



JUNPU

2024
Apr.

凜風

Beside You

vol.26



桜

藤田 桜
「好日」

Beside You
終生にわたり寄り添う

「健康づくり・健康維持」は幸福な人生の基本であり、不断の努力が必要です。
私たちは、お一人おひとりの「健康づくり・健康維持」を支えるために、
健診・検査結果を基に、終生にわたり寄り添います。

淳風

「淳風」とは、すんだ風、まよらかな風

淳風のわたるところは碧空高く

風光も美しい

麗しいところまで、

気持ちよいそよ風を浴びたら

すべての生きものは真の生命の歡びを感じる

(原勝巳淳風会初代理事長の言葉から)



表紙：藤田 桜

布貼り絵：「好日」



布貼り絵

(2004)

藤田桜さん 略歴

布貼り絵作家、俳人。美術家高橋秀さん夫人。中原淳一の「ひまわり」の編集者として活躍後、独立。独自の布貼り絵で学研「よいこのくに」の表紙を長年担当。1963年渡欧、41年間ローマで暮らす。その間、学研から多数の絵本を出版、各国で翻訳された。俳人として3冊の句集を出版。

目次

- ◆ 2 P 心のこと②「循環のつながり」
黒住宗晴・黒住教名普教主
- ◆ 3〜4 P 企業インタビュー(株)エブリイ
/ (株)エブリイホームイホールディングス「健康診断のグレドアップ」
黒住宗晴・黒住教名普教主
- ◆ 5 P インタビュー・この人に聞く
― 戦略部長毛利元三さん
― 一科学者の雑記帳
― 禁酒宣言なし!?! 私の名医
難波正義・岡山大医学部名誉教授
- ◆ 6 P
- ◆ 7〜8 P 淳風会ギャラリー スペース・ヴェーネレ・オープニングパーティー「書画遊人」展・高橋秀さん倉敷市立美術館に作品寄贈・藤田桜さん100歳・黒住宗晴黒住教名普教主監修「備前新鋭展」
- ◆ 9 P 谷一尚の世界漫遊録③
「米の琳派絵画蔵先調査に参加2」
「おかやまアート事情」走泥社展
「古民家保存」35年の活動
- ◆ 10 P カムカム写真館
- ◆ 11 P 健康コラム「これっていいの?」4題
読者のページ・編集室
- ◆ 12 P
- ◆ 13 P タニタ食堂「季節の彩り御膳」
- ◆ 14 P



黒住教名譽教主
黒住 宗晴

【循環のつながり】

てきました。

病院の食事もおいしくなり、ご飯のひと粒も残さない完食が続きました。看護師さんからも、この頃は顔色がいいと言われるようになりました。程なく退院して日常生活にもどり、今は病院には定期検診に行くだけになっています。

彼女の担当医師は、まだ若い方ですが、彼女の言うことをじっと目を見て聞いてくれ、話が途切れると次を促すように、それ

医師、まさにお医者様だと敬服しました。

また合わせて、このように人のために熱い思いを抱いて努める心が、回り回って自身を本当に生かすということを改めて教えられました。

話は大きくなりますが、大自然、天地の動き、働きは限りない循環活動です。神道ではこの働きを「まるごと」といい、このまるごとの「つづ」が約「つづ」まったのが「まこと」誠といい、「我を離れて誠を尽くす」ことの大事を訴えます。

宗教の世界で、宗派を問わず大切にするのはこの循環の精神です。

仏教で「己れを忘れて他を利する」
「忘己利他」を教えられるところでありましよう。

言うは易(やす)く行いは難(かた)いところですが、いつまでも努めていきたいことです。

くろずみ・むねはる

黒住教六代教主。現名誉教主。青年時代から障がいの子供への福祉活動に貢献、第51回三木記念賞受賞。著書に「道ごころく教主黒住宗晴対談集」「美の心に学ぶ芸術家がたとの交流」など多数。

これは一人の老婦人の述懐です。

この人は、岡山市内のある病院に入退院を繰り返していたのですが、ある時いつも診て下さる担当医に「この先生のためにも元気になるなくては……」との思いにかけられたといいます。

一人身の彼女、年も年だからとあきらめていたわけではないでしょうが、改めて「なんとしても元気になるねばならない」との強い思いになったのです。するとどうでしょう。何か急に力が湧い

で……とまで言ってくれる心に、彼女はまた感動すると言っています。

人と人とのつながりが希薄なものになつて、互いに感動とか感謝の思いの交流が少なくなっている世の中で、このような間柄があること、しかも医師と患者の間でなされていくことに感銘を深くしました。自分とは息子ほど年の離れた若い医師を心から信じている彼女も素晴らしいし、何よりも患者にこのような思いを抱かせる若い

健康診断のグレードアップを図る

スタッフが安心・安全に働くことができ
ご家族の皆様も安心して送り出せる職場
環境を目指す取り組み



Corporate Interview 企業インタビュー

会社概要

株式会社エブライ

株式会社エブライホームイホールディングス

設立

1989年4月

設立

2014年9月

所在地

広島県福山市南蔵王町 1-6-11

所在地

広島県福山市南蔵王町 1-6-11

事業内容

スーパーマーケット事業

事業内容

グループ会社の経営方針策定及び

業務スーパーFC 地方エリア本部

経営管理等

がん検診の受診！

今回の取り組みに際し、最も重要であると考えたことは、「がん検診」が項目として増えることです。日本人の二人に一人の割合でがんに罹患すると言われる現在では、がんの早期発見が完治に向けた最も重要なことになると考えています。実際に生活習慣病予防健診を導入したその年に、がんを早期発見できたスタッフが2名おり、早期に

エブライでは、協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診を35歳以上のスタッフに導入しました。これは健康診断のグレードアップを図るものであり、法定項目しか対応していなかったこれまでの健康診断を充実させて、スタッフが健康で安心して働ける環境を整備したいという社長の想いも込められています。これにより、健診内容を充実させることができ、協会けんぽの補助制度を利用することで、結果一人当たりの受診費用を抑えることもつながりました。

治療を開始することができました。これまでの健診内容では早期発見できなかったと思うと、スタッフの健康を意識した取り組みが少しでも役に立ったのだと思いきや嬉しくなりました。今では、会社の健康診断でがん検診を受診できないスタッフについては、自治体の検診を受診する費用を全額補助するなど、なるべく多くのスタッフに、がん検診を受けてもらえる環境づくりを進めています。

① 導入にあたり苦労があった点

これまでよりも健診時間が増えること、また、実施に必要なスペース確保などの懸念点がありましたが、一つずつハードルをクリアしながら進めてきました。

店舗ごとにしつかり聞き取りを行い、その内容を淳風会様に共有することで実現可能な方法を見つけてことができました。実際に、バスの駐車場やスペースの問題で、1日で対応が難しい店舗もありましたが、できるだけ近接した日程で2日に分けて対応を行いました。自分たちだけでは全てを解決することはできないので、常に店舗と淳風会様の両方にコミュニケーションを取ることを意識して導入に取り組みました。

店舗と本部の連携でフオロー

スタッフ自身にも健康づくり意識を

(3) 今後の方針について

社内でも、健康に意識のあるスタッフとそうでないスタッフで言えば、まだまだそうでないスタッフの方が多いのではないかと思います。しかし、生活習慣病予防健診の導入や、毎年訪れる健康診断で、多くのスタッフが自身の健康に目を向け、早めに治療を開始することができるよう、引き続き発信を続けていくことが重要であると考えております。

店舗の業務上、午前中は多くのお客様がいらつしやる時間となります。そのため、午後からの健診実施になります。絶飲食がしんどいと言った声など、まだまだ課題を抱えています。しかし、今後も継続的に対策を考え、スタッフが安心・安全な環境で働くことができ、ご家族の皆様も安心して送り出せる職場になれるよう努力を続けていきたいと考えております。

(2) 二次検査受診率向上のための施策を教えてください

「鉄は熱いうちに打て」と言われますが、特に大事にしているのは、二次検査の受診促進についても、各店舗に対して有所見者のアナウンスをタイムリーに案内することです。時間が過ぎてしまうと、健康診断の内容を忘れていたり、中には健診結果を放置してしまっているスタッフもいます。そこで、有所見者を早期にピックアップし、二次検査をしっかり受けていただくことをアナウンスすることで、スタッフ自身にも健康づくりの意識を持つてもらえればという思いで取り組んでいます。具体的には、二次検査の受診期限を3ヶ月以内としております。本部で有所見者のリスト作成を早期に行い、各店舗へ配信しています。

各店舗にはストアサポーターという事務対応のスタッフがおりますので、有所見者に対して直接ストアサポーターから二次検査の受診を案内しております。また、本部からストアサポーターに随時確認することで、進捗状況の把握を行っております。本部と店舗が連携してフオローすることで、積極的な受診促進を行っております。我々も健康診断の内容を生活習慣病予防健診にグレードアップしておりますので、スタッフの皆様もそれにお応えいただけるよう日々工夫してきています。

鉄は熱いうちに 二次検査の受診促進

発信を続けることが重要

淳風会財団本部

IT戦略部長

毛利元三さん(58)

個人情報情報の安全性確保

津山市出身。大学の専攻は法学。根っからの文系である。

文系でありながら、

風会に入社した。

10年前から全国の健診機関でも使えるシステムの開発機運が高まり、巡回現場のDX化から乗り出した。今ではシステム特許を2つも取得している。

IT (information technology) は空気や水と同じように普段から在って当たり前に

ベンダー(業者)と職員との間で齟齬の無いよう通訳しながら日々の安定稼働を維持している。

コロナ禍以後、インターネットサービスの利用が急激に増えたことで、個人情報報流出の危険はさらに高まっている。情報の管理はますます重要。利用を促進しながら安全性を高めることを目指し運営しなければならぬ。また健診システムの更新時期を迎えており、将来を考えながら準備を進めている。

情報処理に興味を持ったのはなぜか?「当時はバブルの時代。社会変化のニーズに応え続けられる職業と考えて選択しました。システムを構築する過程において、専門知識は当然重要ですが、実は表現力や文章力など文系的要素もとても大切なのです。私は後者で勝負してみようと思ったのです」と笑う。

毛利という姓、しかも名前は元三(もとみ)。誰しも戦国時代の毛利元就とのつながりを思う。津山でも少ない毛利という姓だが、実は幕末の第二次長州征伐で長州藩に敗れた譜代の山陰浜田藩が、飛び地である岡山県の久米郡に逃れ、鶴田藩(たづたはん)を立藩したその藩士の子孫だという。

総社市在住。趣味はジョギング。総社の吉備路マラソンには毎年出場している。だが「若い時はフル、今では20キロから10キロマラソンにダウンしました」と体力の低下を嘆いてみせたが、まだ50代。元気旺盛である。

この人にインタビュー 聞く



財団内の2つの基幹システム、20の部門システム、4つの情報システムと約600台のパソコンやタブレット。そしてこれらを繋ぐネットワークやインフラ環境。これらの企画導入から開発運用、保守などのサポートを手がけるIT戦略部。事業を支える「縁の下の力持ち部門」と語る部長の毛利さんにインタビュー。

健康診断が事業の淳風会。患者様や受診者様の個人情報管理、セキュリティがいのち。その重要な任務のかじをとっているのがIT戦略部だ。

今の健診システムがリニューアルされたのは2006年の頃。医療システムに関心のあった毛利さんは2007年、淳

システムの保守と更新を!

(聞き手・柳生尚志)



一科学者の 雑記帳



岡山大学医学部名誉教授

難波 正義

血便が大量に出た

20年ほど前、学生とのコンパがあり、少し酔って良い気分で帰宅し、就寝しました。午前3時ごろ腹が張り、排便すると黒っぽい便です。コンパで黒いものを食べたのかなと思いつつ、再び寝入りましたが、明け方、鮮血の血便が大量にドツと出てびっくりです。

友人の医師に電話すると、S病院へ急げと言われ、即入院となり、輸血が始まりました。検査の結果、体内の血液の約半分の出血です。院長から、「絶対安静、危ないよ」と言われる始末です。消化管の突然の出血の原因の多くは、胃や腸に潰瘍ができ、そ

の部分の血管が破れることにより、ます。その潰瘍探しに、胃と大腸の内視鏡、レントゲン検査などが続きます。出血は痛くもかゆくもないのですが、検査は大変苦しいのです。潰瘍は当時検査のでき

数年前、OY先生から食道にがんの始まりのような箇所があるので、外科のある病院での検査を勧められました。分かりやすく、丁寧に説明され、決断の早いOY先生は、私の名医です。

胃の中にポリープ一つ

1年後、市内の病院のOD先生に診てもらいました。「食道には異常はありませんよ。胃の中にポ

禁酒宣言なし!? 私の名医

ない小腸にあったのでしよう。

その時の主治医が、内視鏡専門医のOY先生でした。3週間ほどの入院で幸い回復しました。

その後、OY先生は岡山市内の内科医院に移られ、私は先生の内視鏡の検査を時々受けていました。

リープが一つありますが、経過をみましよう」と言われホッとしました。以後、毎年OD先生の診察を受け、その間、径5ミリほどの円形のポリープは大きくもならず、内視鏡下で白くつるつるとして見えます。

OD先生が定年になられ、1年

後、私の検査を引き継いだ若い医師の内視鏡で、「念のためにポリープの組織を少し採りましょう」と生検です。そして、「今日は、酒は飲めませんよ」と言われ、「酒好きの私には大苦痛です。診ただけで、がんではないと分かるのでは？」

若い医師の立場も分かる

それに、余分な医療費までと腹立たしくなります。しかし、がんを見落としたと訴えられる危険を避ける若い医師に同情もします

でも、ポリープを診ただけで済まされたOD先生と若い医師との間には、少し差を感じるのです。

禁酒宣言なしのOD先生は私の名医です。

(岡山大学医学部名誉教授)

になりました



◆高橋秀監修113
 「書画遊人展」の
 オープニングパーティーが
 2月5日、にぎやかに開催された



(左から世田谷美術館長・酒井忠康さん、岡山県立美術館顧問・鍵岡正
 謹さん・備前焼人間国宝・伊勢崎淳さん・美術作家・高橋秀さん)

高橋秀さん倉敷市に自作寄贈



文化功労者の高橋秀さんは昨年(2023)末、大作「漠」や「ヴィーナス誕生」など自作29点を倉敷市に寄贈した。これで倉敷市立美術館所蔵の作品は100点となった。



伊勢崎 州

石田 和也

金重 充宏

茅野 ありさ

柴岡 祐太

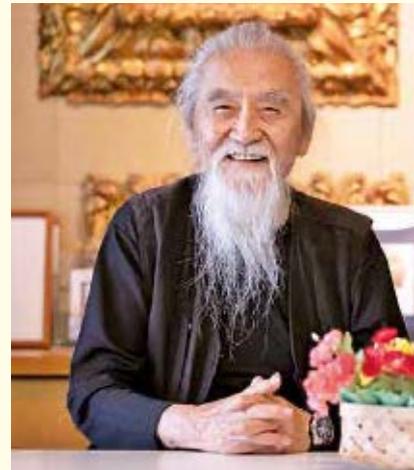
神宝 一彰

高島 聡平

◆黒住教六代教主 黒住宗晴 監修 特別企画展

「備前陶の新鋭」

私の古女房が
100歳



数え年で100歳を迎えられた布貼り絵作家の藤田桜さん。古亭主の高橋秀さんが秀art studio展を倉敷天満屋(2月28日～3月4日)で開催、桜さんが会場に現れた3月2日は伊東香織倉敷市長をはじめ、大勢のファンがお祝いに駆けつけた。

2024年 3月18日(月)～5月18日(土)

備前の新鋭方に期待して 黒住 宗晴

千年になんなんとする備前焼の歴史にも、世の常とはいえ、さまざまな山坂がありました。先人方はそのたびに備前魂ともいべき熱い心で土に立ち向かい、備前の火を絶やすことなく今日につながっていただきました。

このたびお集いの新鋭たちは、強い危機意識とともに、大きな夢を抱いて土に取り組んでいます。その志を多としていただきたく、大方のご高覧をお願いする次第です。

出品者：伊勢崎 州、石田 和也、金重 充宏、茅野 ありさ、柴岡 祐太
神宝 一彰、高島 聡平

米の琳派絵画収蔵先調査に参加②

(1975年夏の米国行の続き)

7月1日(火)フリーアでの調査終了後、グレイハウンド長距離バスの1カ月フリーパスを175ドルで購入。23時発の夜行バスでボストンへ。2日(水)朝ボストン着、朝食後そのまま開館前の美術館へ行き、飛行機で移動の先生方の到着を待ち調査に参加。調査後、岡倉天心がここに入れた「釈迦靈鷲山説法図(法華堂根本曼荼羅)」なども実見。このボストンで基本調査は終了、先生方とホテルでの再会を約し別行動。

以後、連泊以外はグレイハウンドのフリーパスで夜行バスを駆使、全米各地の美術館を巡る。この日夕刻ボストン発、3日(木)朝クリーヴランド着、美術館へ。4日(金)はニューヨークに戻り、メトでスキタイ黄金展、近美でまだここにあったピカソ「ゲルニカ」と対面(返されたバルセロナでも後に再会)、5日(土)ホイットニー美術館、グッゲンハイム美術館。6日(日)シカゴ美術館、7日(月)ミネアポリス、フアールゴ、8日(火)ビルングス、スポークンとバスで大陸横断、西海岸へ。9日(水)シアトル美術館、10日(木)サンフランシスコ、アジア美術館で新中国出土文物展、カリフォルニア・パレス美術館、デ・ヤング美術館、サンフランシスコ美術館、11日(金)朝、



全米各地の美術館を巡る

カバン盗難の顛末は3回も活字になった



カバン盗まれるが無事帰国

入っていたのだが、それは盗難に遭わず、水着とバスタオルとサンオイルのみ入った筆者の(前年夏に欧州演奏旅行の際にもらった)ルフトハンザの紺カバンのみが被害に遭った。前回のホワイトハウスでの写真にも写っている、河野先生と筆者のカバンである。一番端に置いてあった筆者のカバンが狙われた訳で、他は被害がなく、これには皆に感謝された。

このあたりの顛末は、辻先生が、まず①『芸術新潮』2012年7月、2014年1月号で19回連載した「奇想の発見―ある美術史家の回想」の第14回、2013年8月号161頁で述べられ、②これが単行本化し、同名著書で2014年新潮社刊187頁、さらに③「若冲が待っていた、辻惟雄自伝」2022年小学館刊138頁と都合3回公刊された(写真)。

何人かの方々から「辻先生の本で見たよ」といわれた。数々の貴重な体験をへて、15日(火)13時40分ホテル発の同じ001便で、16日(水)16時30分、全員無事羽田に帰着した。

この旅行の縁で、日本経済新聞の美術担当部長で新卒採用との話もあったが、大学に残り、行かなかった。

皆から「なかなか入れないのに、こないだ話を断るなんてもったいない」といわれた。日経に勤めていれば、生涯賃金はかなり多かったかも。

谷一尚(たにいち・たかし)

1952年岡山市生まれ、東京大学文学部考古学卒業、同大学院人文社会系研究科文学博士。岡山市立オリエント美術館学芸員、共立女子大学・同大学院比較文化研究科教授、岡山市立オリエント美術館館長、日本学術会議東洋学委員、日本ガラス工芸学会会長を経て、現在、林原美術館館長、山陽学園大学教授・副学長

ロスで留学生寮提供のおじさんと出会い、ドイツ・ローランドへ、寮泊。12日(土)10時ロス発先生方と同じ大韓航空001便で12時25分ホテル着、ホテル美術館調査に加わる。展示室で調査中、入口傍の台の上に先生方がカバンを置き、それに倣って筆者も一番端の入口近くに置いたが、気が付くと置き引きに遭ったのか筆者のカバンだけ無い。その隣の河野先生の赤いJALカバンには、先生方全員のパスポート、帰りの航空券、団の現金が

おかやまアート事情

柳生尚志



八木一夫「ザムザ氏の散歩」

その中心となったのは八木一夫(1918〜1979)、鈴木治(1926〜2001)、山田光(1923〜2001)の3人。中でも鈴木治は備前市と縁があり、最初の個展を岡山市で開くなど岡



鈴木治「馬」

山の縁が深く、北区尾上の黒住教宝物館には6代教主黒住宗晴(現名誉教主)との親交から多数の作品が

また会場エントランスではオブジェ陶芸の現代の到達点といえる備前焼の人間国宝伊勢崎淳の作品4点が展示され、県内華道4流派が淳オブジェに花を生けて会場を盛り上げた。

1951年にはマチス展やピカソ展などが相次いで開かれ、ヨーロッパの絵画の刺激も強かった。彫刻の森美術館蔵のピカソの陶作品が3点も紹介され、当時の雰囲気伝える。

エントランスに伊勢崎淳オブジェ

戦後間もない1947年(昭和23)。京都五条坂の陶工たちによって結成された走泥社。それは器からの脱却を目指し造形としての焼き物に挑んだ闘いの始まりだった。

鮮やか「用」からの脱出



風土の東京都から前衛が生まれるのか。伝統を破り、新しい試みに挑戦するのが京都らしさなのだろう。



前列右端が鈴木治

収蔵されている。展示は走泥社に参加した延べ68人の作品だけでなく、イサムノグチやピカソ、三輪龍作ら180点もの作品が並び圧巻だ。元々先代から器を造り続けてきた彼らがなぜ前衛陶芸といわれる作品に挑戦しはじめたのか。まず冒頭に紹介されるのが八木一夫の「ザムザ氏の散歩」だ。彼らが一様に悩んだのは用とし



パブロ・ピカソ「三人の人物」

る。本人はオブジェと呼ばず「泥象(でいしよう)」という。同じ「馬」でも青白磁の作品もある。こちらは形をプラスする。

走泥社再考

前衛陶芸の生まれた時代

特別展「走泥社再考」前衛陶芸の生まれた時代(山陽新聞社など主催)が岡山県立美術館で4月7日まで開催中だ。(敬称略)

「いかしの舎」古民家再生工房設計
(都窪郡早島町)



カムカム 写真館

古民家再生工房

古民家に新しい地域性を加えて次代に継承する活動を続ける古民家再生工房のメンバーが35周年を記念して展覧会とギャラリートークを行った(2004年3月12日)。その代表的建築を紹介する。
(写真提供…古民家再生工房実行委員会)



移築再生した「甦る民家」矢吹昭良設計(瀬戸内市邑久町)



「奥津町商工会館」矢吹昭良設計(苫田郡鏡野町奥津)



「里庄町歴史民俗資料館」矢吹昭良計(浅口郡里庄町)

「いかしの舎」(早島町)など 地域性プラスして再生



満席のギャラリートーク会場

サブタイトルは「工房のこれからと矢吹昭良の与えた影響」。早島町在住の建築家・矢吹昭良の顕彰を行っている。

古民家再生工房のメンバーは矢吹氏と佐藤隆、萩原喜郎、檜村徹、大角雄三、神家昭雄。次世代メンバーは大野晋平、小笠原香代、妹尾重義、平野毅、仁科真弘、仁科美穂子、三木志緒里、山口晋作。

これっていいの？ 4題



【糖質制限ダイエット】

今回は日頃の生活の中でよく聞く健康法について、これっていいの？を改めて考えてみましょう。

1つ目は糖質制限ダイエット。その名の通り「糖質を減らす」ことを目的としたダイエットです。カロリー摂取量は減らさない、1日3食食べる、糖質を抜く、が基本ルールのシンプルなものなので話題となりました。

しかし、糖質は脳や赤血球のエネルギー源であり生命を維持するため必要不可欠なものです。無理に糖質を制限することで、不足したエネルギーを補おうと体脂肪だけでなく、筋肉も分解してエネルギーを作るようになります。つまり脂肪だけでなく、筋肉も減っていくこととなります。

この糖質制限ダイエットははっきりとした科学的根拠やガイドラインはありません。

何かを極端に制限するよりは、きちんとバランスを考えた食事をするのがお勧めです！

【特定保健用食品トクホ】

特定保健用食品、通称「トクホ」はご存知ですか？からだの機能等に影響を与える成分を含んでいて、血圧やコレステロール等を正常に保つことを

助けたり、お腹の調子を整えるのに役立つ等、特定の効果が科学的に認められているもので

す。しかし、科学的な効果が証明されていると

言っても、飲んだ人全員に必ずしも効果が出るものではありません。本当に自分に必要なのか？目的にあったものを見極め、選ぶ必要があります。

薬ではありませんので、これを飲んだだけで効果が出るとは言いません。トクホをとること自体は悪いことではありません。より効果を出すため、食事や運動の生活習慣も意識することが大切です。

【健康食品でOK?】

最近ではテレビや雑誌、インターネット等で毎日のように健康食品の情報を目にするようになっています。さまざまな食品が流通していますが、健康食品の取りすぎで、逆に健康に影響することもあるので注意が必要です。

バランス良く通常の食品を取っていれば、栄養素がそれほど不足するといったことはありません。足りない栄養素ばかりに目がいきがちですが、まずは食事全体のバランスをチェックしま

しょう。「食事は偏っているが、〇〇(健康食品)を取っているからOK!」：なんてことはありませんよ!

また、何か薬を服用している方は健康食品の成分によっては薬の効果が弱まったり、副作用が強

まったりすることがあるので、主治医に相談ください。

【お酒は太らないって本当?】

本当?

お酒は栄養にならないから、いくら飲んでも太らない...と思っている方もいるのではないのでしょうか？確かにお酒のカロリーはほとんどがエタノールというアルコールですが、ビールや日本酒には糖質が含まれているため、飲みすぎると血糖値を上げ、太る原因にもなってしまう。

だからと言って、焼酎等の蒸留酒が太らないかと言うとそうではありません。エタノールは肝臓で解毒され、中性脂肪の合成を促進する物質を作ります。合成された中性脂肪は内臓脂肪に蓄積されやすくなり、内臓脂肪型肥満を招く原因となってしまう。

お酒と一緒に取るおつまみもカロリーが高いものを選びがちです。お酒は適量(1日1合程度)に、つまみの内容にも注意をしましょう。



食事や運動の生活習慣しっかり!

ひとこと

ハレノワ観劇

岡山市北区・久谷由加

「岡山芸術創造劇場ハレノワ」がオープン。とても大きな建物です。入るとすぐに広い階段が目の前に。上がると中劇場、大劇場の入り口があります。地下には小劇場も。こんな大きな劇場が岡山にできるなんて。

私は天井からつるされた赤い「花かんむり」が一目で気に入りました。オープン後現在、中劇場で3回、大劇場で1回観劇する機会がありました。

私はハレノワに行くたびにお気に入りの赤い花かんむりの下で写真を撮っています。



津山市・八木 美佐子

ミニエッセイ

愛犬の表彰状

岡山市東区瀬戸町・加藤節子

夫の心待ちにしていた表彰状が、やっと届いた。夫の表彰状ではない。我が家の愛犬シヨコラが17歳になったお祝いの賞状で、送り主は岡山市である。

それには「人間社会に大変貢献しましたので……」とあった。確かに、シヨコラは私たち家族に貢献している。彼がいなければ、夫婦の話もなかったかもしれない。

夫がピアノを始めて5年目に入ると、ピアノの発表会にも出る事ができた。本人の努力もあるが、シヨコラのおかげだと、私はひそかに思っている。シヨコラは、毎日朝夕の練習に欠かすことなくついでに行く。

習い始めの頃は、夫がシヨコラを誘って、ピアノがある応接間に連れて行くことが多かった。時がたつうち、シヨコラの中で習慣づけられたらしい。朝食が終わると、夫に向かってワンワンほえる。夫がピアノの練習に行

宝物

イエアメガエル



コロナ禍の間、自宅に生き物が増えた。メダカ、ランチュウ、ウーパールーパー、ドジョウなど。中でも娘のようにかわいがっているのが、イエアメガエルだ。2022年春、ペットショップにオタマジャクシの状態で置いてあったのを、一匹連れて帰った。

しばらくはメダカの餌だったが、カエルに成長してからというものの、生きた餌を確保することが大変になった。

昨年夏は、友人の畑にまでおじゃましてコオロギを汗だくで捕獲した。今は、ペットショップで1匹15円のコオロギを購入している。春になったら虫取りに出かけていくつもりだ。

岡山市北区・長谷川 和美

くまで、ほえ続ける。

夕方になると、居眠りをして夫の脇腹を鼻で突っついて起こす。起きるまでつついて、ピアノの練習に行こうとほえる。この時もやはり夫の負けである。こんなけなげな行動のおかげで、夫の趣味は少しずつ上達をしている。私もシヨコラに表彰状をあげよう。

投稿歓迎（読者ならどなたでも）

- ◆ひとこと「淳風」を読んだ感想など400字前後
- ◆ミニエッセイ「最近の出来事から500字前後
- ◆宝物「自慢の品やわが家のペットなどを写真で
- ◆絵手紙「カラーOKです
- ◆住所・氏名・年齢・電話番号明記（ペンネーム可）
- ◆掲載分には図書券送ります
- （あて先）
700-0913
岡山市北区大供2-3-1 淳風会健康管理センター「淳風」広報紙担当
電話 086-226-2666
FAX 086-226-8251
Eメール reception@junpukai.or.jp

編集室

◆淳風会にも新入職員が入職しました。フレッシュな新人を見てみると自分も気を引き締めて働こう！と新鮮な気持ちになります。新年度スタートです。頑張りましょう！（太田）

◆国中大騒ぎだったコロナも、この時期大流行で大騒ぎのはずのインフルエンザも、どちらも世の中では何事もなかったかのように春を迎えようとしている。しかし、わが淳風会クリニックには多くの人たちが二種類のワクチン接種に来館されている。不思議としか言いようのない日本国である。（榎本明）

◆開館した新しい劇場ハレノワの舞台に立った。認知症など老人の健康・福祉の劇をつくるOibokkeShiの活動に共感して応募、参加した。稽古は大変だったが多くの新しい友人を得た。（柳生）

人間ドックVIPご受診の皆さまにお届けする特別メニュー



～春の彩り御膳～



◆メニュー別カロリー

主 菜

- 手ごねメンチカツ 339kcal

春の副菜プレート

- 寒天入り切干大根ときゅうりの和え物 11kcal
- 千果の酒粕和え 24kcal
- 豆腐ステーキ バルサミソース 43kcal
- ごぼうと青梗菜のごまみるく和え 31kcal
- チーズ入り人参ラペ 35kcal
- ひじき入りごはん (金芽米) 242kcal
- 沢煮椀風味噌汁 50kcal



総エネルギー 775kcal / 塩分 3.37g (食後のスイーツ&フルーツ・コーヒー除く)

■メニューについて

厚生労働省「生活習慣病予防及びその他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(H27.9)を基本とし、その他、食事摂取基準や健康に関する研究結果(エビデンス)を参考に【スマートミール】の基準「しっかり」をベースにしたお食事です。

※当メニューについてはスマートミール認証は取得していません。

◆スマートミールの基準「しっかり」とは？

身体活動レベルがふつうで栄養バランスを考えて「しっかり」食べたい男性や移動や立位での作業が多い、または運動習慣がある身体活動量の多い女性の方向け (※下記参照)

一般男性や身体活動量の多い女性におすすめ!

エネルギー	野菜・きのこ・海藻類・いも	食塩相当量
650~850kcal	140g 以上	3.5g 未満

◎身体活動量の基準

身体活動レベルⅠ (少ない)

身体活動レベルⅡ (ふつう)

身体活動レベルⅢ (多 い)

生活の大部分が座位で、静的な活動量を中心。
職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。
移動や立位の多い仕事への従事者、あるいはスポーツ等余暇における活発な運動習慣がある場合。

※ご自身のライフスタイルに合わせて3食の配分を考える参考にしてください。

ホームページ **開設** のお知らせ

医師を含む弊社職員が行う研究活動の成果をご紹介します

淳風会 研究活動サイト



一般財団法人 淳風会では、人々の幸せと健康な社会をつくるための社会貢献として、また弊社サービスの質向上のために、さまざまな研究を行っています。ここでは研究成果の一部を紹介しておりますので、ぜひご覧ください。



淳風会 研究活動



<https://junpukai.or.jp/academic/>

