

浦安でもっと豊かな人生をおくるためのマガジン

ゆるゆる手帖



by. 浦安に住みたい!

VOL.

27

無料

2021年
6月4日(金)発行

特集

簡単レシピ付き!

『食べて』元気をチャージ!
本格的な夏に向けて



K. Yamazaki

絵画で切り取る
移りゆく浦安の風景を描く



今月の表紙

浦安の紫陽花

梅雨に入った六月、浦安の街は紫陽花が見頃です。『弁天ふれあいの森公園』のウォーキングロード沿いには、およそ三百株の紫陽花が咲きほこります。挿し木で株を増やし、景観づくりをしているそうです。何株もの紫陽花が連なり咲く姿はとても見事で、その鮮やかな色合いは見惚れるほど。これだけたくさん紫陽花を見ることが出来る場所として、弁天ふれあいの森公園はお勧めです。

他にも、交通公園の自然観察公園、境川西水門付近、中央公園、運動公園のデイブニーシー側にも、紫陽花が楽しめるスポットがあります。

紫陽花は、もともとはガクアジサイのことを指しますが、品種改良を重ねてきたホンアジサイの事を、今では『紫陽花』と言っているようです。他に西洋アジサイもあり、現在は約300種類もあるそうです。紫陽花の色々な種類を見分けながら観賞するのも、楽しいですね。

簡単レシピ付き！
本格的な夏に向けて、
『食べて』元気をチャージ！



今年梅雨入りが早く、夏も急いでやってきそうな予想。例年のような暑い夏が来る前に、『食べて』身体にガソリンを蓄え、夏を乗り切る準備をしませんか？今回は元気な身体作りにはピッタリな簡単レシピを3つ、浦安のお店の方にお聞きしてきました。取材後に編集室でも作ってみました。3つとも簡単なものにとっても美味しくビックリ！美味しいからたくさん食べられて、自然と力も漲ってきました。食べすぎ注意?!番外編ではこの時期から始まる『梅仕事』についてご紹介。梅干しづくりって難しそうと思っていましたが、意外と簡単に出来るかも？「自分で作るの面倒だな…」と思う方もいらっしやうと思えますが、愛情を感じられ、ほっこりした気持ちになれるのも手作りの良さの一つ。ご自分のために、ご家族のために…お試しください。嬉しかったです。

ゆうゆう手帖 表紙絵

山崎 勝哉 Katsuya Yamazaki



これまでは国土防災計画、建築設計、環境開発のビジュアルアート等を多く手掛けてまいりました。業務の傍ら、浦安の移り行く風景を水彩画・油彩画で描いてきました。
■NPO文化交流サポート浦安に所属/市民と描く郷土景観に着目、I LOVE 浦安展を主催
■所属団体：創造美術会、浦安美術協会、日の出水彩クラブ（講師）、秋桜（水彩画クラブ）、弁天ふれあいの森を育む会スケッチクラブ、浦安絵手紙の会、他

〈山崎さんの梅仕事も、この時期に始まります〉



6月は紫陽花の他にも、梅干しづくりが始まる季節です。山崎さんのご家庭では、毎年この時期になると『梅干しづくり=梅仕事』を始めるそう。ジメジメした季節ですが、実は楽しみも多い時期。是非、梅雨の時期を楽しんでみてください。

山崎さんの梅仕事の詳細は本誌p8でご紹介しています!





3 同じ鍋に、レモンと同量の砂糖、お水をそれぞれ入れる。



2 レモンの分量を測り、鍋に切ったレモンを平らに重ねて並べる。鍋はフライパンでもOKです。



1 ヘタを切り、約5mmに輪切りする。種まで取るのがお勧めです！



6 シロップ：水や炭酸など=1：3程度がオススメ！サワー等のお酒で割っても美味しいです♪冬はお湯で割っても◎。冷蔵保存で1週間程度もちます。



5 必ず煮沸消毒した瓶に詰める。先にレモンを入れてからシロップを注ぐと瓶に入れやすいです。1日冷蔵庫で寝かせて完成！



4 中火にかけて沸騰したら弱火にし、15分ほどコトコト煮詰める。たまに鍋をゆらし混ぜる。あまり沸騰させないのが◎。

自家製レモネードシロップ

レモンの優しい酸味と甘さが、爽やかさと元気をくれる超簡単なおいしいレモネードシロップです。



材料 (約10杯分)

- ・レモン …………… 2個
- ・砂糖※ …………… レモンと同量
- ・お水 …………… レモンと同量
- ・煮沸消毒した瓶 (保存容器)

※取材では「てんさい糖」を使用しましたが、グラニュー糖でもOK。てんさい糖だとコクがでて、グラニュー糖だとすっきりした味わいになるそう。



3 蓋をしてゆで、皮が半透明になったらザルにあげて水気をとり少し冷ます。



2 沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れて皮だけをゆで、皮のエグミを取る。



1 ヘタを切り、皮を剥く。(皮は白い部分と実のギリギリまで)



6 火にかける前にまぜて、水分を出す。(実を潰すように混ぜる。10分程度そのまま置いて◎)



5 皮とレモンの合計分量を測り、鍋に入れる。皮とレモン合計と同量の砂糖を同じ鍋に入れる。



4 実を輪切りにして必ず種を取り、イチヨウ切り(4等分)に。皮をお好みで8mm程度に切る。



9 熱いうちに煮沸消毒した瓶になみなみまで注ぎ、蓋をしたら瓶を逆さまにして完成！



8 トロミが出てきて、ヘラで線が書けるようになったら出来上がり。



7 水分が出てきたら弱火よりの中火にかけ、沸騰させすぎないように実を上から押すように常に混ぜる。

nonoの焼き菓子とおすすめ合う♡ ほんのり甘なレモンジャム

甘さの中にほんのり苦さが見え隠れ…。焼き菓子やパンとの相性◎な大人なジャムです。



材料 (小瓶2つ分)

- ・レモン …………… 2個
- ・砂糖※ …………… レモンと同量
- ・塩 (皮茹でる用) …… ひとつまみ
- ・煮沸消毒した瓶 (保存容器)

※レモネード同様、取材では「てんさい糖」を使用しましたが、グラニュー糖でもOK。

保存のPOINT 瓶詰め後すぐに逆さまにすることで、瓶内に残っていた気泡が熱いジャムの中を通り、空気が滅菌されるそうです。



未開封なら冷蔵保存で約1ヶ月もちます。開封後はお早めに…



優しい笑顔の中に、素敵な夢をいっぱいお持ちの野々山さん。レモネードはお店でも提供中！(写真真ん中) 焼き立て・出来たてのお菓子はテイクアウトはもちろん、店内カフェスペースでいただくことも出来ます。お店の顔でもある『グランマドレーヌ (写真左下)』はフランス産の高級バターを100%使用した、芳醇で贅沢な香りを楽しめるマドレーヌ。教えていただいたレモンジャムとも相性◎です♡ お店先に植えられたレモンの木もぜひ (写真右上)。

power charge 01

nonoさんのレモン

元気が出て、見た目も爽やか。夢広がる『レモン』の簡単レシピで、夏の準備を。

日の出にある『ラトリエ・ドゥ・ノノ』は、焼き立ての焼き菓子と出来たてのスイーツが楽しめる洋菓子店。オーブン以来ファンが多く「焼き菓子ならノノ！」と言う方も多いほど。そんなノノのシェフ、野々山さんには大きな夢があつて…。『浦安に『レモンの木』をたくさん植えたいんです！浦安の広い歩道にレモンの木をすらすらと植えて、レモンストリートを作りたいんです』それは素敵！見た目にもキレイなレモン色は元気が出ますし、浦安の新たな特産物になるかもしれないですね。「そうなんです！子どもたちや市民の皆さんでレモンの木を植え、実がなったら皆で収穫して…収穫祭みたいなことも出来たらいいな、なんて」レモン一個で夢の広がるお話に、取材をしていいる私達も前のめりになって聞き入ってしまった。レモンってスゴイ！「レモンは栄養豊富で身体にもよく、丸ごと食べられます。お店でもレモンは特に皮の部分を良く使うので無農薬のものを使っています。流通が少なく値段も高いんですよ…。だから自分たちで作る！農業を使わない安心安全なレモンを作り、皆さんと一緒に食べたいな…なんて考えていたら、やりたいことが溢れてきました」目を輝かせ、



ラトリエ・ドゥ・ノノ
l'atelier de nono
☎ 047-329-2838

住 浦安市日の出 1-3-1
営 10時～18時 (Cafe L.O.17時)
休 火曜 駐 有り※

※店舗ご利用の方に提携パーキングチケットをお渡します。

浦安の未来を聞かせてくれる野々山さん。エネルギーに満ちていて、取材中ワクワクしっぱなしでした！
ところで、レモンの木って浦安でも育てられるのでしょうか？「育てられます！よく夏みかんを植えているご家庭が浦安でも多いと思うのですが、同じように育つみたいですよ。実はお店でもレモンの木を育て始めました！実がなるのには数年かかるとも言われています。でも試行錯誤して楽しいし、そんな過程を子どもたちにも見てもらえたら。なので一緒にレモンの木を植えていただける方、募集中です！」ご興味がある方はぜひ、野々山さんにお話を聞いてみて。
そんな野々山さんに、今回は誰でも簡単に作れる『レモンジャム』と『レモネード』のレシピをお教えいただきました。夢がいっぱい詰まった美味しいレシピ、ぜひお試しください。

こちらを
使いました！

あさりしぐれ煮 パック入り 220g 1,080 円

ふっくら煮あがったあさりのぷりぷり食感。少し甘めのタレの香りが食欲をそそります。
箱入り 1,134 円 (220g)/2,160 円 (440g)/3,240 円 (660g)

- [市内購入場所] ①政丸水産店舗内
② SEIYU 浦安店…浦安市北栄 1-14-1
③ イオン新浦安店しまむら…浦安市入船 1-4-1
④ 政丸水産 HP から購入可能です。
www.masamaru.co.jp



浦安市内の店舗やスーパー、3箇所で購入できます！



お好みの野菜を切る。今回はにんじんと油揚げを、食べやすいように細切りにしました。



お米をといで、水を切っておく。

何杯でもおかわり出来ちゃう！絶品でした！！
あさりしぐれ煮炊き込みごはん

醤油の香ばしさ、ほんのりとした甘さに何杯でもおかわりできてしまう、簡単なのに絶品の炊き込みごはん。炊き上げることで、あさりもふっくらして美味しいです♡



材料 (お米 3 合分)

- ・あさりしぐれ煮 …… 100g
- ・米 …… 3合
- ・だし汁 ※1 …… 540ml
- ・酒 …… 大さじ4
- ・お好みの野菜 ※2 …… 適量
- ・醤油、塩など ※3 …… 適量

※1 だし汁は粉末ダシでも OK。
※2 今回はにんじん 1/4 と油揚げ 1 枚を使いました。
※3 あさりしぐれ煮が甘めです。しょっぱいのがお好みの方は塩をお好みで加えてもいいかもしれません。今回は醤油大さじ2、みりん大さじ1を加えました。



ごはんのだし汁と酒を入れる。(3合でない場合、だし汁：酒=9：1の割合で必要な分入れます) あさりしぐれ煮、にんじん、油揚げ、醤油・みりん(お好み)を入れ、かるく混ぜてから炊飯する。



炊きあがったらしゃもじでかき混ぜ、10分ほど蒸らしたら完成！

そのまま温かい
白いごはんに乗せても
やっぱり美味しいです。
お酒のおつまみにも最高！
ぜひ、お試しあれ。



MORE アレンジ

アレンジ他にも色々！ぜひお試しください。



お茶漬け

お茶で広がるしぐれ煮の醤油の香りが美味！わさびや生姜等の薬味を加えても◎。



チャーハン

いつものチャーハンの具材にプラス！香ばしい醤油の風味が食欲をそそります。



お吸い物

熱いお湯をそそぐとしぐれ煮の濃厚な風味と香りが一気に溶け出します。



明るく元気の政丸水産の皆さん(写真真ん中)。あさりしぐれ煮に異物がないか、貝がらがついていないかを目視で確認するスタッフさん(写真左上)。あさりしぐれ煮は平成7年に大阪で開催された「全国水産加工たべもの展」で知事賞を受賞しています(写真右上)。店内ではあさりしぐれ煮の他、焼あさり(写真左下)、はたてしぐれ煮、海苔佃煮が売られています。(写真右下)

政丸水産さんのあさりしぐれ煮

power charge
02

浦安の歴史を感じながら…
おかわりしたくなる、『あさり』の優しい味わい。

江戸時代から漁業の町として栄えてきた浦安には、今でも当時の面影を残すお店が多くあります。当代島にある『政丸水産』もその一つ。貝類加工業者の間屋として、浦安に限らず関東一円に様々な魚介類を出荷していましたが、ところが、時代の移ろいとともに漁師さんの数が減少。魚介類の卸業も難しくなり、現在はしぐれ煮や海苔佃煮などを製造販売をされています。「メインで作っている『あさりしぐれ煮』は、私の父の代から始まりました」お話を聞かせてくれたのは4代目社長の前田さん。穏やかな笑顔がとってもステキな方です。「素材の味を生かし、ふんわりと柔らかく炊き上げるのが、うちのしぐれ煮の特徴です。この味を出すまでにあいでもない、こーでもないと試行錯誤し、数年がかりでやっと納得のいく味を作れました」一度食べるとまた食べたくなる『あさりしぐれ煮』は、お店でも一番人気。「この味が忘れられなくて」と、取材中も自宅用や贈答用にと買われていく方が後を絶ちませんでした。

店舗裏にある工場では、商品の製造から販売・梱包まで全ての工程を手作業で行っています。中に入ると、ベテランの女性スタッフさん達が貝がら等



まさまるすいさん
政丸水産
☎ 047-351-3822
住 浦安市当代島 2-21-16
営 8時半～18時
休 日曜 駐 有り(2台)
※駐車場はお店向いにあります

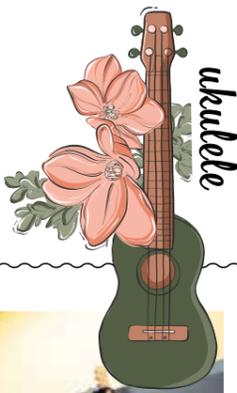
の異物を取り除く作業中でした。こんなに細かい作業を目視でされているなんて：驚きです！「大変な作業ですが、もう何年もやっているのだから慣れました！」と笑顔で答えてくださる皆さん。歴史ある工場だし職人気質の方が多いいのかな：と思いきや、皆さんとっても和やかで優しく、気さくに取材に応じてくれました。前田さんやスタッフさん達が作るこの和やかな雰囲気があるから、おかわりしたくなるしぐれ煮の「優しい味わい」が生まれたのかなと、思わずにはいられませんでした。

『あさりしぐれ煮』のオススメの食べ方をお伺いすると「一番は、何といてもあたたかい白ご飯と一緒に。あとは炊き込みご飯にすると、さらに美味しさが増しますよ！」と前田さん。とっても美味しい炊き込みご飯は作り方も簡単で、料理経験の無い方にもオススメです！ぜひ挑戦してみてください。

夏の脳活

おうち時間が増えた今こそ、新しいことに挑戦！

音楽教室の『ウクレレ』無料体験レッスン取材してきました。



ウクレレ
ONE POINT!
コンパクトなサイズ感

ギターと比べると大きさが全然違いますね！コンパクトなウクレレは、楽器が初めての方や手の小さい方、女性にもオススメなんだそう。お手頃な価格帯のものもあるので、自分用に購入しやすいのも魅力的♪

体験レッスンを終えて……

普段使わない指先を動かすのは難しかったけれど、先生の根気あるアシストもあり楽しかったです♪また続きもやってみたいです！（T様）

★ウクレレの体験レッスンは金曜日以外の曜日で実施しています！



広々とした防音スタジオを貸し切りで！レッスン中の楽器は無料で貸してくれるので、手ぐらでレッスンが受けられます。空気清浄機完備で感染症対策も◎。



初めてのウクレレ体験、楽器の説明から始まります。



ゆっくり丁寧に教えてもらえるのは、個人レッスンならではの。



数十分のレッスンで、キレイな和音が響きました！

新浦安駅前にある『ヤマノミュージックサロン新浦安』では様々な無料体験レッスンが受けられます。今回は初心者の方でも無理なく挑戦でき、自宅での練習も気軽にできる『ウクレレ』の体験レッスンを取材してきました。

心地の良い穏やかな音色を感じられる『ウクレレ』に挑戦するのは、来年80歳を迎えるチャームिंगなT様。古典文学がお好きで、今まで洋のものは縁遠かったそう。体験中「あ〜あ〜あ、やんなっちゃうた♪が頭の中で聴こえてくるわ〜(笑)」と指先使いに苦戦するT様を、「練習すればどんな方でも上手に弾けるようになりますよ！」と励ます講師の梶谷先生。楽器に向き合い、時々笑いも起こる楽しい30分のレッスンで2つの基本コードを習得！最後は先生と一緒に課題曲『アメイジング・グレイス』をセッションし、素敵な一曲を奏でました。ウクレレといえばハワイアンミュージックですが、ポップスなどお好きなジャンルでの練習もOK。指先を無理なく使うので脳活にも◎ですね！ウクレレに限らず昔弾いていた楽器を手にし、再び趣味の時間を増やす方も多いそう。ぜひ挑戦してみてください！

初めての方へ
無料体験レッスン (30分) 受付中です！
ウクレレ以外にも、30種類以上の多彩なレッスンが体験可能！お気軽にお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ
☎ 047-381-2645

新浦安駅 交番

バスロータリー 駅前広場

コインパーキング

住 浦安市入船 1-5-2
プライムタワー新浦安 6F

営 月～金・日 10:30～21:00
土 10:30～17:30

夏のキャンペーン実施中！
夏得レッスン
“初めてさん”への全3回おためしレッスン

入会金 **0円**
楽器は無料レンタル

個人レッスン 30分 × 3回
受講料：(特別価格) 5,500円
お申し込み 7/31 まで

実施コース多数！詳しくはお問い合わせください。

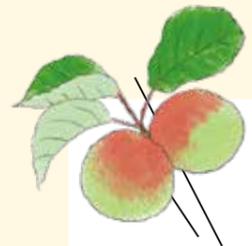
ゆったりした待合スペース。レッスンまで楽譜を見たりお茶を飲んだり出来ます。

何でもご相談ください！
音楽のこと、楽器のこと…何でも相談できる、頼れるスタッフの皆さん。

ヤマノミュージックサロン 新浦安

取材したお教室はコチラ！

子どもから大人まで楽しめる音楽教室。年に一度の発表会では、お孫さんとのセッションも夢ではありません！



power charge
山崎さん家の 番外編 自家製梅干し
奥さんへの愛情から始まった梅干しづくり。
今年で5年目になりました。

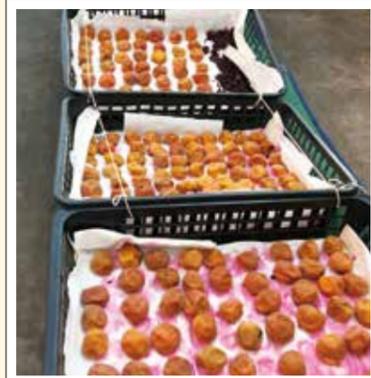
ゆうゆう手帖の表紙絵を描いてくださっている山崎さんは、毎年この時期になると梅干しづくりを始めるそうです。自家製の梅干しは無添加で安心安全、なにより「まだかな、もう少しかな」と出来上がりを待ち望みながら完成した梅干しは、格別の美味しさなんだそう！山崎さん家の『梅干しづくり＝梅仕事』について、お伺いしました。

山崎さんが梅干しづくりをはじめたきっかけを、教えてください。
— 妻が肝臓病になってしまった時に、黄色ぶどう球菌には梅干しが良いという情報を得たことがきっかけです。同じ頃、手作りした梅干しを食べて、健康な生活をしている友人から作り方や体験を聞き、自分でも作ってみたいと思いました。

梅仕事はいつ頃始めて、いつ頃食べられますか？
— 6月の初旬頃、お店に梅が並び始めるので、そこから『梅仕事』がはじまります。梅雨が明けたら三日三晩、夜も土用干しして完成。この時点でも美味しいですが、1年後、2年後、3年後…と旨味が増してきますよ。

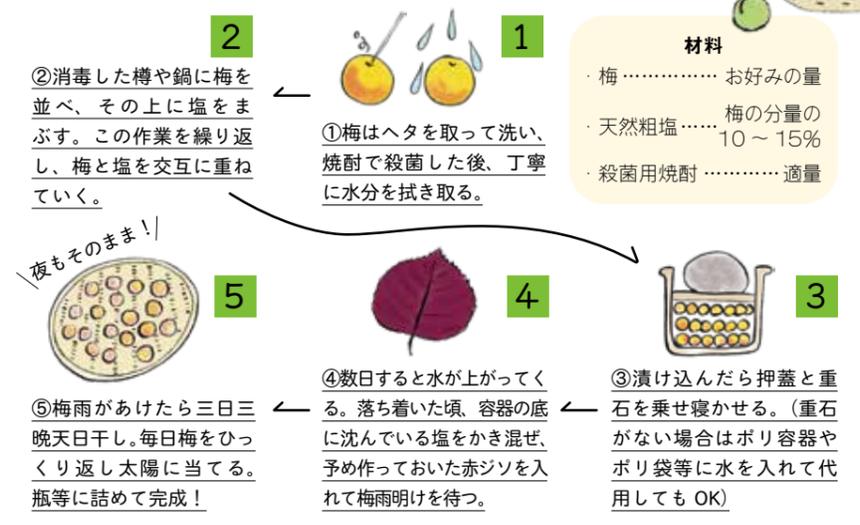
梅仕事の中で、大変なことは何ですか？
— 一番気を配っているのは雑菌が入らないようにすること。我が家では塩の分量を加減してカビが生えないようになっています。

南高梅のような大きめのシミのない梅を選ぶと、果肉が厚く美味しい梅干しが出来るそうです！



初めての方でも上手に作れますか？
— 出来ると思いますよ！良い梅を選び、塩の量などレシピ通りに進めていけば、初めての方でも失敗なく作れると思います。

出来上がった梅の味、どうでしたか？
— 美味しく感激しました！今では毎日のように作った梅干しを食べています。梅干しはそのまま食べても美味しいですし、特に作り立ての梅干しは酸っぱく塩が効いているので、おにぎりにすると美味しいです。一緒に漬けた赤シソをゆかりにしてまぜると更に美味しい！年月が経つにつれて味もまろやかになり、そんな味の変化を楽しめるのも手作りの醍醐味ですね。



山崎さん家の梅仕事

※生徒さまと従業員の健康と安全を確保し安心してレッスンを受講いただけるよう、全レッスン室に空気清浄機導入や、管楽器・ヴォーカル系のレッスン室にはパーティションを設置など、さまざまな感染症対策に取り組んでおります。

ゆうゆうリフォームコラム

No.2

『フレイル』って知っていますか？

『フレイル』とは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で「Frailty(虚弱)」からきています。健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態の事を指しますが、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う外出自粛が長期化しています。それに伴い外出を控える事で体力が低下し、また人との交流が少なくなりストレスを感じている方も多くいらっしゃると思います。

心身の活力低下が、要介護状態を引き起こす？

外出を控え、外部との接触がなくなると心身の活力が低下します。特に高齢の方にとってはフレイルになる可能性が高まり、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切な取り組みを行う事で、フレイルの進行を防ぐ事ができます。

フレイルの予防方法。

フレイルの予防には筋力を維持する食事と運動で健康な身体

作りも大切ですが、社会的な人とのつながりを保つ事も大切です。しかし、新型コロナウイルス感染拡大を受け、地域の会合や趣味のサークル等の活動が制限されています。フレイルにならない為に「新しい生活様式」を取り入れながら、地域の人達との交流を進めていく必要があります。特に一人暮らしのお年寄り、家族や近所の方が常に気にかけてあげてほしいと思います。



我が家の母の場合も...

わが家の88歳の母は、自宅から10分位(母の足では20分位)

のところにあるスーパーに行くのが日課でした。警備のおじさんや店員さんが優しく声を掛けてくれるのが楽しいようです。ところが、コロナ禍で毎日買い物に行けなくなった途端、元気がなくなり足腰も弱ってしまいました。日中ウトウトして、夕方目覚めた時に朝だと勘違いしてトーストを焼き始めた事もあります。

要介護にならないために心身の健康状態が良好に保てるように気にかけていこうと思います。最近、感染予防に気を付けて毎日杖を突きながら買い物に行っています。

これからの長い人生、健康で楽しく暮らしていくためにどうしたら良いか…。特に住宅の問題でお手伝いできる事があれば、ぜひ私たちに相談下さい。

介護保険住宅改修もご相談ください！

リフォーム・新築
株式会社オールデザイン R*DESIGN

☎ 047-380-8819

住 浦安市入船4-1-6
営 9:00 ~ 18:00
休 無休
駐 近隣にコインP有り



コラム担当



福祉住環境
コーディネーター
大原 まさみ

住宅業界に入って29年、現在は株式会社オールデザインで、安全で快適でいてオシャレな暮らしを提案している。私生活は、88歳の母と五感を使った季節感のある暮らしをしているとか(?)。

連載

豊かな第二の人生をおくるためのレシピ

今泉 浩一
Kouichi Imaizumi

コラム執筆
株式会社明和地所創業者
前取締役会長 / 現浦安市議会議員



著作:「息子への手紙」「ビジネスで成功する41の法則」「副業の不動産投資でお金持ちになり、幸せになる」「日本一学(共著)」「豊かな老後と争わない相続」
資格:宅地建物取引士、ファイナンシャルプランナー2級、相続アドバイザー協議会認定上級相続アドバイザー、損害保険代理業普通資格、以上の資格と不動産経営43年の街造りの実績で「市民が豊かになる為のセミナー」をボランティアで実施。
経歴:1941年福岡県で生まれる / 1967年早稲田大学法学部卒 / 1976年浦安市で不動産業に従事 / 1979年株式会社明和地所を創業 / 2007年株式会社明和地所代表取締役を退任し、会長に就任 / 2019年4月 株式会社明和地所を退任し、浦安市議会議員選挙に出馬 / 2019年4月平成31年浦安市議会議員選挙に当選 / 現在 浦安市議会議員

【お問合せ】HP (20年後の街づくり) <https://plan20.net/>
メール imakou16@gmail.com TEL 090・3007・5345 FAX 047・352・0825

私にも3つの老化現象が来た！

1 80歳になった私に新たな心配事が起きた。

私は5歳の時に大腸カタルになって死にかけて以来、消化系統が弱くて栄養失調児として過ごし、医者の勧めでビール酵母から作った「エビオス」を飲んでいましたが、高校時代より41歳までは51kg位の体重で、何時も体力の無さでやりたいことができないことに苦しみました。ですが、41歳から乳酸菌製剤「ビオフェルミン」を飲み始めてから、消化系統も良くなり体重も徐々に増えて、テニスやゴルフなどの運動をすることもあつてか、現在では体重も63kg前後を維持できるようになりました。幸いにも成人病は何もありませんし、ほぼ普通の体になることができました。

乳酸菌を飲んでみると、新型コロナウイルスにも罹りにくいと言われていますが、確かに、病原菌の70%は小腸内の免疫細胞(T細胞など)と乳酸

2 80歳になった私の大問題は相変わらず『胃腸の弱さ』でした。

菌等の有用菌がやつつけてくれるそうですので、私の体には良い効果をもたらしてくれているのか大きな成人病はなく、一応健康で過ごせていました。そんな私に、最近大変に心配な3つの老化現象が起きたのです！

胃腸の弱さを克服したはずだった私でしたが、ここ2年位前から食後に腹が膨れてだるくて眠くて頭が冴えないようになってきて困ったことになりました。市議会でも昼食後が眠くて頭が冴えない状態なのに、やけにオナラが出るので我慢するのに苦労するようになっていたのです。

そこで、これも老化のせいで消化機能が落ちてきているだろうと乳酸菌にタカチアスターゼ(消化薬)を加えた胃

腸薬を飲んで対処するようになりましたが、これではどうもスッキリしません。そこでいろんな医学関係の本を探したところ、江田証著「腸内細菌の逆襲」(お腹のガスが健康寿命を決める)幻冬舎刊を見つけました。読む内に、『うんそうか、そうだったのか、なるほどなるほど』と引き込まれて4回読み返し、『私はSIBO(シーボ小腸内細菌増殖症)だったのか!これぞ80年間苦しんだ体調不調の原因が解消されるかもしれない』と納得しました。江田医師によると、SIBOとは現在1700万人の日本人が原因不明のお腹の不調に悩まされている病気です。その原因は、現代人の食生活の乱れ、ストレス、抗生物質の乱用等によって腸内細菌が異常に増え、腹部の張り、ガス、下痢や便秘を招くSIBOになっていることが分かってきたのだ、と。SIBOになると、慢性的な疲労、だるさ、集中力の低下、癌、動脈硬化、心不全、肝不全等のあらゆる

症状や病気につながることも分かってきた、と。そしてその予防・改善のための食事・生活習慣と最新療法で病状を治すのが私の仕事である、と書かれていました。また、世界一を誇る日本人の長寿を支えてきたのは、素晴らしい腸内細菌の絶妙なバランスの「日本型食生活」だったのだが、戦後にアメリカから来た「高脂肪のウエスタンダイエット」と「小麦（高FODMAP）」を多く食べるようになって、SIBOが増えるようになったのだ、と。

SIBOとは、通常は小腸内の細菌数は10万個以下で、大腸（2兆個）と比べて非常に少ないのですが、「高脂肪のウエスタンダイエット」と「小麦（高FODMAP）」を多く食べると、小腸で吸収されないで小腸の最後の方まで運ばれて、そこに住む細菌の餌になり小腸内に細菌が異常に増殖して『腸内細菌が出すアンモニア等のガスや毒素が堪りお腹がパンパンに張り、小腸の粘膜を破壊し』、『腸内細菌そのものが腸の粘膜から侵入し、血液中に吸収されて全身に回り、肝臓、腎臓、脾臓の機能を阻害し、SIBOの症状に至る』、というのです。

口から肛門に至るまでの人間の消化器官は、2兆個の細菌と共同して食べ治ってきたのです！

江田証医師とえとう医師に感謝致しております。もし、同じ症状で苦しんでいらつしやる方は、江田証著「腸内細菌の逆襲」（お腹のガスが健康寿命を決める）幻冬舎刊を参照下さい。

3 もう一つ大問題が起きたが、それも解決できた！

実は、ここ3ヶ月ほど前から『頭が熱くくなって一瞬意識が薄れることが時々起きるようになった』のです。『これは脳血栓か脳溢血の前兆か？』と心配になりましたが、『頭がボーンッとなる直前に心臓がまず熱くなることもなかった』ので、『これは恐らく血液がドロドロ状態になって心臓や脳に負担が掛かっている状態ではないか？』と考えて、精密検査を受けようかと悩みました。SIBO治療とこの問題も合わせて、12月初旬にえとう先生に相談し東大病院の脳神経外科来担当医への紹介状を書いて頂きました。しかし新型コロナウイルス感染拡大中の東京に行くのは危険もあるので、ある程度感染が収まるまで様子を見ながら、エレンタールによるSIBOの治療をしていました。

物を分解して、栄養分と水分を吸収することをしています。まず、口に入った食べ物を噛み砕いて唾液内に住んでいる15000個の口内細菌と混ぜて、食道を通して胃に送り、胃では胃酸で人にとって菌周病菌などの有害な細菌を死滅させて十二指腸に送り出し、十二指腸では消化酵素の胆汁や膵液を加えて小腸に送り、小腸では細菌と共同して食べ物を分解して人間に必要な栄養分を吸収して、且つ、腸の外側の細胞内にある免疫細胞が体外から来た病原菌等の細菌が体内に吸収されないように働き、残った食物の滓を大腸に送り込み、大腸では水分とビタミンを吸収した残り滓を肛門から排出する、ということを担当する人間にとって一番重要な機関です。

本来小腸は、食べ物から栄養分を吸収し終わると、食事滓を大腸に送る蠕動運動を90分間位、1日に9回繰り返す為に小腸はジャバラのようなヒダがありそれを動かして食物の滓を大腸に送り出しています（この時グ〜とお腹がなる）ので、食物滓がないはずの小腸には本来細菌は少ないのです。又、小腸の内側には、無数の細かい突起状の免疫細胞があり、『ウイルスや細菌等の有害物を退治して人間を病



2019年1月19日テレビ東京「日経プラス10」より引用

ところが、頭が熱くなり意識が薄れる症状は段々激しくなり、やっぱり東大病院に行くべきか、とかなり悩みました。実は2年位前から24万円の『水素ガス吸引器』を購入して水素ガスを吸っていたのですが、SIBOの治療で水素吸引を忘れていたのを思い出して、4月中半から『水素ガスの吸引をし始めました。その日から、頭が熱くなり意識が薄れる症状が出なくなったのです！』。『え、症状が消えた！水素ガスの効果か？』と試しに一日に1時間位吸入し続けたら今でも症状が出ていません。

改めて、水素ガス吸引器の効能書きを見直したり、水素ガス吸引療法を実行している星子クリニック院長の星子

気から守る重要な役目を果たしていません』が、間食して小腸に食物が来ると蠕動運動が止まるので、小腸が消化しきれない食物を細菌が食べて異常増殖することで、細菌が出すアンモニア等の毒素で小腸の粘液層が薄くなり、その内側にある免疫細胞（T細胞など）が破壊されて、細菌や毒素が血液に侵入して全身に回り、血管や肝臓や腎臓、脳などの機能を害するSIBOの原因になっている、と分かっています。

更に、小麦の炭水化物は小腸内で消化吸収されにくいので、小麦で作ったパンやうどんなどを食べると小腸の最後の方まで届き、そこにいる細菌の餌になり小腸内に細菌の異常増殖が起きて、SIBOになることが分かっています。と、その病気を治すには、以下のことが必要であるそうです。

- ① 小腸の活動を正常に戻すには、間食を避けて、一日に9回位小腸の蠕動運動で食べ滓が大腸に送られる状態に戻すことでSIBOから腸の状態を正常に戻すことになる。
- ② 脂肪の多い肉と小麦からできたパン等の高FODMAP食品が多い西洋食から、米や野菜、魚、脂肪の少ない肉等の低FODMAP食品の日本食に戻すことでSIBOを改善できる。

尚美医師や慶応義塾大学水素ガス治療開発センター佐野元昭センター長のテレビ放送を見たりして、水素ガス吸引の効果をj知ることができました。

人間はエネルギーを得る為には酸素を取り入れますが、使った酸素の2%〜3%が過酸化酸素となって成人病の80%〜90%の原因になっていることは医学界での常識だ、と言われています。即ち、過激な運動や過食、ストレス、化学物質、不規則な生活、タバコ、汚染ガス、電磁波等で有害な活性酸素が蓄積すると、糖尿病や動脈硬化、高血圧、心筋梗塞、脳卒中、癌、白内障、シミ・ソバカス等の成人病を引き起こす、と言うのです。

- ③ 口内の菌周病菌が小腸に届いて増殖するとSIBOの原因になることもあるので、胃酸を抑える薬を控えて、胃酸で口内細菌を殺すこと。食事前に歯磨きをすることも必要である。
- ④ 便秘を治す為にビフィズス菌を飲むことは逆効果、ビフィズス菌は水分を吸収するので便は堅くなるからである。逆にビフィズス菌は下痢を止めるには効果がある。

以上のことが判ったので、私は江田医師の所に治療に行く前に、江田医師がSIBOの治療に成功したという治療の一つとして『エレンタールという総合栄養剤と水だけで3週間過ごす方法』をやってみようかと決めて、掛かり付け医のえとう医院に相談に行き、エレンタールを一ヶ月分取り寄せて、去年の暮れ〜今年1月中旬は迄『3週間水とエレンタールだけ』で過ごしました。途中、食事をしないのでかなり辛かったのですが、『時々妻の出す物を一寸だけ食べると、これが無茶苦茶美味い！』の辛かった食後の腹部の膨満感や眠くなって頭が鈍ることもなくなりましたし、胃がチクチクすることも無くなり、オナラも少なくなりました！。私は、なんと80年間苦しんだSIBOを退

まごころ整理

親切・丁寧・安心価格

建物内残置物の整理・回収、建物内の除菌・消毒、空き家片付け、生前・遺品整理

大切な思い出の品々を「まごころ整理」でお手伝いさせていただきます。

お客様の要望にお応えできるよう、努めさせていただきます。お気軽にご相談ください！

0120-55-1810

■ 合同会社アンナ 浦安市堀江 2-26-13-110 TEL: 047-381-9835 ■ HP: <https://annasupport.net>

星子クリニック院長の星子尚美医師によると、水素ガスを1日に1時間吸引すると、血液中の赤血球に張り付いた血液をドロドロにしていた活性酸素の中でも最も悪性なヒドロキシラジカルをほとんど取り除いて血液をサラサラにすることができると、顕微鏡の写真を見せてくれました。

酸化の原因 悪玉活性酸素

活性酸素は4種類

スーパーオキシド
アニオンラジカル



過酸化水素



一重項酸素

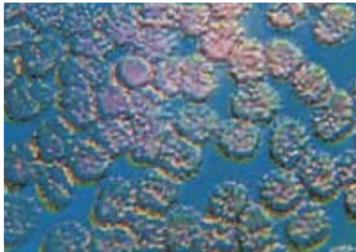


ヒドロキシラジカル



低 ← **危険度** → 高

〈ヒドロキシラジカルが水素ガス吸入で除去された例〉
(星子尚美医師の事例として談)



吸入前
ヒドロキシラジカルに取り込まれた赤血球。
血液はドロドロ。



吸入後
水素ガス吸入で除去され、血液はサラサラに！

20年前から水素水は飲んでいましたが、ここ6ヶ月位前から水素水も水素ガスも飲んでいなかったので、いつの間にか私の血液が過酸化酸素でドロドロになり、心臓と脳細胞を痛めていたんだ、と分かり、なんとか解決できたとほっとしています。

2019年1月19日テレビ東京「日経プラス10」より引用

4 更に3つ目の老化現象 『右足全体が痛む座骨神経痛』 になってしまった！

上記の二つの症状が解決できて、喜んで2月1日に浦安稲門会のゴルフ大会に参加した翌日に、右足の付け根からアキレス腱迄が歩けない位に痛くなったので高洲整形外科に行ったら『肉離れです！』と言われてしまいました。『肉離れは若い人に多い症状で、貴方のような高齢の人では珍しいことですが、何か激しい運動しましたか？』と聴かれました。昨日ゴルフに行つて、『飛ぶね、と煽てられて良い気になってドライバーをカッ飛ばしました』、と言うと、『貴方には年齢の割に筋肉があるから起きたことでしょうか、暫く激しい運動は控えて下さい』との診断で、包帯を巻いて薬を出して頂きました。しかし、夜寝る前に右足全体がビリビリと痛むので眠れません。仕方がないのでバファリン(鎮痛剤)を飲んで寝ました。40日後にもう一度高洲整形外科に行つて、『なかなか痛みが取れません』と言うと、『もう筋肉痛は治つているので、運動しても良いですよ』と言われて、ゴルフやパーク

ゴルフや長い距離を歩くと、運動する時はさほど痛くないのに翌日になると痛むので、これを4月一杯まで続けましたが、夜は鎮痛剤を飲まないで痛くて眠れないのでした。

そこで、今度は妻が勧める順風会小林ペインクリニックに行きました。背骨のレントゲンや血液検査などの後、『貴方は80歳にしては背骨に異常は無く筋肉もついているし、既に肉離れは治つているので、痛くても運動はドンドンして下さい！』、と言われて筋肉の痛みを取る軟膏と鎮痛剤などを頂いて10日たちましたが、やっぱり痛みが取れません。10日後にまた行って、痛みが取れないことを言つて、『ゴルフのクラブを振つても痛くないのに、5000m以上歩いた時と、机の前に長く座っていた後が右足の付け根とアキレス腱が特に痛くなり、鎮痛剤を飲まないで夜眠れないんです』、と言うと、『それは座骨神経痛ね』という診断でした。『えー神経痛ですか。神経痛は治せますか？』と聴くと、『治せますよ！』と仰つて、神経痛用の薬と筋肉を柔らかくする薬などを頂き、運動と寝る前には鎮痛剤を飲んで寝るようにしました。その5日後、5月10日の浦安稲門会のゴルフ会の前日

の夕食後には小林ペインクリニックの薬は飲まずに、鎮痛剤のバファリンのみ飲んで熟睡してゴルフ会に参加しました。その朝に鎮痛剤を飲んで運動中は少しも痛まないのが楽しくゴルフができたし、当日の夜も痛くないし、翌日にも痛みが嘘のように消えたのです。この数ヶ月、歩くことも机に座ることも眠ることもできないほどに痛かった痛みが、どうしてこんなに簡単に消えたのか、未だ歩く時に、脚の筋肉が引っ張られる感じで少しは痛むが、本当に不思議なほどにほとんど痛なくなつたのです。小林ペインクリニックの小林澄子医師との会話は、『検査結果と私の言葉で判断した的確なアドバイスをして頂けることが心地良かった』し、『先生の薬とアドバイスが心から信頼できたことがこの奇跡的な結果を生んだのか』と小林先生に感謝です。

とふと思ひ立つて市議選挙に出て当選してしまつたので、慣れない市会議員の職務でストレスを抱えて、ほぼ毎日やつていたパークゴルフやゴルフができなくて運動不足にもなり、そのせいで『80歳という年齢を忘れて居るべきでない場所には居ることで、体の不調がこんな形で襲つてきたのかも知れないな』とも思います。いずれにしても、今回は3つの健康と命の危機を無事に切り抜けることができました。

今後は『健康を取り戻して、適度な運動もしながら、自分にできることだけに集中した80歳にしかできない生き方をしよう』、『100歳まで社会に関わる生き方を貫いて、元気老人として生き抜こう』と思つています。我が友人知人の皆様、後20年どうかよろしくお付き合いをお願い致します。

以上が私のことですが、市民の皆さんの困りごとや叶えたい夢や乗り越えた経験なども聴かせて頂ければ、有り難く存じます。ではまた後日お会いする日迄お元気でありますように！

2021年5月11日記
市議会議員 今泉 浩一

いいね！お待ちしております！！



ゆうゆう手帖の Facebook が出来ました！

Facebook 内で「ゆうゆう手帖」を検索！

ゆうゆう手帖

Facebook 検索

OR



ゆうゆう手帖の Facebook ページが出来ました！ゆうゆう手帖の発行日のお知らせや設置場所、市内のイベント情報を発信中！今後はグルメや健康、市内の様子など様々なジャンルの情報を発信予定です。皆さまのお友達登録、お待ちしております！

★ ゆうゆう手帖編集室では、Facebook でどんな情報を知りたいか等、皆様のご意見をお待ちしております！ぜひ Facebook のメッセージからお便りをいただけますと幸いです！！

明和地所創業43年目、初の0円キャンペーン!

期間限定
2021年
6月
末日まで

通常100万円以上かかる

※仲介での売却金額が3,000万円の場合手数料が約106万円かかります。

ご自宅売却の
仲介手数料が

無料

浦安市内の **マンション** **土地** **一戸建て** **収益物件** 対象

※弊社査定価格で売却された方が対象です。※弊社査定金額の範囲以外で販売開始する場合や、弊社以外の仲介会社が契約に関わる場合は所定の仲介手数料が発生致します。※登記費用(1~3万円程度)や分譲マンションの重要事項調査報告書取得(1~2万円程度)などの実費はご負担いただきます。

仲介手数料を比較してみました!

ご自宅を5000万円で売却した場合…

通常(仲介手数料有り)

0円キャンペーン

仲介手数料
約172万円

仲介手数料
0円

売却後の手取金額
約4828万円

売却後の手取金額
5000万円

その差 **150万円以上!**
お得に売却出来るチャンスです!

Q. 査定額が安いのか、心配…。

ご安心ください。浦安一筋43年、地元企業ならではの独自の顧客網と販売力に裏打ちされた高査定価格で他社には負けないという自信があります。浦安の不動産の売却なら必ず弊社の査定額を確認することをおすすめします。

Q. 0円で出来るのはなぜ?

直近17年、浦安市内の取引事例を全て自社でデータベース化し独自の正確な査定を実現しており、弊社査定価格での販売の場合は広告などの販売経費がほぼ掛からないため、仲介手数料0円といたしました。

その他、ご不明なこと何でもお気軽にお問い合わせください。

「仲介手数料が期間限定無料になる」だけじゃない!

売買取引コンサルティング事業部メンバー
私たちにお任せください!

安心して売却を任せられる理由があります。



知識力 全員が国家資格を取得。豊富な知識でサポート!

経験力 自身も浦安で売却または購入の経験あり!

地域密着 社員の8割が浦安や市川在住です。

その他、売却だけでなく賃貸やリフォームのサポート、「浦安に住みたい!」掲載など、地域に根ざした広告・顧客網・販売力で大切な自宅の売却をメンバー全員が全力でサポートいたします。



相見積もり大歓迎

査定・相談無料 / 秘密厳守。安心してご相談ください。



株式会社 明和地所



0120-948-691

TEL 047-380-8888

新浦安本店 住所: 浦安市入船 4-1-1 営業時間: 9時30分~18時30分 定休日: 水曜日