの「はなまるマーケット」で紹介され人気となったそうです。ここ最近、このお店に限らず、かりんとう全体が注目を浴びています。ですが、人気があるかりんとうは昔ながらの味だけではなく、きんぴらごぼう、竹炭、野菜、ねぎみそ、チョコといったニューフェイスたちなのです。

かりんとうの名前の由来は？

「かりんとう」の名の由来は、中国の木の種類、花林(花梨ではない)の木の枝に似ているからという説や、食べた時の音が「カリン」と聞こえるから、など諸説があるようです。漢字では、「花梨糖」ではなく「花林糖」と書きます。

伝来も、遣唐使によって伝わった唐菓子に始まるという説が有力ですが、16世紀ごろに伝来した中国の菓子とも、また同じく16世紀ごろ伝わってきた南蛮(オランダ)菓子とも言われており、はっきりしません。春日大社、上賀茂神社、下鴨神社などの各社にお供えされている神饌菓子をルーツとしているともいわれています。

その後、関東に伝わり、享保2年頃から江戸っ子好みの雑菓子が多種創作されました。その中には小麦粉をこね、

板状にして揚げたものがあり、これは「かりんとう」という名称ではありませんでしたが、「かりんとう」そのものでした。

明治8年には、浅草仲見世の飯田屋で棒状のものに黒砂糖をつけたものが売り出されて好評を博し、素材で単純な甘みが大衆に支持を得て世間に広まったそうです。

なお、手土産にする「かりんとう」は白砂糖を使った上品なもの、自宅できつろいで食べるのは黒砂糖を使った素朴なもの、というなんとなくの使い分けがありませんか？

「かりんとう御三家」と呼ばれる、かりんとう専門店、銀座の「たちはな」、浅草の「小桜」、湯島の「花月」のかりんとうは、手土産に最適とされていますが、いずれも白砂糖の餡がけの上品なものです。

黒砂糖のかりんとうに親しみを覚える理由は、江戸時代末頃、幕府が白砂糖の使用を上菓子のみに制限したことで、かりんとうを含む雑菓子は黒砂糖を使うしかなかったことが影響していると思われます。

どうやって作るの？

かりんとうの基本的な作り方は、小麦粉に砂糖や水、イースト、膨張剤などを加えてこね、棒状や小片状にして油で揚げ、蜜などをからめるといふものです。

現代の中国には「麻花」(マーホア)や「バーンサー」と呼ばれるかりんとうに似たお菓子があり、同様な作り方をしています。また、愛知県津島市には「あかだ」「くつわ」と呼ばれる米粉を用いた古い油菓子があります。また、秋田県などでは味噌と砂糖を混ぜたものを使う場合もあるそうです。

最近では主材料に紫芋、かぼちゃ、野菜、パプリカ、雑穀、そば、きんぴらごぼう、竹炭、牛乳などを練り込み、味も唐辛子、わさび、しょうが、ねぎみそ、抹茶、ゴマ、梅、チョコなどバラエティに富んでいます。

●スナック菓子のカロリーと脂質、炭水化物の量 (100g当たり)

食品名	カロリー	脂質	炭水化物
ポテトチップス	554 kcal	35.2 g	54.7 g
コーンスナック	526 kcal	27.1 g	65.3 g
ビスケット	522 kcal	27.6 g	62.6 g
クラッカー	492 kcal	22.5 g	63.5 g
ポップコーン	484 kcal	22.8 g	59.6 g
揚げせんべい	465 kcal	17.5 g	71.2 g
かりんとう	441 kcal	11.8 g	76.2 g
あられ	381 kcal	1.4 g	84.2 g
塩せんべい	373 kcal	1.0 g	83.1 g

かりんとう
雑学トリビア
■カロリーは高めですよ
油で揚げているかりんとうは、カロリー高めだと思ってしまう？なんとクラッカーやポップコーンより低いんです。これはちよつと驚きですね。一般的に生地にバターなどを練りこんだお菓子は脂質が多くカロリーは高めに なります。

出典:簡単!栄養 and カロリー計算 (http://www.eiyoukeisan.com/)

■駅ナカに冬季限定「しみちよ」登場
東京駅の駅ナカにある、かりんとう専門店「日本橋錦豊琳」に冬季限定として「しみちよかりんとう」が登場。表面をコーティングしているわけではないので見た目は普通だが、口に含めると非常に柔らかくしっとり、染み込んだカカオとかりんとうらしい砂糖の風味がマッチしている。通常1袋330円(税込)であるのに対し、「しみちよ」かりんとうは900円(税込)と、年入りとおなじみの高価。販売期間は来年3月中旬までの予定。



かりんとう 雑学トリビア

■カリントドーナツって何?
あんぱんで有名な銀座の木村屋には「かりんとドーナツ」なる商品があります。見た目は味はかりんとう。食感はおもちとしたドーナツ。人気があります。



■ロイスのかりんとう
北海道土産で有名なロイスから黒糖のチョコをコーティングしたかりんとうが発売されています。ほかに食べるカカオがステキ。



¥809/200g
ロイスコンフェクト
Tel. 011-778-9911
http://www.e-royce.com/

¥320(税別) / 13個入
銀座木村家
Tel. 03-3561-0091
http://www.ginzakimuraya.jp/



蜜ガケの作業



◎取材協力: 旭製菓株式会社



PRESENT

プレゼントコーナー

A 旭のかりん糖 赤巾着 5名さま



トレンドナビのページでご紹介した、旭製菓の竹炭かりんとう、十穀峠かりんとう、わさび揚げかりんとうの他に、きび砂糖かりんとう、天然酵母野菜かりんとう、樽仕込み黒糖かりんとうが各1袋ずつ入った赤巾着です。西東京名物の味をご堪能ください。
●50g×6袋入 1,551円(税込)
◎提供：株式会社 旭製菓
Tel. 042-421-4156
http://www.asahi-seika.co.jp/

B 東京アパッチ vs 埼玉ブロンコス戦 ペアチケット 10組20名さま

bjリーグ2008-2009シーズンの「東京アパッチ」ホーム戦ペアチケットです。昨シーズンはファイナルに進出しましたが、あと一步のところまで優勝することができなかった東京アパッチ。今シーズンもダンクなどのビッグプレイで魅せるバスケットを展開します。

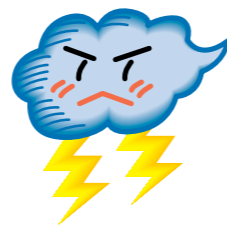
●2009年1月17日(土)埼玉ブロンコス戦 ペアチケット
●開場16:00 ●試合開始18:00 ●場所:有明コロシアム
◎提供：東京アパッチ
Tel. 03-3798-8121
http://apache5.com/



脳のサプリメントクイズ

問題 次の雨冠の漢字の正しい読みを線でつなぎなさい。

- | | | | | |
|----|---|----|---|---|
| 雪・ | い | な | ず | ま |
| 雲・ | く | も | | |
| 電・ | ゆ | き | | |
| 雷・ | い | か | ず | ち |
| 霜・ | つ | ゆ | | |
| 霧・ | き | り | | |
| 露・ | し | も | | |
| 雫・ | ひ | ょう | | |
| 雹・ | し | ず | く | |
| 霖・ | な | が | あ | め |
| 霰・ | あ | ら | れ | |
| 霞・ | み | ぞ | れ | |
| 霰・ | も | や | | |
| 靄・ | か | す | み | |



※答えは11ページにあります。



小鮎釣り。10月 茨城県の北浦にて



3本の竹筒には各々一回り小さい竹が入っていて、計6本をつないで1本の和竿になる



年代物の美しい水箱(びく)は友人から譲ってもらったもの



大切な和竿を入れるケースもオーダーメイド

穂先が折れてヒヤリ!
2年ほど前、霞ヶ浦で80センチ位の大物の鯉がかかった時、釣れた海の魚は刺身や天ぷらにして家族でいただきます。魚を3枚におろすのは上手ですよ(笑)。
最近では毎週末に行くような感じです。和竿も増え続け、今では15本以上持っています。
釣れた海の魚は刺身や天ぷらにして家族でいただきます。魚を3枚におろすのは上手ですよ(笑)。

江戸小物釣りはちょっとした文化だと思えます。釣りに行く仲間内では自分分は若い方になってしまい、周りはみな年上です。もう少し若い人たちも興味をもってほしいですね。

板橋中央看護専門学校
かなもり けんたろう
副主任 金森 健太郎

板橋中央看護専門学校
〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2-6-4
http://www.itakango.jp/

※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.16

”江戸小物釣り“
この文化は残さなくては！
と思います。

江戸小物釣りととは、和竿でタナゴや、小鮎、ハゼ、シロギスなどを釣る、ちょっと小粋な釣りスタイルのことをさします。当然、和竿ではない竿でも釣れるのですが、それではおもしろくありません。江戸時代からの下町の釣り文化を偲びながら糸を垂らすのです。江戸時代の人は懐に忍ばせた竹をおもむろにとり出し、1本につなげて糸を垂らしたのでしょ。そうした竿を下町の職人たちが技を競って作っただと思えます。その後、釣具店が集まる方たちと、釣りに行く機会が増え、今では葛島一美さんとも一緒にすることもあります。最近では毎週末に行くような感じです。和竿も増え続け、今では15本以上持っています。

に、大切にしていた和竿の穂先(番先頭の竿部分)が折れてしまいました。すぐに修理してもらいました。幸い、穂先は2番目以降の竿部分とは、もともと塗りが違うのです。ですから作り直してもらってもまったく違和感はありません。2番目以降の竿部分だと、塗りの色や艶などが異なってしまい、どうしても違和感が残ってしまうのです。修理代は1万円ほどでした。自分はヘビが嫌いなのですが、釣りに熱中していて、ヘビが近くまできていることに気づかないことがあります。目と目が合うとゾッとしますね。



マイ・ホスピタル VOL.16/'08/WINTER

発行日 2008年10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
スティーン 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.17/'09/NEW YEAR

「マイ・ホスピタル」

第17号は2008年12月中旬発行予定です。