

ヘルシーライフ&クーポン情報満載!

TAKE FREE

あざみ野STYLE®

2021 SUMMER

vol.45

コロナは最少に、経済支援は最大に
～コロナ禍での子どもたちへの支援と食育～
今枝宗一郎先生 × 西川りゅうじん氏

顎関節症の8割は顎関節が原因ではない?! 治療法は安静ではなく運動?!

大きく変わった 顎関節症の考え方と治療法

日本歯科大学附属病院総合診療科 顎関節症診療センター長 原 節宏先生

通院せずに医師の意見を聞きたい方に
おすすめのオンライン診療

ヘテロクリニック 木ノ本景子先生

ミニセミナーのお知らせ →P14

お風呂は毎日できる
身近な健康法

～入浴と温泉のススメ～

一般社団法人日本温泉気候物理医学会理事
早坂信哉先生

自然と触れ合いながら健康増進
オープンウォータースイミングに注目

山本化学工業株式会社 代表取締役社長 山本富造氏

WEB版
あざみ野
STYLE



西川りゅうじんの
健康対談

コロナは最少に、経済支援は最大に ～コロナ禍での子どもたちへの支援と食育～

医師・衆議院議員

● 今枝宗一郎先生

健康寿命をのぼそう運動主宰

● 西川りゅうじん氏



今枝宗一郎先生

中学生の時に医療崩壊を目の当たりにして医師を志し、名古屋大学医学部卒業、東京大学医療政策人材養成講座修了。医師免許を取得して研修医を務めるも、社会課題を解決するためには国会議員にならねばと一念発起して出馬し、全国最年少の28歳で衆議院議員に初当選。その後、財務大臣政務官に最年少で就任。現在、自民党の医療系議員団新型コロナ対策本部幹事長、食育調査会事務局長などの要職を務める。(愛知14区選出)



西川りゅうじん氏

マーケティングコンサルタント。一橋大学卒業。在学中に企画プロデュース事務所を起業。モリゾーとキッコロ・せんたくんの選定・PR、六本木ヒルズの商業開発、全国的な焼酎の人気づくりに携わるなど、地域と産業の元氣化に手腕を発揮。アッシー、ジモティなどの造語でも知られる。厚生労働省健康寿命をのぼそう運動スーパーバイザー、神奈川県まちづくり委員会会長、拓殖大学客員教授などを務める

子どもの貧困を 連鎖させないために教育を

西川 今枝先生は、医療・経済・生活の最前線で大きなお力を尽くしておられますが、コロナ禍で増えている子どもの貧困についてお話をお聞かせください。「食材や食料の調達に困った経験がある」家庭が実に1/6に上るというデータがあります。先生がずっと支援されてきた「こども食堂」は、2017年には全国で150か所を数えましたが、コロナでその9割が開催停止を余儀なくされています。

今枝 「こども食堂」でクラスターが発生すれば、運営側の善意が踏みにじられてしまう可能性もあり致し方ありません。そこで、食事を各家庭に配る「子ども宅食」の仕組みが広がりつつあり、これを国として徹底的に支援していこうと考えています。

西川 日本は先進国の中でも比較的、格差の小さ

い国でしたが、コロナの影響で状況が悪化し、ひとり親世帯の貧困度合いが高まっています。

今枝 児童手当を受給している家庭には子ども一人当たり5万円の給付を行い、所得が低い家庭にも子ども一人当たり5万円を支給する制度を創りました。2人親家庭の場合は明確な基準がないため、手続きや申請方法を検討中で、少しでも早くお届けするべく進めているところです。

西川 社会の課題はコロナのような問題が起こってから対応する対処療法だけでは解決できないと思いますが、中長期的に子どもの貧困対策にはどのような理念が求められるのでしょうか。

今枝 子どもの貧困対策における理念は2つあります。ひとつは日々の暮らしを支えること。もうひとつは子どもの貧困を連鎖させないことです。そのため大切なのは何より教育です。学歴がすべてではありませんが、経済的な理由で学校に通うことや、

学ぶことをあきらめることのない社会にすることが非常に重要です。

西川 「子どもが生まれ育った環境で将来が左右されないよう、徹底した支援を行うべきだ」と常々述べておられるお考えは、まさにおっしゃる通りですね!

今枝 これからは質の高い学びをオンラインで提供できるようになっていくでしょう。さまざまな企業が社会貢献の一環で、授業を無料で視聴できる取り組みをスタートしているので、必要とあらば国としてもサポートしていきたいと思っています。

子ども、女性の視点に立って 考えることが大切

西川 女子学生が生理用品を買えず、食事と生理用品のどちらをとるかという事態に陥っている家庭もあると報じられています。小さな子どもに限らず、大学生や若い人たちの中には、アルバイトができず貧困に喘いでいる人もいます。

今枝 生理用品の件のように、人間の尊厳を踏みにじるようなことがあってはなりません。そのための支援を拡充していくことは急務です。また、現代は変化のスピードが速く、多くのことを学ばねばなりませんので、学びの機会がますます重要になっています。そのために生活の基盤を支える給付金もより手厚くしていかなければなりません。

西川 今枝先生は学校給食の無償化を提言しておられますね。

今枝 できる限り低額で地産地消の食を子どもたちに提供することが食育のベースだと考えています。それは地域の農家にとっても、梱包や輸送の手間とコストを減らし、同時に高付加価値農業への転換のきっかけになり得ると思います。

西川 昨今、先行き不透明感から家計の貯蓄は増えていますが、子どもの数はさらに減少しています。少子化に歯止めをかけるにはどうすればよいのでしょうか。

今枝 たしかに、家族を増やすことを経済的理由であきらめてしまう夫婦が多いことはデータに表れて

います。貧困世帯のサポートとともに、子育てにお金がかかりすぎないようにすることが大切だと認識しています。保育園の待機児童解消に向けて、保育園の量的な確保、保育士の増員、そして保育士の処遇の見直し、それと同時に、幼児教育、保育の無償化を推進しようと努めています。

西川 2年前には誰もコロナを想定できませんでした。日本の未来であり希望である子どもたちを守るためには、東日本大震災のような大地震や、地球温暖化の影響で近年増えている甚大な風水害、リーマンショックのような経済的破綻や未知の感染症の流行といった新たな大波に備える国のあり方が求められています。

今枝 災害や貧困といった社会の課題に対して、迅速に対策を打ち出し、確実に実行するためには、子どもの視点、女性の視点に立って考えることが大切です。そういった意味で、私のような子育て世代の国会議員がさらにガンバらねばと決意を新たにしています。

西川 今枝先生がおっしゃる通り、子どもたちに心身の健康や学びの機会を提供できない国に未来はありません。これからも、医療、経済、そして、子育てへの支援を、ぜひリードして行ってください! 大いに示唆に富むお話をありがとうございました。

協力: ハクヨコーポレーション 笠原盛泰社長

Dr.Imaeda's Topic



アクセスはこちら →

YouTube「今枝宗一郎チャンネル」

医師であり衆議院議員である今枝宗一郎先生が自ら発信しているYouTubeチャンネル。コロナ対策・医療・経済・財政・子どもたちへの支援、農業、地方創生をはじめ、私たちの社会が抱える身近なさまざまな課題に対して具体的な提言を日々精力的に発信中。ぜひチェックしてみよう!

Ryujin's Topic



アクセスはこちら →

《松本魚問屋》で日本海の海の幸を

「寒ブリ」で有名な富山県氷見市と神奈川県は縁が深い。京浜工業地帯の生みの親・浅野総一郎の出身地のためだ。『所さんお届けモノです!』で「ぶりしゃぶセット」が紹介され、「ぶりジャーキー・ハム」もブレイク中なのが氷見の《松本魚問屋》。日本海の海の幸を堪能しよう!

あざみ野STYLE

2021 SUMMER Vol.45

CONTENTS

- 02 **西川りゅうじんの健康対談**
今枝宗一郎先生×西川りゅうじん氏
コロナは最少に、経済支援は最大に
～コロナ禍での子どもたちへの支援と食育～
- 04 目次・MAP
- 06 不眠はアルツハイマー型認知症の最大のリスク
眠れるために
河野和彦先生
- 08 顎関節症の8割は顎関節には原因がない?!
治療法は安静ではなく運動?!
大きく変わった顎関節症の考え方と治療法
原 節宏先生
- 10 **お風呂は毎日できる身近な健康法**
～入浴と温泉のススメ～
早坂信哉先生
- 12 通院せずに医師の意見を聞きたい方におすすめのオンライン診療
木ノ本景子先生
- 14 健康・環境がテーマのあざみ野駅前カフェ＆バー
ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO
- 16 Brain & Body Store®
インドア、アウトドアでのスイム上達をサポートする水着
夏の元氣対策に、深部体温のアップをサポートするバイオエスペランサ
超音波による頭部とボディのケアマシン
昼と夜のリズムに合わせたそれぞれの香りを楽しめる
- 18 自然と触れ合いながら健康増進
オープンウォータースイミングに注目
山本富造氏
- 20 東急あざみ野テニスガーデンで
夏に負けないコロナに負けない体づくり
- 22 メンタル産業医Dr. 櫻澤のヘルシーコラム
コロナ禍だからこそ、カラダとココロの健康におすすめしたい亜鉛
櫻澤博文先生
- 23 不足しがちな亜鉛を効率的に摂取!
- 24 WELLNESS PACHINKO® WEST END
- 26 アートフォーラムあざみ野のおすすめ講座
- 27 おトクが満載! 本誌だけのクーポン情報!
- 32 WEB版あざみ野STYLE

あざみ野STYLE WEB版はこちら

あざみ野STYLE

検索





「ドクターコウノの認知症動画チャンネル」 第44回より

不眠はアルツハイマー型認知症の最大のリスク 眠れるために



不眠症の原因

不眠症の原因は「5つのP」といわれています。

- ① physical (身体的)
- ② physiological (生理学的)
- ③ psychological (心理学的)
- ④ psychiatric (精神医学的)
- ⑤ pharmacological (薬理的)

3カ月以上の隠れ不眠の理由は、運動不足、仕事上のストレス、睡眠時無呼吸症候群などが挙げられます。寝不足かなと思う方は、日中に30分程度の昼寝をおすすめします。

不眠症の症状と二次障害

睡眠不足症候群になると、次のような症状が出ます。

- ・眠気、倦怠感、イライラ、注意力低下など
- ・抑制、判断力、思考スピードの低下

機嫌が悪いことが睡眠不足からきていることに気づいていますか？まわりに機嫌が悪い人がいたら、きちんと眠れているか確認するとよいでしょう。

- このような二次障害もあります。
- ・ 血圧や血糖の上昇
 - ・ 肥満、糖尿病のリスクが上がる
 - ・ うつ病
 - ・ アルツハイマー型認知症

不眠症は絶対に治る

生活を初期化して完治するのは不眠症だけです。いまあなたが慢性不眠だとしても、日の出とともに起きて、日没とともに寝るという原始人の生活に戻ることによって絶対に治ります。しっかりと寝られるように、次のようなことに気をつけましょう。

- ・ 部屋を暗くする
- ・ カフェイン、アルコールは飲まない。コーヒーは夕方4時で終了
- ・ 決まった時間に起きて、朝日を浴びる
- ・ 日中は活動的に動く、軽い運動やストレッチ
- ・ 明日の予定はメモに書いて忘れる
- ・ アラームを2つ設置する

このような生活を続けると睡眠薬はいらなくなっていくますが、睡眠薬は悪ではありませんから、どうしても寝られない人は、医師に相談のうえで飲んでいいと思います。

レム睡眠、ノンレム睡眠という言

葉を聞いたことがありますか？レム睡眠は脳が活発に動いて夢を見る浅い眠りです。ノンレム睡眠は、夢を見ていない深い眠りのこと。レム睡眠とノンレム睡眠は、通常90分周期で交互に表れます。

目指したい睡眠習慣

毎日の理想的な睡眠時間は、7時間半です。夜10時～2時はゴールデンタイムなので、絶対に寝ているようにしましょう。ゴールデンタイムに分泌される成長ホルモンは、心身の疲れをとり、組織修復、老化抑制などに役立ちます。起きるときは、眠りが浅いレム睡眠の時間で日の出のころであるのが望ましいです。計算上では、夜9時45分に寝て、朝5時30分に起きるのが一番いいでしょう。

睡眠負債という言葉がありますが、平日の睡眠不足を週末に寝だめして補うのはあまり効果がありません。睡眠負債が続くと、がん、糖尿病、高血圧、心筋梗塞などのリスクも高くなりますから、睡眠は毎日しっかりととりましょう。

河野和彦先生



名古屋フォレストクリニック



『コウノメソッド流
臨床認知症学 第2版』
著者 河野和彦 日本医事新報社
定価 8,000円＋税
ISBN 978-4784943692

アルツハイマーと睡眠障害

世界中で研究が進み、睡眠障害とアルツハイマー型認知症の関連性がわかってきました。

2018年のアルツハイマー国際会議では、「睡眠」はアルツハイマーのハイリスク9項目には入らず、エビデンスが必要な項目にすぎませんでした。ところが翌年の学会では、1日に5つも睡眠関連のセッションが設けられ、「ここは睡眠学会ですか？」とジョークが出るくらい睡眠が重要視されたのです。

睡眠障害の人は、アルツハイマーの途上にある可能性がある、という論文も発表されました。つまり、日中の眠気の増加は、アルツハイマー型認知症の最大の前兆だということです。

たしかにマウスモデルの実験では、アミロイド斑形成の始まりが、睡眠障害を引き起こし、アミロイドが排泄できないと、余計に寝られなくなることがわかっています。

寝不足のみが認知症の決定的リスク

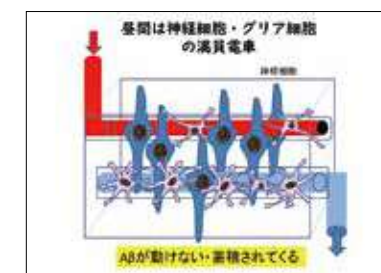
北京大学が多くの研究をメタ解析した結果、寝不足のみが認知症の決定的なリスクだということを2018年に発表しました。24万人の被験者を9年間も追跡調査したら、2万5千人が認知症を発症し、不眠症だけがアルツハイマー型認知症の発症因子だと結論づけたのです。つまり、寝ない人は、非常にアルツハイマーになりやすいということです。

なぜ寝ないとアルツハイマーになりやすいのか

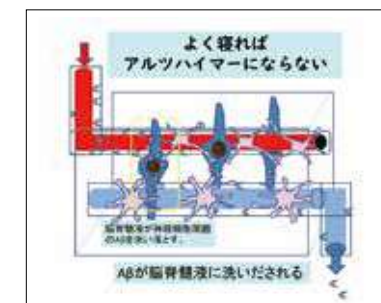
アルツハイマー型認知症は、症状が現れる20年以上前からアミロイドβというタンパク質が脳内に蓄積され、脳細胞を死滅させることで発症すると考えられています。中でも65歳以上で発症する遅発性アルツハイマー型認知症は、このアミロイドβの生産過剰ではなく、うまく排泄できていないことが原因です。

起きているときの脳内は、神経

細胞やグリア細胞で埋め尽くされていてアミロイドβは動けないのですが、睡眠中はグリア細胞が縮んで隙間ができるので、アミロイドβのような老廃物が脳脊髄液に洗いだされて排泄されます。ですから、寝ていないとアミロイドβの排泄が進まず、脳内に蓄積されやすくなるのです。



①起きているときのAβ図



②寝ているときのAβ図

①②ともに「Newton」41巻5号P.44-55、ニュートンプレス社、2021年4月より作成

「寝ない人はアルツハイマー型認知症になりやすい」ということをしっかりと認識し、人生の1/3を占める睡眠を大事にしましょう。

顎関節症の8割は顎関節には原因がない?! 治療法は安静ではなく運動?! 大きく変わった顎関節症の考え方と治療法

口を開閉するときに痛む、口を大きく開けられない、関節の音がする、こんな不調を感じたことはありますか？ 顎や耳の周り、頭、首などに辛い痛みがあったり、食事がとれないほどの機能障害がある方は、顎関節症かもしれません。顎関節症専門医で日本歯科大学附属病院顎関節症診療センター長の原節宏先生にお話をうかがいました。

顎関節症は関節の疾患ではない

一般的に「顎関節症」と呼ばれるため、関節の中にある軟骨のズレや骨の変形が原因というイメージを持たれがちですが、実は顎を動かす筋肉や筋膜に問題がある人が8割もいることがわかってきました。顎の周りの筋膜をあまり動かさないことでコラーゲン線維が絡まって分厚くなり、硬くなっていることが主な原因です。つまり、顎に不調を抱えるほとんどの方は顎関節症と呼ぶよりは「筋膜性口腔顔面痛」と呼ぶ方が的確といえます。

あるデータによると、日本人の約75%が今までに一度は顎の痛み、口を開けづらい、音が鳴るなどの不調を感じています。顎関節症は、誰もがかかる可能性のある身近な疾患なのです。

顎関節症は軽症の方と重症の方に二極化します。ほとんどは軽症で、ストレッチ体操や痛い部分をマッサージすることで、はやめに治ります。すでに治療を受けていて、なかなか治らない重症の方は、大学病院などの専門科に相談してみてください。



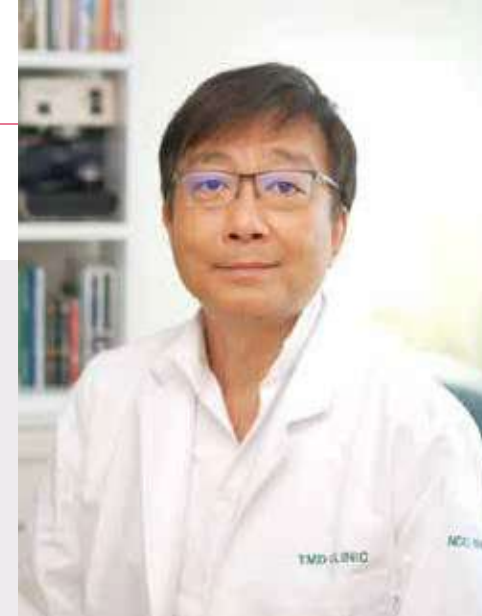
症状が関節音のみは心配なし

顎関節症の症状の中でも関節音がするのは決して珍しくなく、成人の3人に1人、40代では2人

に1人に見られます。統計を見ると、関節音と顎関節症の重症度は一致しませんし、音の大きさと痛みの強さの関連性も、顎の開きづらさにも関連性がないことがわかっています。追跡調査をした結果、音が消えたり、音が変わることはあっても、10年以上同じ状態で音が鳴る人はほぼいません。特別な治療をしなくても時間の経過に伴って改善していく場合がほとんどです。顎の関節音に関しては、口を大きく開けようとしたときにかかる強い力を音エネルギーに変えて放出し、顎の軟骨が削られるのを防いでくれているのだと考えてください。ですから、関節音は鳴るけれど、ほかの症状がない方は、あまり心配せずに様子を見るのがよいでしょう。

この10年で治療法が大きく変化

1950年代の歯科雑誌で「顎関節症」という言葉が使われ始めてから約10年前までの長い期間、顎の関節の不調によって症状が出ていると思われていました。そ



日本歯科大学附属病院総合診療科 顎関節症診療センター長
原 節宏先生



『あごの痛みが消える！
筋膜スマートリリース』
著者 原 節宏 KADOKAWA
定価 1,400円＋税
ISBN 978-4041087855

して、その治療法は、マウスピースを装着して安静にしたり、歯を削って噛み合わせを調整したりして顎に力がかからないようにし、最終手段として歯を抜いたり外科手術をするというものでした。しかし、マウスピースをはめて安静にしても治癒率は5割程度。また、手術をしても治らない、かえって悪化したケースが多く報告されました。そこで、1990年代から世界的に治療方法の見直しが行われ、安全な治療法、元に戻せる治療法へと大きく舵を切ることになりました。

顎関節症は動いて治す時代

治療の主流は、理学療法や運動療法になってきました。痛みが強いときは、まず痛みを和らげて日常生活を送れるようにします。例えば、使い捨てカイロで温めたり、保冷剤で冷やすことを30秒ごとに数回繰り返す、首と顎のストレッチやマッサージなどで筋肉や筋膜を動かしてしっかり刺激を与えるなどです。

筋肉を動かすと、炎症を抑える物質が出て全身をめぐるのが医学的にも証明されています。顎の周りの筋肉を動かすことも大切ですが、顎から離れた場所があり、直接関係のなさそうな足の筋肉を使った運動もおすすです。ハードなトレーニングである必要はなく、歩いたり、部屋の掃除をする程度の運動でかまいません。

このような理学療法と運動療法で、大学病院のクリニックを訪れる患者さんの8～9割は、比較的スムーズに顎関節症が治ります。十年以上も診療センター長として診察してきた私も、この治療法に手ごたえを感じているところです。顎関節症の治療は、歯や骨を削る侵襲的な方法から、元に戻せて、身体に害のない運動療法へとシフトしていることをぜひ知っておいてください。

治療のゴールは人それぞれ

健康な人が口を大きく開けると大体4～5cm開きますが、顎関節症になると痛みで通常の半分程度



しか開けられなくなります。以前は、口に指が3本入らないと完治ではないと考えられていました。顎の筋膜は年齢が上がるにつれて硬くなりやすいので、高齢の方や顎や頭部の関節や組織が硬い方は、なかなか完治しないことになります。

最近では日常生活に支障がなくなることを治療のゴールという考え方になってきました。患者さんの多くは、完全に元通りではないけれど、例えば江戸前の握りずしが歯に当たらずに食べられるようになるくらいから治ったと感じるようになります。口に入る指の本数や、何センチ開いたかを治療のゴールにするのではなく、患者さんのライフスタイルや年齢にあわせて、日常生活に支障がない状態をゴールにするのが最適だと思います。

お風呂は毎日できる身近な健康法 ～入浴と温泉のススメ～



東京都市大学人間科学部 学部長・教授
一般社団法人日本温泉気候物理医学会理事
早坂信哉先生



『おうち時間を快適に過ごす
入浴は究極の疲労回復術』

著者 早坂信哉 山と溪谷社
定価 1,300円＋税
ISBN 978-4635490566

温泉は、戦前までケガや病気を治すメインの治療法のひとつでした。温泉地で療養する「湯治」という言葉を聞いたことがあるかもしれません。現代医学が日本で発展してからはその役割は変わり、現代医学を補うものとして予防医学、リハビリ、ストレスの緩和などに活用されています。温泉療法専門医でもある早坂信哉先生にお風呂と温泉についてお話をうかがいました。

入浴は医学的に裏付けられた健康法

20年程前に宮城県の高齢者が多い地域で内科医をしていたとき、持病がある患者さんから温泉に入って問題がないか、介護の現場から利用者をお風呂に入れて大丈夫か、といった問い合わせがよくありました。当時は、お風呂は体に良いといわれていましたが、医学的な立場で入浴と健康の関係は研究されていませんでした。そこで、全国18市町村の1万4千人の元気な高齢者を何年にもわたって追跡して、入浴の健康効果を調査することにしました。

データを蓄積した結果、例えば、毎日湯船に入る人は、要介護状態に陥るリスクが約3割も下がること、主観的な健康観や幸福

度が高く、睡眠の質が良いことなどがわかり、歴史ある日本温泉気候物理医学会等で発表しました。

大阪大学の研究グループが3万人を20年追跡した別の研究では、毎日湯船に入る人は、心筋梗塞と脳卒中のリスクも3割減らせるそうです。

このような長期にわたる大規模な調査によって、毎日の入浴は幸福度を上げ、健康寿命をのばす効果があることが医学的にも裏付けられてきています。入浴の回数が多いほどリスクは下がりますから、ご自身の健康のために、面倒くさらずに毎日入浴することをお勧めします。



お風呂と温泉

お風呂の最大の効果は、温熱効果です。体が温まることにより、血液の流れがよくなり、痛みが取れたりします。シャワーでは温熱効果を得られないので、やはり湯船に入ることがポイントです。

温泉は、お風呂の健康効果をパワーアップさせたものです。温泉に溶け込んだミネラルなどにより、水道水を沸かしたお風呂に入るより早く体温を上昇させたり、温熱効果が長く持続します。

毎日温泉に入ればいいのですが、なかなかそうはいきませんが、最近では、温泉に近い成分の入浴剤が市販されています。温泉よりは濃度が薄いですが、さら湯に比べると温熱効果があることが証明されていますから、活用してみるといいでしょう。

温泉の種類と効果

温泉は、温度や主な含有成分に基づいて10種類に分類されています。

- ①単純温泉 ②塩化物泉
- ③炭酸水素塩泉 ④硫酸塩泉
- ⑤二酸化炭素泉 ⑥含鉄泉
- ⑦酸性泉 ⑧含よう素泉
- ⑨硫黄泉 ⑩放射能泉

療養泉には、どの泉質にも共通する「一般適応症」（疲労回復、自律神経不安定症、冷え性など）と泉質固有の「泉質別適応症」がありますので、それぞれの特徴を知り、目的に合わせた温泉を選ぶとよいでしょう。特に皮膚表面に及ぼす影響は泉質によって違います。

①～⑤は、比較的マイルドで、身体への負荷が弱い温泉です。とても体が疲れているときや、病み上がりの回復に向いています。⑥～⑩は少し刺激が強く、身体への負荷が強めなので、元気な人がよりリフレッシュするときに向いています。体が疲れたときに刺激が強い温泉に入ると、かえって疲れてしまうことがあります。入る前に泉質を温泉のホームページや、掲示で確認しましょう。

泉質によって禁忌症も異なります。

すので、環境省が発行している『あんしん・あんぜんな温泉利用のいろは』などを参考にしてみてください。

あざみ野から行きやすい温泉

火山の国日本には、全国に素晴らしい温泉地がたくさんあります。心も体も癒されたいのに、新型コロナウイルスの感染防止で、遠くの温泉地へ行けずにいる方も多いでしょう。

実は、あざみ野から近いところに本格的な温泉があるのはご存じでしょうか？ おすすめは、川崎や蒲田のあたり。黒湯といって、大昔の植物が分解された成分による真っ黒な温泉が出る銭湯や日帰り温泉があります。黒湯は全国的にみても珍しいのです。北海道の十勝川温泉もほぼ同じ成分ですので、北海道に行かずにそれに近い温泉が川崎や蒲田で楽しめます。横浜市の綱島近辺では、茶褐色のマイルドな温泉が出ます。

日本全国に良い温泉はたくさんありますが、近場の銭湯やスーパー

銭湯にも目を向けてみてください。

自粛が明けたらゆっくり温泉へ

コロナが落ち着いたら湯治で自粛疲れをリセットしたい方には、歓楽地より静かでくつろげる「国民保養温泉地」がおすすめです。環境省が選定した保養に向いた静かで湧出量が多い温泉地で、全国に77か所あります。その中から選んだ温泉で、のんびり1週間くらい保養できれば気分も体調も変わると思います。体の緊張感をとるために、できれば同じ宿泊所に滞在し、予定を詰め込まないことが大切です。そうすれば、2泊3日、3泊4日でも十分に保養ができると思います。



環境省
『あんしん・あんぜんな温泉利用のいろは』



通院せずに医師の意見を聞きたい方におすすめのオンライン診療



ヘテロクリニック
木ノ本景子先生

ミニセミナーのご案内

- 8/19 (木) 15:00 ~ 16:00
免疫力を高めて夏バテを予防しよう
- 9/16 (木) 15:00 ~ 16:00
今日から始める認知症予防

詳しくは **P.14** をご覧ください。



『クスリに頼らない
免疫力向上計画』
90歳まで病気知らず!
元気の秘密はわがまま生活
著者 木ノ本景子 みらいイブプリッシング
定価 1,500円+税
ISBN 978-4-434-28912-5

新型コロナウイルスは、私たちの生活を大きく変えました。医療の分野では、院内感染を恐れて外来患者が減り、オンライン診療が注目されるようになりました。オンライン診療を昨年8月から導入されているヘテロクリニック（鎌倉市）の木ノ本先生にお話をうかがいました。

オンライン診療とは

オンライン診療は、医療機関に受診することなく、電話やオンラインによって行う診療のことです。この制度は既に1997年にスタートしていましたが、導入している医療機関はわずかでした。新型コロナウイルスのまん延により、病院での感染を恐れて対面診療を躊躇する人が増え、オンライン診療へのニーズが一気に高まりました。

近くに病院がない地域に住む患者さんでも医療を受けられる、通院や待ち時間が不要で人との接触を減らすことができるなどのメリットがあります。一方で、画面を通して得られる情報量が限られ、外科的な処置や検査ができないというデメリットもあります。

状態が安定している慢性疾患の方や病院に行くほどでもないけれ

ど、医師の意見を聞きたいという方にとって、オンライン診療は効率的でおすすめの方法だと思います。

ヘテロクリニックのオンライン診療

当院では、電話かZoomで診療をします。予約の際に希望の方法を伝えてください。電話の方には、予約した日時に医師から電話がかかります。Zoomの方には、予約日時の少し前にZoomのURLをメールで送ります。予約時間になり、そちらをクリックすると診療を受けられます。診察時間は15分毎に設定しています。ゆっくりと話をしたいという方は予約のときにその旨をお知らせください。



日ごろの不安を解消

当院は自由診療のクリニックです。自由診療には、現在のご自身の状態や病気の種類に関係なく、さまざまな利用の仕方があります。例えば、特に不調はないがより健康な状態になりたい、別の病院にかかっていて他の医者意見も聞きたい、忙しい主治医に代わって教えてほしいというご利用です。

一般的な外来では、患者さん一人にかけられる時間は限られています。その中で必要な診察・検査・投薬などが行われるため、どうしても患者さんへの説明に割く時間が短くなります。患者さんも次に大勢の患者さんが待っていると、主治医に質問するのを遠慮してしまったり、何を聞こうと思ったのか忘れてしまったりして、ご自身の病状に関して不安が残ることもあるようです。

病名や現在の症状、薬などの治療内容を教えていただくと、主治医がその治療法を選択した理由を推察することもよくあります。

私が主治医と患者さんの間に入って、病気に関することやその治療法など、短い時間内では説明しきれなかったことを補足的に説明することで、抱えている不安が軽くなって、主治医との信頼関係が増すこともあります。主治医に遠慮して聞けないことや身近な家族だからこそ言えないこともお話しただけたりします。

また、今は大病を患っていないけれど、より健康になりたいという高い意識を持つ方のご相談や、認知症の方への対応や介護についてのご相談も受けています。

電話での受診もOKだが、
顔が見えているほうが
お互いに安心

オンライン診療の手段は、パソコンやスマートフォンの操作に慣れている50～60代まではZoomを選ぶ方が多いです。Zoomでは相手の表情や様子を観察できるので状況把握がしやすくなり、患者さんも画面越しに私の顔が見えることで安心できるようです。

パソコンなどの操作に慣れていないそれ以上の世代では、電話や直接会って話す診察が好まれます。電話ではお互いの顔を見ることはできませんが、そのほうがかえって言いたいことが言えるといった方もいらっしゃいます。自分にあった方法を選択することが大事だと思います。

保険診療と自由診療で補い合う

新型コロナウイルスによって日本人の健康意識は大きく変わり、自分の健康は自分で守る意識が高まりました。病気になってからそれを治すのは大変です。病気にならないための体づくりや生活習慣が重要になってきています。

そのためには、保険診療、自由診療のどちらかだけで解決するのではなく、両方を組み合わせることも考えてみてください。保険診療は、症状の原因を追究する、辛い症状を素早く取り除く、安く利用できるというメリットがあります。一方、診療時間が限られており、より健康な状態をめざすという点を

賄いきれてはいません。より健康になるための身体づくりは一朝一夕にできるものではありません。そのため、当院に通院しただけからといって、すぐに薬がやめられるとか、他の病院に行かなくてもよくなるということではありません。状況によっては、専門的な外来を紹介したり、別の病院で検査することをお勧めすることもあります。

自由診療にまだなじみがない人も多いと思いますが、健康への意識が高まるにつれ、拡大していくでしょう。中でも、医療機関に外向かなくても医療を受けることができるオンライン診療は気軽に利用できる方法です。ちょっとしたことでも気軽に相談できるようになれば、皆さんの安心につながると思います。

DATA

ヘテロクリニック

内科、脳神経内科、心療内科
(完全予約制)

〒 鎌倉市長谷2-9-11-5
☎ 0467-53-8731
🌐 <https://hetero-clinic.com/>



入店の際には、アルコール消毒と検温にご協力ください！



座席に飛沫防止の
アクリル板を設置
しています

ヘルシー × フォトジェニック

な夏ドリンク、
もう飲んだ？

グラデーションがきれいなドリンクに、
ハーブやフルーツを組み合わせた夏ドリンクができました。
コロンとしたグラスも、写真を撮りたくなる。
女性に嬉しいさっぱりとしたヘルシーなフレーバーを
ぜひお試しください。このままテイクアウトもOK!

(左から)
ざくろ×ビネガーソーダ ¥600
ピーチ&ジャスミン ¥600
パタフライピーレモネード ¥600

New

明太子トースト ¥400
明太子とチーズという
最強コンビのトースト。

Drink Menu



アルトルナ (HOT) ¥500
アイスコーヒー ¥500



ビール ¥600
ハイボール ¥500
グラスワイン (赤/白) ¥700

アリソンハウスカフェ&バーでの

健康に役立つミニセミナー

のご案内

8/19
(木) 15:00~16:00

免疫力を高めて
夏バテを予防しよう



講師：木ノ本景子先生 内科医、脳神経内科医、感情カウンセラー。
新しい医療の形で、より健康な状態を目指す「ヘテロクリニック」を開設。

9/16
(木) 15:00~16:00

今日から始める
認知症予防



お問合せ先：Brain & Body Store® ☎ 045-905-3365 QRコードからPeatixでも申込可能

貸し切りの「レンタルプラン」ができました！

最大20名様までOK



カフェはもちろん、パーティー、ワークショップ、
セミナー、アコースティック/クラシックLIVEなど、
さまざまな用途でご利用いただけます。



プロジェクター、Wi-fi、電源など設備充実

テラス席はペットOK、喫煙スペースあり

〈基本料金〉
1時間 ¥5,000
2時間 ¥10,000

※ドリンク代は別途。
●イベント主催者様と相談して料金を決定
する場合もあります。

※未成年は立ち入り不可

●貸し切り中も、併設のBrain & Body Storeのお客様が入店することがあります。



打ち合わせやママ会には「座席予約プラン」がおすすめ！

8名様まで

ご利用人数にあわせたテーブル&座席のご予約を承ります。
予約料なしで、ドリンクなどのご注文はご来店してからでOK



ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO

MAP 1

☎ 045-532-6596

📍 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13

サンサーラあざみ野 1F

🕒 カフェタイム 10:00 ~ 18:00

🕒 パータイム 18:00 ~ 24:00

※新型コロナウイルスの影響により、
営業時間は今後変更になる可能性
もあります。

🕒 不定休



トリップアドバイザーは
世界最大の旅行サイトです。



本誌の提示で！
ハイボール
¥50 引き
※お一人様1回限り
2021年10月31日まで有効



WEST ENDカードの提示で！
カフェ・バーのドリンク全品
¥50 引き
2021年10月31日まで有効



Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5°

山本化学工業(株)公認

☎ 045-905-3365

@ info@bp-tech.jp

Brain & Body Store®

バイオエスペランサあざみ野ショールーム 36.5° 

☎ 045-905-3365

📍 横浜市青葉区あざみ野 2-9-13 サンサーラあざみ野 1F

ALLISON HOUSE Café & Bar AZAMINO 内

営業 月～金 10:00～17:00

休 土曜、日曜、祝日



インドア、アウトドアでのスイム上達をサポートする水着

ZERO POSITION

白いステッチは、ここでしか購入できない
あざみ野ショールーム限定カラー！

amazon



3mm
(M・L)



1mm/3mm/5mm
(各 3S～XO)

〈ステッチカラー〉
・ターコイズ
・ピンク
・ブラック
※5mmは
ブラックステッチのみ

※表面素材は繊維で、表面カラーはブラックのみです。

ゼロポジションマスターズ

ゼロポジの着用によって、水の抵抗を抑え水平で抵抗の少ない
ポジションで泳げるようになります。

amazon



3mm
(3S～XO)



〈ステッチカラー〉
・ターコイズ
・ピンク
・ブラック

表面の様子

ゼロポジションエアロドームマスター

浮力増大、抵抗軽減、水流のコントロールなどに適した6層
構造の新素材を採用したゼロポジション。

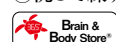
夏の元気対策に。深部体温のアップをサポートするバイオエスペランサ

バイオエスペランサ® めぐり美シールドマスク EXタイプ

バイオエスペランサ素材のマスク
に抗ウイルス加工のフィルターを
装着して使用します。(フィルター
2枚付き)

〈特徴〉

- ① 99%のウイルス、菌の飛沫をカット
(PFE試験で証明)
- ② 呼吸がしやすい
- ③ 洗って繰り返し使用できる



サイズ: S, M, L

※使用環境によります。



替えナノフィルター (10枚入り、別売り)
マスクの中にさらにセットができます。



バイオエスペランサ® めぐり美ベスト

背中やお腹など包み込んで体幹
を温めることができるベスト。

サイズ: (男女兼用) S～XL
(女性用) S～XL



バイオエスペランサ® めぐり美フェイスマスク

常温赤外線と上向きストレッチの
生地で輝きのある笑顔へ。



バイオエスペランサ® めぐり美Pタイプ

カバーに入れて、
気になるところに使えるタイプ。



バイオエスペランサ® めぐり美アイウェア

美しさと安らぎを届ける
新アイウェア。



バイオエスペランサ® めぐり美チャージャー

冷たくなりがちな足元の保温と
水分をキープ。 サイズ: フリー



バイオエスペランサ® 万能バンド

大山良雄先生(大阪大学名誉
教授医学博士)監修。全身のス
トレッチや美活に。



超音波による頭部とボディのケアマシン



低出力超音波マシン

ウルトラマ (頭部)

イルカが発する長波超音波と同等の30kHz
波でソフトにトリートメントします。



超音波マシン

ウルトラマ (ボディ)

頭部のマシンと比較して約10倍の強度の超
音波を腹部に当てます。実際は洋服の上か
らではなく、素肌に使用します。



ウルトラマ BP21

頭部用とボディ用がセットになった特別仕様。

併設のカフェで頭部ケア体験

- カフェご利用の方
お飲み物…………… +¥500 (税込)
- ウルトラマのみご利用の方
…………… ¥1,000 (税込)

※スタッフにお声かけください。

ご予約いただくと、
待ち時間なくご案内できます。

昼と夜のリズムに合わせたそれぞれの香りを楽しめる



浦上式アロマオイル

(左:昼用、右:夜用) 各 10ml

昼用はスッキリ、シャープ、夜用はさわやかで柔らかな香りをお楽しみいただけます。あわせて
使用いただくことで、生活リズムをサポートするアロマ。オイルタイプとシールタイプがあります。



浦上式アロマシール

(左:昼用、右:夜用) 30シール入り

ドキュメンタリー映画

2022年秋 公開予定 『認知症と生きる希望の処方箋』

第40回日本認知症学会 学術集会に出展します。



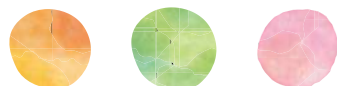
Brain & Body Lab® (完全予約制)

当ラボでは、医療機関、介護施設、スポーツ団体、
自治体からのウルトラマ、バイオエスペランサ商品など
の問い合わせを受け付けています。

📍 東京都千代田区神田神保町2-10-29 2階
📧 info@bp-tech.jp



自然と触れ合いながら健康増進 オープンウォータースイミングに注目



新型コロナウイルスは私たちの健康への意識を大きく変え、中には運動の大切さを再認識した方もいるのではないのでしょうか。そんな皆さんに紹介したいのが、外出制限が厳しかった欧州を中心に、人との接触を避けてスポーツを楽しみたい人たちから大きな注目を集めているオープンウォータースイミングです。ウェットスーツ用の生地の世界シェア9割を占める山本化学工業（株）の山本富造氏にそのトレンドをうかがいました。

世界で爆発的に成長しているOWS市場

私たちの本業はトライアスロン用のウェットスーツの生地と商品の製造です。新型コロナウイルスの感染拡大により、2020年に開催予定だった世界中のトライアスロンの

レースは軒並み中止となり、ウェットスーツの在庫を大量に抱えることになるだろうと覚悟していました。ところが、予想に反して今年の3月時点で、ウェットスーツの在庫は一着もなくなったのです。調べてみると、購入者していたのはアスリートではなく、コロナ禍でオー

ブンウォータースイミングを始めた欧州の一般市民でした。オープンウォータースイミング（OWS）とは、自然の海・湖・川・水路などで行われる水泳のことで、オリンピックの正式種目にもなっています。屋内プールで泳ぐことを趣味としていた人たちの多くが、更衣室での密接や、屋内プールの密室を避けて、ウェットスーツを着て自然の中で楽しみながら悠々と泳ぐことを選択し始めたのです。コロナ禍でも体を動かしたい、アウトドアで楽しみたいという世界中の人々のニーズがいまオープンウォータースイミング市場を大きく動かしています。その勢いはものすごく、世界のウェットスーツメーカー大手5社が、口をそろえて、2021年にはオープンウォータースイミング市場がトライアスロン市場を抜き、2022年にはオープンウォータースイミング市場はトライアスロン市場の2～3倍に成長すると言うほどです。

SDGsの観点からも支持されているOWS

欧州で人気に火がついたオープンウォータースイミングが、世界中で注目を集めるようになったもう一

つの理由は、SDGsでしょう。屋内プールの水温を27℃に保つために使用する石油燃料は、スポーツジムのサイズのプールで1日ドラム缶3本、より大きなプールではドラム缶5本といわれていて、これは地球環境を守るというSDGsに反しているように思えます。ウェットスーツを着用すれば、水を温めるために石油燃料を使う必要がなくなります。環境先進国では、温水プールという地球環境を破壊する泳ぎ方から、保温性のある自前のウェットスーツを着て、自然のままの海や湖で泳ぎを楽しむという自然環境に優しいオープンウォータースイミングにシフトする大きな流れが起きているのです。

OWSのウェットスーツ

オープンウォータースイミングでウェットスーツを着用するのは主に春、秋など水温が低い季節です。ですから、内側には保温性を高める特殊な加工をしてあることが特徴です。浮力があることにより流されることはあっても溺れることは少ないので、水難事故を防ぐ効果があります。アメリカやオーストラリアの多くの州では、海や

湖で遊ぶ際は子供にPFD（Personal Floatation Device: ライフジャケット）を着用させることが義務付けられています。自分の子供には、着用すると動きにくいライフジャケットより、浮力がある安全で、思う存分水遊びを楽しめるウェットスーツを着せて遊ばせたいと考える人が増えて、世界中の在庫がなくなりました。残念ながら、あまりの人気で世界中のどのウェットスーツメーカーも製造が追いついていません。いま注文しても、納品されるのは早くても年末、もしかしたら来年になるかもしれないという状況です。興味がある方は、早めにウェットスーツを注文しておき、夏の間は弊社の「ゼロポジション」を着用して楽しむのが良いでしょう。

ゼロポジションは、浮力のある素材でできた水着です。通常の水着の上に着用すると、その浮力によって水中でお尻が沈まないため息継ぎがしやすくなる効果があり、アウトドアでの使用に向いています。

山本富造氏



山本化学工業株式会社
代表取締役社長



日本のOWS事情

日本でも長引く自粛生活でアウトドア活動、特にキャンプの人気が高まりました。しかし、一般の方のオープンウォータースイミングの認知度は決して高いとは言えません。

とはいえ、初めの方や泳ぎが得意でない方も参加できる講習会やスクールが開催されるようになってきて、早くも申し込みが殺到しているようです。神奈川県は海水浴場がたくさんありますし、夏以外にも楽しめる場所が今後増えていくでしょう。世界的なトレンドであるオープンウォータースイミングを日本に広めるなら、その中心地は健康意識が高く、おしゃれに敏感な横浜が一番ぴったりだと思います。横浜や湘南からブームが波及していくことを期待しています。



東急あざみ野テニスガーデンで夏に負けない コロナに負けない体づくり



東急あざみ野テニスガーデン テニススクールはキッズ・ジュニアのテニスを応援します!

夏の特別入会 キャンペーン

お子さま向け (キッズ～中高生)

- ① 体験2回無料
- ② W半額 (入会金、初月会費50%OFF)
- ③ ジュニアラケットプレゼント

レンタルパス
3ヵ月無料
(ラケット、シューズのレンタル)

※3ヵ月継続が条件。
また、入会登録料¥3,300(税込)は必要
2021年8月31日まで有効

大人向け

- ① W半額 (入会金、初月会費50%OFF)
- ② 初心者応援 (初心クラス1ヶ月受け放題)
- ※インドアのみ

レンタルパス
3ヵ月無料
(ラケット、シューズのレンタル)

※3ヵ月継続が条件。
また、入会登録料¥3,300(税込)は必要
2021年8月31日まで有効

本誌の提示で! 通常¥2,200のスクール体験 **無料**

※要事前予約
※お1人様1回限り有効

2021年8月31日まで有効

テニスはネットを挟んでボールを打ち合うスポーツのため、社会的距離を充分確保できます。また、ゲーム性も高く楽しみながら夢中でボールを追いかけているうちに自然に体力UP、ストレス解消ができる不思議なスポーツです。



東急あざみ野テニスガーデン

インドア (カーペット 3.5 面)

☎ 045-909-1500
〒 横浜市青葉区大場町 705-3
営業時間
【月～金】 9:15～22:30
【土】 7:30～22:30
【日】 7:30～20:00
休 HP でご確認ください

アウトドア (砂入り人工芝 9 面)

☎ 045-905-2051
〒 横浜市青葉区大場町 704-1
営業時間
【月】 9:00～19:00
【火～金】 9:00～21:30
【土】 7:30～21:30
【日】 7:30～20:00
休 HP でご確認ください



<http://www.tennisuniverse.co.jp/school/azamino/>



夏イベント開催予定
8/9月～15日



コロナ対策へのご協力をお願い

マスク着用 体調確認、検温
手指の消毒 マシン等の除菌清掃

ストレッチ&スタジオ FunUP



快適10分!! 健康をサポート!



こんな方におすすめ

カラダが硬い...

運動が苦手

◎ストレッチマシン (ZERO-i)
10分で簡単に気持ち良く行えるストレッチ専用マシンです。運動不足、日々の疲れ、長時間同じ姿勢の方に。
◎音波振動マシン (SONIX)
振動マシンに10分乗るだけ。関節などに無理なく音波で刺激を与えます。むくみ・冷え症・肩こり・腰痛の改善に。

誰でも簡単20分!らくらく全身運動!



こんな方におすすめ

今の生活にちょっと運動をプラスしたい

ひとりじゃなかなか続かない...

◎ファンアップエクササイズ (Queenax)
20分でバランスよく全身運動をすることができます。重りを持たず辛いいため、体力に自信の無い方でもOK。日常生活や運動に欠かせない動作を行います。日常生活をもっと楽にして、スポーツパフォーマンス向上にも期待が持てます。

お得なプランや キャンペーン実施中!

無理しない!

続けやすい!

こんな方におすすめ! /

肩こり

腰痛

カラダが硬い

あなたにもできる!新感覚ストレッチ始めませんか?
カラダ快適習慣。

ストレッチ & スタジオ FunUP (ファンアップ)

☎ 045-901-5211
〒 横浜市青葉区大場町 704-30
営業時間
【月～金】 9:00～17:00
【土】 9:00～13:00
【日】 13:00～17:00
※祝日は曜日に準じます。
休 年中無休
※不定期でメンテナンス休館あり
駐 駐車場2H無料

本誌の提示で!
通常¥1,100(税込)が
FunUP 体験 **無料**
さらに、体験後、即日入会で
入会金¥5,500と
入会登録料¥3,300が **無料**
※要事前予約
2021年10月31日まで有効

気になるカラダケアや人気のレッスンをご用意!



こんな方におすすめ

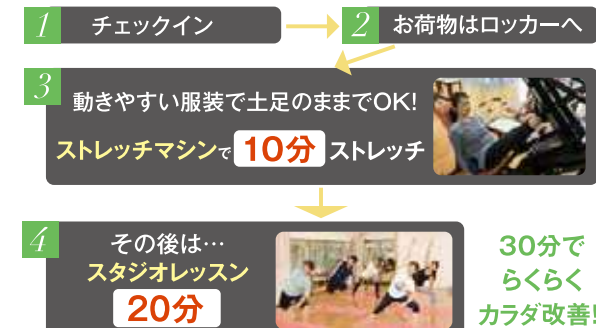
姿勢が
気になる

膝や腰の痛みを
和らげたい

人気のヨガを
やってみたい

◎スタジオレッスン
「筋膜ほぐし」「姿勢キレイ」「基本のヨガ」「基本のピラティス」などをご用意しております。20分からのレッスンで、気になる猫背や肩こりを解消し、姿勢の改善を目指します。どなたでも参加でき、無理のない運動でカラダの調子を整えましょう。

〈ご利用イメージ〉





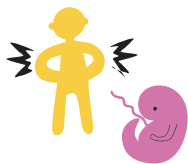
いつもこころにうるおいを！

櫻澤博文氏（さくらざわ ひろふみ）
医師、労働衛生コンサルタント

コロナ禍だからこそ、 カラダとココロの健康におすすめしたい亜鉛

コロナ対策で抑圧的な日常が続いています。慢性的なストレスが加わり続けると、欠乏しやすくなる成分が「亜鉛」です。

亜鉛には、神経と神経との間で情報のやり取りをする「神経伝達物質」を作る、鉛や水銀といった有害金属を体外に排出するなどの働きがあります。また、男性の精子の形成や胎児や小児の成長発育、味覚・嗅覚・聴覚の維持、免疫力の向上、髪や肌の健やかさの維持など、体内のさまざまな生理活性活動を円滑にし、健康を保全する役目を持つ重要な栄養素です。



亜鉛が不足するとどうなるの？

次のような症状はありませんか？

- ☐ 物忘れしやすくなった
- ☐ 味が薄く感じられ、つい濃い口にしてしまう。
- ☐ 皮膚ががさがさつきやすくなったり、髪の毛が抜けやすくなった
- ☐ 風邪を引きやすくなったり、虫刺されや擦り傷が膿みやすくなった

思い当たるとしたら、あなたは亜鉛が不足しているかもしれません。亜鉛不足により鉛や水銀は体内に蓄積され、正常な身体活動を鈍らせてしまいます。副腎皮質ホルモンの産生が低下してストレスに弱くなるだけではなく、神経伝達物質の作成量が低下して集中力や気力が低下したり、感情の起伏が激しくなります。有害金属が体内に蓄積しやすくなることより、神経活動の低下から疲労も蓄積し、体力も減弱してしまいます。

生活習慣改善にてアンチエイジング

「偏った食事」や「喫煙」が亜鉛不足の代表的な原因と指摘されています。今日からできる良い生活習慣への改善が、亜鉛をはじめとした必須ミネラルの補給と消費削減が叶います。その結果細胞、組織、臓器、全身において持続的ストレスに抵抗し続けることができるようになります（シワたるみとして露呈することを先延ばし可能!）

亜鉛を多く含む食品

亜鉛の1日の摂取推奨量は、18～69歳の男性で10mg、70歳以上の男性で9mg、18～69歳の女性で8mg、70歳以上女性では7mg。体内で作り出すことができないので、食事で摂取していく必要があります。亜鉛を豊富に含む魚介類や肉類がおすすめです

かき（養殖／水煮）	14.5mg	ボラ からすみ	9.3mg
ビーフジャーキー	8.8mg	まさば さば節	8.4mg
炒ったかぼちゃ	7.7mg	牛のひき肉 焼き	7.6mg
牛のもも肉 ゆで	7.5mg	パルメザンチーズ	7.3mg
かたくちいわし 煮干し	7.2mg	ココア	7.0mg



※摂取によって左記の症状がなくなるわけではありません。症状がある方は、医師にご相談ください。



胚芽米の 肉巻きおにぎり

材料（2人分）

胚芽米（炊いたもの）..... 50g×6コ
牛肉薄切り 12枚
ピザ用チーズ 100g
しそ 4枚

○酒 大さじ2
○みりん 大さじ2
○砂糖 大さじ1
○しょうゆ 大さじ2
○おろしニンニク 小さじ1
○ごま油 大さじ1
白ごま 少々

作り方

- 胚芽米（炊いたもの）をボウルに入れ、ピザ用チーズと千切りのしそを入れ、混ぜ合わせたのち、6等分にして丸く握る。
- 牛肉の薄切り2枚を十字に置き、真ん中にまるめたご飯を置き、ご飯を牛肉できれいに隙間なく包む。
ご飯とお肉をしっかり密着させる！
- のついた調味料を合わせておく。
- 熱したフライパンにごま油を入れ、2の巻き終わりを下にして全ての面にしっかり焼き色がつくまで焼きます。
- 牛肉に火が通ったら、一度お皿に取り出す。
- 5のフライパンに残った肉汁はそのまま拭き取らず、そこにおろしニンニクと3で合わせた調味料をいれ、一度煮立てる。
- 取り出しておいた肉巻きを5に戻し入れ、コロコロ転がしながらお肉にまんべんなくタレを絡ませる。
- タレが煮詰まり、全体に照りがでたら火を止める。
- お皿に盛り、白ごまをかけてできあがり！

効率的に
摂取！

不足しがちな
亜鉛を



キャベツの レモンサラダ

材料（2人分）

キャベツ 100g
○オリーブ油 大さじ1
○塩 3つまみ
○レモン汁 大さじ1
○砂糖 小さじ1/2
○ブラックペッパー 少々

作り方

- キャベツを千切りにする。
- のついた調味料を混ぜ合わせる。
- 2に1をいれてよく絡めたら、5分ほどおき、完成！

こちらのメニューで一日の推奨量の半分以上の約6gの亜鉛を摂取することができます！亜鉛は動物性タンパク質や乳製品、ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が高まります！こちらのメニューでは牛肉に多く含まれる亜鉛をチーズや付け合わせのレモンサラダと一緒に摂取することで効率よく亜鉛を吸収できます！また胚芽米にも多くの亜鉛がふくまれていますので、白米ではなく胚芽米でぜひお試しください！



管理栄養士 友安真梨さん

WEB版 あざみ野STYLE /

1 すっきり見やすくなりました!

あざみ野STYLE 最新号

あざみ野STYLE 協力店

www.azaminostyle.jp



2 最新号とバックナンバーの日本語版、英語版、中国語版もWEBで読むことができます!



3 西川りゅうじん氏の対談連載「健康対談」には、暮らしに役立つ健康・医療情報が満載!



あざみ野STYLE

検索



未病改善でスマイル

神奈川県では、子どもから高齢者まで誰もが笑って元気に生き生きとくらせる社会の実現を目指し、「食・運動・社会参加」を柱とする未病改善の取り組みを進めています。

詳しくは

未病改善 スマイル

検索



未病改善ヒーロー
ミビョーマン



@AZAMINO_STYLE



@azamino_style



最新情報配信中!

【あざみ野STYLE 事務局】 info@pathos-co.com



1万5千円
払えば、ワクチン
接種の優先順位を
上げられる

新型コロナウイルスに乗じた 詐欺に 注意!



ワクチン
接種の予約を
代行します

医療従事者で
余ったワクチンを
10万円で案内できる
が先着順だ

