

ほほえみ* らいふ

第70号

2017年7月発行



川崎市 川崎大師・厄除だるま風鈴

一般財団法人 京浜保健衛生協会

CONTENTS

- 理事長挨拶.....2
- あなたもチャレンジ! 脳トレ.....8
- 保健師日より
熱中症から尊い命を守ろう!.....3
- 健康Mini情報
更年期を学ぼう.....10
- 公益活動報告.....4
- 命を守るがん検診～口腔がん～
ヘルシークッキング.....11
- アレルギー検査を
実施しています!.....6
- Smile☆スポット
～電車とバスの博物館～.....裏表紙

時下、ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。日頃より、弊協会の健康診断を受診いただき誠にありがとうございます。

新国立競技場の建設問題等ありましたが、二〇二〇年には待望の東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。大会の成功のために着手しなければならぬ重要な課題が数多く存在しますが、健康面では受動喫煙という大きな問題があります。

IOC(国際オリンピック委員会)は、健康の祭典であるオリンピックにはタバコはふさわしくないと考え、禁煙方針を採択しました。そのため近年の開催都市は、すべて受動喫煙防止法または条例を制定しています。「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」に示されているように、受動喫煙による健康被害は明白です。国によって違いはあるものの、この条約に加盟しているほとんどの国では、罰則付きの受動喫煙防止法を制定しています。また、アイルランドでは二〇〇四年に世界で初めて国全体(屋内・公共の場所)を全面禁煙とする法律が施行されました。それに比べ日本で

は、今でも「禁煙」「分煙」と論争が繰り返されている状況で、二〇二〇年開催までに決着がつかないととても心配な状況です。

東京オリンピック開催決定後、海外から日本への観光客数は年々増加傾向にあります。オリンピックを楽しみにしているすべての人を、喫煙で不快にさせてはいけません。日本を満喫して頂く為にも、受動喫煙問題を早期に解決させることは不可欠でしょう。

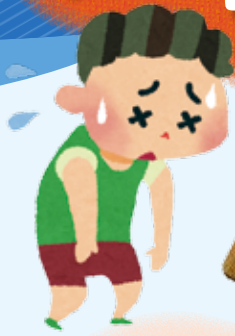
弊協会の診療所におきましても、禁煙外来を始めました。禁煙外来での治療費・薬品費は確定申告で医療費控除ができますので、是非、早期の受診をお勧めいたします。



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

熱中症から尊い命を守ろう!

◆保健師だより◆



熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもった状態です。平成27年度の統計では、熱中症で亡くなった方は年間968人でした。その約8割が65歳以上の方です。周りの方とお互いに体調を気にかけあい、予防していきましょう。

急な暑さに
体が対応できないときに
起こりやすい!

▶ 梅雨の晴れ間

▶ 梅雨明け～盛夏

▶ 炎天下や
空調設備のない場所での
スポーツや仕事

▶ 屋外での仕事始め

▶ 屋外レジャー

▶ キッチンで火を使う

下記の方は特に注意!

- ・高齢者
- ・子ども
- ・障がい者
- ・下痢
- ・二日酔い
- ・脱水状態
- ・寝不足
- ・体調不良
- ・運動不足
- ・肥満 等

高齢者は特に脱水になりやすいため、枕元に水分を置いておきましょう。車内では冷房をつけていても、子どもの置き去りはやめましょう。何かの拍子に冷房が切れると、車内温度は一気に上昇するため危険です。

予防のポイント

水分や塩分、栄養、運動等の制限がある疾患を治療中の方は、主治医に内容を相談して取り組みましょう。

気温の確認

家の気温を知り、冷房等で調節しましょう。外出先の気温や湿度を確認しましょう。



服装に注意

通気性の良い帽子や、吸湿性・速乾性のある服を着ましょう。



こまめな休息

日陰など涼しい場所で、こまめに休憩をしましょう。



こまめな水分補給

飲み物を持ち歩き、喉が渇く前にこまめに水分と多少の塩分を補給しましょう。特に寝る前や起床時、スポーツ中、入浴の前後は、水分をとる習慣をつけましょう。



丈夫な体づくり

栄養のある食事や十分な睡眠、適度な運動などを心掛けましょう。

症状別対処法

すぐに対処することが大切です!

レベル	症状	対処方法
軽度	めまい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛、足の筋肉がつる	すぐに涼しい場所へ避難し、水分と多少の塩分をとる。服を緩めて体を冷やす。
中等度	頭痛、吐き気、だるさ	上記の軽度熱中症の対処に加え、足を高くして休む。改善しなければ病院へ受診を!
重症	意識がない、会話や反応がおかしい、けいれん、まっすぐ歩けない、高体温、自分で水が飲めない	迷わず救急車(119)を呼ぶ! 水や氷で首や脇の下、足の付け根を冷やして待つ。

詳細は、厚生労働省や環境省、気象庁等の熱中症予防のホームページをご参照ください。

公 益 活 動 報 告

第30回定例健康管理講演会のお知らせ

京浜保健衛生協会では、地域の皆様や企業様を対象に、外部からお招きした講師が健康に関するテーマでお話しする「定例健康管理講演会」を毎年開催しております。

節目となる第30回を迎えた本年は、講師にロサンゼルス五輪バレーボール銅メダリスト・スポーツプロデューサーの三屋裕子さんをお招きし、開催いたしますので、多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。



講師 三屋 裕子 氏

『三屋裕子の健康寺子屋』

日時 2017年11月10日(金)

場所 TKPガーデンシティ品川

※申込み方法につきましては、9月中に協会ホームページにてお知らせいたします。



講師プロフィール

三屋 裕子(みつや ゆうこ)

スポーツプロデューサー、元全日本バレーボール選手。福井県勝山市出身。筑波大学大学院修士課程コーチ学専攻修了。

女子バレーボール日本代表の一員としてロサンゼルス五輪で銅メダル獲得後、かねてからの希望であった教職の道に転身。バレーボールの普及のため教室や講演会を実施するほか、テレビ等のメディアでも親しみやすくバイタリティあふれるトークを繰り広げている。

2004年には、日本スポーツ界で初の上場企業の社長としての経験も積み、アスリート・指導者・経営者という多方面での実績を身につけてきた。その後は三屋スポーツラボを主宰し、健康を運動・栄養・休養と多面的に捉え、活動のフィールドをさらに広げている。

2011年3月の震災直後には「東日本大震災健康支援プロジェクト“こころとからだの健やかのために”」を立ち上げ、避難所・仮設住宅への健康支援、またバレーボールを通したボランティア活動など、300回を超える訪問を行ってきている。

- 筑波スポーツ科学研究所 副所長
- 学校法人藤村学園(東京女子体育大学) 理事
- 東京女子体育大学・短期大学 客員教授
- 一般財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会顧問
- 公益財団法人日本バレーボール協会評議員
- 株式会社アシックス 監査役(社外)
- 藤田観光株式会社 取締役(社外)
- 株式会社パロマ 取締役(社外)
- 公益財団法人日本バスケット協会 会長
- 全日本IDバレーボール連盟顧問
- 福井ふるさと大使

講演内容(予定)

『三屋裕子の健康寺子屋』

少子高齢化が進み、“没コミュニケーション” “認知症” “ひきこもり・うつ病”と不安な言葉が飛びかう現代社会だからこそ、誰もが大切に思う「こころと身体の健康」。

二部構成でお届けする「三屋裕子の健康寺子屋」では、第一部に「こころと身体の健康」に必要な「運動」「栄養」「休養」のバランスと、コミュニケーションの大切さをお伝えする『健康講演』。そして第二部では、実際に気軽に始められるストレッチとトレーニングを体験する『健康体操』をお届け。「健康」を自らつくるためのきっかけづくりをお手伝いいたします。

JMS(ジャパン・マンモグラフィ・サンデー)

2010年度から実施しているジャパン・マンモグラフィ・サンデー(JMSプログラム)を、今年も実施いたします。

JMSとは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく平日検診に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられる環境をつくる取り組みのことです。これは、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して、毎年10月第三日曜日に「乳がん検診・マンモグラフィ検査」を受診できるようにしているもので、2017年度は10月15日に実施する予定です。

当協会ではマンモグラフィ検査に加え、超音波による乳がん検診、子宮がん検診、乳がんの模型を触る体験コーナー等を設置いたしました。

スタッフは全員女性で、安心して受診できる環境です。料金や予約開始日等の詳細につきましては8月以降にホームページで告知いたしますので、もうしばらくお待ちください。皆様のご参加、心よりお待ちしております。



京浜保健衛生協会では アレルギー検査を実施しています！

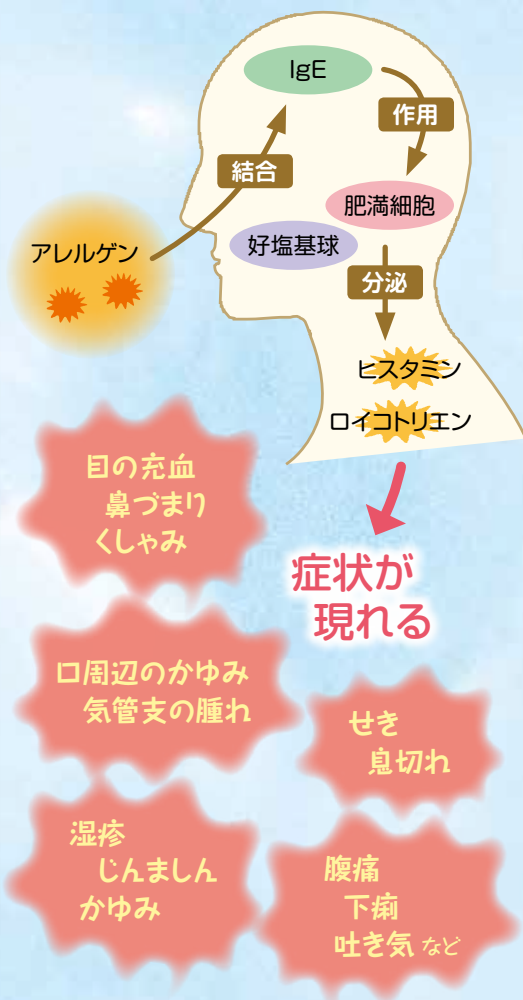
誰にとっても無関係ではない「アレルギー」。

特定の症状が長引いてなかなか治らない、毎年決まった時期に同じ症状が起きるなど、アレルギーが疑わしい場合はぜひ一度検査をうけてみましょう。

アレルギーはなぜ起こる？

アレルギーとは、私たちのからだの**免疫機構がある特定の物質（アレルゲン）に対して過剰に反応すること**をいいます。この反応にはIgEというたんぱく質が関わっていて、血液中にIgEが多く存在する人ほど症状が現れる可能性が高いです。

このIgEにはさまざまな種類があります。例えば空気中のスギ花粉と、それに反応する「スギ特異的IgE」が鼻の粘膜で結合すると、粘膜中の肥満細胞や好塩基球がIgEを捕まえて、**ヒスタミンやロイコトリエンといった化学伝達物質を分泌**させます。その結果、目の充血や鼻づまりといった症状が現れるわけです。花粉やハウスダストなど空気中のものだけでなく、食物アレルギーの場合でも腸内で同様の現象が起こります。



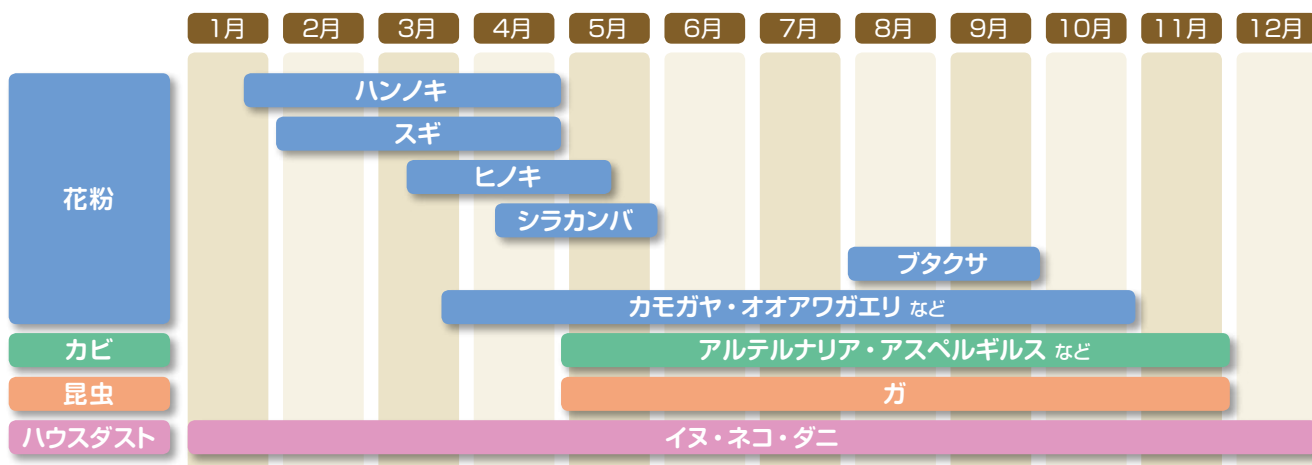
アレルギー検査の目的

当協会が実施するアレルギー検査は、アレルゲンを特定するのではなく、**複数の候補からアレルゲンをふるいわけ（スクリーニング）検査**です。一般的に起こりやすい項目に絞って検査し、抗体があるかどうかを判定することで、どのアレルゲンの疑いが強いかを導き出します。

その結果をもとに、場合によっては**アレルギー専門外来や呼吸器科、皮膚科などの専門医を受診**し、どう対応すればよいかを相談します。

アレルゲンカレンダー

代表的なアレルゲンと、それらが多く出現する時期をまとめました。



当協会では、定期健康診断でお受けいただく血液検査に加え、ご希望で簡単に受診できる「オプション血液検査」を行っています。検査費用は自己負担となりますが、ぜひこの機会にお申し込みください。

料金は
ご本人様負担と
なります。

検査結果は、
ご本人様にのみ
通知をいたします。

検査項目 (アレルゲン一覧)

吸入

- ☐ ハウスダスト1
- ☐ ヤケヒョウダニ
- ☐ スギ
- ☐ ヒノキ
- ☐ ハンノキ※1
- ☐ シラカンバ
- ☐ カモガヤ※2
- ☐ オオアワガエリ
- ☐ ブタクサ※3
- ☐ ヨモギ
- ☐ アルテルナリア※4
- ☐ アスペルギルス※5
- ☐ カンジダ※6
- ☐ マラセチア※7
- ☐ ネコ
- ☐ イヌ
- ☐ ゴキブリ
- ☐ ガ

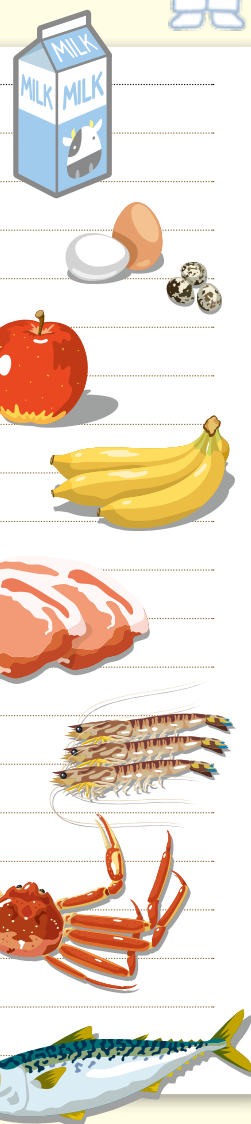


馴染みのないアレルゲンのご紹介

- ※1 **ハンノキ**: 約20mにまで成長する落葉樹。荒地・森・湖や小川のほとりに生育。花は非常に小さく、1月末～4月末にかけて花粉が飛散します。
- ※2 **カモガヤ**: 更地や草地、湿地帯に見られ、日陰の場所での栽培に適した草。4月上旬～7月下旬にかけて花粉が飛散します。
- ※3 **ブタクサ**: 背の高い雑草で、乾燥した野原や牧場・道端・荒地などに見られます。花粉症や気管支喘息を起こす重大な原因で、8月上旬～9月下旬にかけて花粉が飛散します。
- ※4 **アルテルナリア**: 真菌(カビ)の中でも極めて一般的な種で、世界中に分布しています。生息環境は土壌・穀物倉庫・腐った木・堆肥・いろいろな植物などです。
- ※5 **アスペルギルス**: 熱に強い真菌で、世界中に分布しています。増殖に適した温度は12～57℃と幅広く、土壌・堆肥にした植物の残渣・湿気が多い干し草・藁の中などに生息します。
- ※6 **カンジダ**: 空気中では孢子がほとんど見られない真菌で、通常は土壌や有機物の残渣、人体の中に生息します。
- ※7 **マラセチア**: 人の頭部や皮膚に常在菌として生息します。脂漏性湿疹やアトピー性皮膚炎を誘発する菌のひとつです。

食物

- ☐ 牛乳
- ☐ 卵白
- ☐ オボムコイド※8
- ☐ 米
- ☐ コムギ(実)
- ☐ ソバ
- ☐ 大豆
- ☐ ピーナッツ
- ☐ リンゴ
- ☐ バナナ
- ☐ キウイ
- ☐ ゴマ
- ☐ 牛肉
- ☐ 豚肉
- ☐ 鶏肉
- ☐ エビ
- ☐ カニ
- ☐ サバ
- ☐ サケ
- ☐ マグロ



その他

- ☐ ラテックス※9



※8 **オボムコイド**: 卵アレルギーを起こす成分のうち、熱や消化酵素の影響を受けにくいものです。加熱した卵を食べられるかどうかの指標になります。

※9 **ラテックス**: 天然ゴムの主成分です。ゴム製品との接触により起こる、じんましんやアナフィラキシーショック、喘息発作などの症状を「ラテックス・アレルギー」といいます。

この検査はあくまで参考指標であり、反応を示しても実際にはアレルギーを起こさない方もいます。また、食物で反応があった場合、この検査結果だけで食事療法を始めることはお勧めできません。

あなたもチャレンジ!

日本で大ブームを巻き起こした「脳トレ」。
いくつかトレーニング方法をご紹介しますので、
ぜひ毎日続けましょう。

脳トレ



脳トレとは?

脳の老化を防ぐ

20歳を過ぎると脳細胞は減少の一途を辿りますが、脳トレでたくさん考えて脳を鍛えることで、その流れを止めることができます。若い方はもちろん、50代～60代からでも脳を活性化させると脳細胞の増加がみられます。

認知症の予防につながる

毎日決まったことを繰り返し、新しい刺激がない生活を過ごしていると、脳の機能は衰えていきます。ひいては認知症につながるのです。脳トレで普段使わない部分を刺激することで予防しましょう。

コミュニケーションでさらに効果アップ

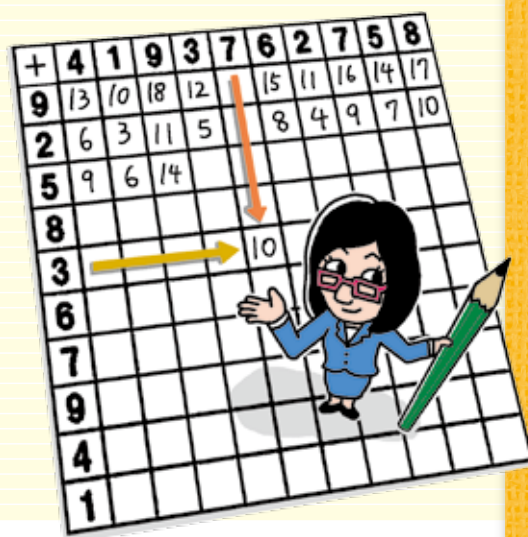
もちろん1人でトレーニングをしてもよいのですが、家族や友人と交流しながら行うとさらに効果的で、長く続ける助けにもなります。「どうだった?」と感想を話し合ってみましょう。

前頭前野とは、知性を担う大脳を構成する一部分で、大脳の中でも特に思考や記憶、創造性を担う「脳の中の脳」とも呼ばれる最高中枢です。ですから前頭前野を鍛えれば、脳の老化を防げるばかりでなく、どんどん頭が良くなるはずです。百ます計算とは、この前頭前野へ簡単な計算を繰り返すことで刺激を与え活性化させる脳トレです。

この独特な形の計算用紙を見たことがある人も多いのではないのでしょうか。以前から子どもたちの計算力の訓練などに使われていますが、その本当の効果は、計算訓練ではなく、前頭前野の活性化にあり、大人にも非常に効果があると言われています。

脳の前頭前野を活性化する

百ます計算



百ます計算の仕方

- 適当な大きさの紙に「ます」を縦10列、横10列で100個つくり、その「ます」の外、上端と左端に1から9までの数字をランダムに並べます(同じ数字を複数使用可。0は計算が単調になるのでここでは省いています)。
- 数字同士が交差するところ(ます)を足したり引いたり、掛けたり割ったりします。
- 毎日同じ計算問題を1回以上、2週間続けます。毎回タイムを計ります。
- 2週間続けたら、新しい計算問題に移り、同じことを繰り返します。

ちょっと一休み

マッチ棒パズル

指定された本数だけマッチ棒を動かして、答えを見つけましょう。実際に指で動かして考えると、より脳に刺激を与えられます(マッチ棒がなくても爪楊枝や鉛筆などで代用できます)。

Q1

2本動かして、ちりとりからゴミを出しましょう。



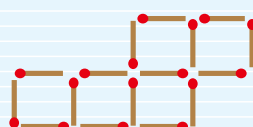
Q2

1本動かして、正しい計算式にしましょう。



Q3

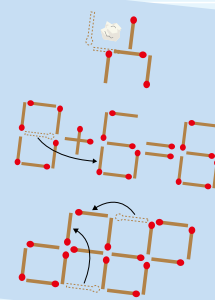
2本動かして、同じ大きさの正方形を4つにしましょう。



A1

A2

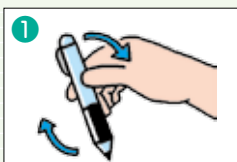
A3



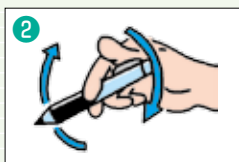
ペン回し

手指には、たくさんの神経が集まっていて、脳に直結しています。そこで指を活発に動かせば、脳細胞が刺激されて「脳の活性化」を促すことに。

おすすめはボールペンや鉛筆などを使うペン回し。ペンの回し方は(競技用として)数百種類以上あり、ネット上に様々な技が載っていますから挑戦してみましょう。左右の手でぐるぐる回せるようになれば脳の回転も速くなるはずです。



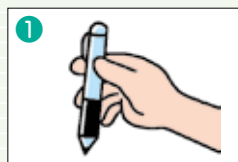
① 右手の親指と人差し指でペンをはさむ。



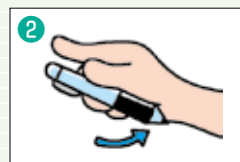
② そのままペンを人差し指と中指ではさむように移動させる。



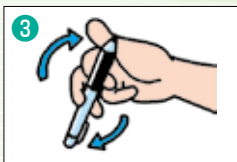
親指の周りを回転させる



① 親指と人差し指でペンの中心よりややペン尻側を軽くはさみ、中指をほぼペンの中心部分に軽く添える。



② 中指を手前に折り曲げて勢いよくペンを押すように弾き出す。(中指は親指に巻き付けるように折り曲げる)



③ 中指と薬指、そして薬指と小指へとペンを移動させていく。



④ 小指までいったら、逆戻りする。



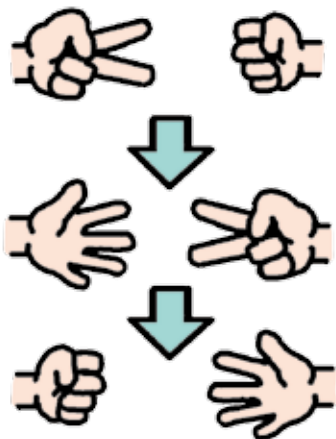
③ ペンを親指の上で回転させる。(ペンが回転しているときに人差し指を外側に伸ばす)



④ 親指と人差し指でキャッチ。



〈利き手が右手の場合〉



脳を刺激する1人じゃんけん

脳は大きく分けて、大脳、小脳、脳幹という3つの部分から成り立っています。大脳は、ものを考えたり、決定する知的な働きを担い、小脳は、歩く・走るといった運動をコントロールし、脳幹は、呼吸など、生命をコントロールしています。1人じゃんけんは、この大脳にとってかなり苦手な異なった思考・行動指令を同時に「両手に起こさせる」ことで判断力や集中力等を高め、大脳を刺激して活性化させる脳トレです。

最近、この1人じゃんけんは、大脳を構成する一つの前頭葉(脳梗塞を起こしやすい場所)が活性化されて脳内の血の巡りがよくなり血栓を防いで脳梗塞の予防になるとも言われています。



1人じゃんけんの仕方

左右の手で常に勝つ手と負ける手を決めて、じゃんけんをします。

- 最初は利き手が常に勝つようにします。
- 勝つ手は、「ぐー」「ちよき」「ぱー」の順に出していきます。逆の手は、必ず負けるようにします。
- 10回繰り返したら勝つ手を変えてさらに10回繰り返します。

※簡単にできるようになったら勝つ手の「出す順番」を変えてトライしてください。ただし、同じものを続けて出してはいけません。

知って 納得!

健康 Mini 情報

更年期を学ぼう

働きざかりの世代に訪れる心身の不調「更年期障害」。男女ともに無関係ではられない更年期をよく理解し、人生の転換期を乗り越えていきましょう。

女性だけではなく、男性にも

以前までは「更年期は女性だけのもの」という考え方が一般的でしたが、近年は男性の更年期の存在も広く知られるようになりました。男女で細かな違いはありますが、ホルモンの減少が自律神経に影響することで引き起こされるということは共通しています。

女性は閉経期(45～55歳)に女性ホルモンであるエストロゲンが急激に減少するため、それに伴ってさまざまな症状が現れます。それに対して男性は、男性ホルモンである遊離テストステロンが成人してから徐々に減少していきます。男性の更年期の症状が現れるのは40～60歳に多いですが、その世代は生活習慣病やうつ病にもかかりやすいため、更年期によるものなのか判断しづらいという点に注意しなければなりません。

お互いに理解して乗り越える

更年期障害はただやり過ごすものではなく、きちんと対処することで症状を軽減することが可能です。そのためには、まず医師の診察を受けること。女性であれば婦人科、男性なら泌尿器科やメンズヘルス外来を受診するとよいでしょう(症状によっては別の外来を案内されるケースもあります)。

更年期にあてはまる世代は、人生においてからだもこころも不調になりやすい時期だといえます。それに更年期の症状が重なると、さらに悪化してしまいがちです。更年期は男女ともに通過するものだとして理解して、ストレスを溜めないよう、お互いのことを思いやりながら乗り越えていきましょう。

更年期によくみられる症状

男女ともにほぼ同じ症状が現れますが、女性ではのぼせや抑うつ状態、男性では疲労感や不眠が特に多くみられます。

- ・神経質になる
- ・のぼせ、ほてり、発汗
- ・抑うつ状態(イライラする、不安になる)
- ・疲労感がある
- ・不眠
- ・頭痛、肩こり、耳鳴り
- ・動悸、息切れ
- ・便秘
- ・記憶力、集中力の減退
- ・月経異常(女性)
- ・性機能障害(男性) など



自分でできる対処法

・生活習慣の見直し

偏った食事や乱れたリズムでの生活を続けていると、自律神経のバランスに悪影響を与えてしまいます。1日3食優れた栄養バランスの食事をとる、早寝早起きを心がけるなどして正しい生活習慣に戻していきましょう。生活習慣病の予防にも役立ちます。



・定期的に運動する

ウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動は、自律神経を整えるのに適しているとされています。からだを動かすことでストレスが解消する、入眠がスムーズになるという良い効果もあるので、できれば週2回以上行うようにしましょう。

・考え方を変えてみる

更年期は誰にでも訪れるものです。あまり深刻にならず、楽天的に考えるようにしてみましょう。趣味を楽しんだり、友人と話したりしてストレスを解消することも大事です。



＋命を守るがん検診

口腔がん

「口腔がん」とは、舌、歯肉、頬粘膜、口腔底（床部分）、口蓋（天井部分）、唇など、口の中にできるがんのことです。わが国では、口腔がんの発生率はがん全体の1-2%と低いですが、それでも年間約7,500名が亡くなっています（咽頭がんを含む）。死亡率は40歳をさかいに増加しはじめ、男性が女性の約2.5倍多くなっています。

口腔がんの中で最も多く発生するのが舌がんです。好発部位は舌後方の側面です。がんになった場合には化学療法、放射線療法、外科的療法を行います。口（舌）は食べたり、飲んだり、話すのに必要な器官なので、がんになった舌を一部でも切除すると機能障害が生じ、日常生活に大きな影響がでます。ですから、予防を心がけ、早期発見することが大切です。

口腔がんの主なリスク因子は、喫煙や飲酒です。禁煙を心がけ、お酒は適量にしましょう。また、栄養バランスに注意

実は年々増加しており、早期発見が難しいがん
怪しいと思ったらかかりつけの歯科医で検診を

監修 東京医科歯科大学 大学院
健康推進歯学分野 教授
川口 陽子

し、熱いものは冷ましてから食べる、刺激物は控えるなど、食事にも気をつけましょう。

口の中は自分でも鏡で観察することができます。舌を前方に突き出して左右の側面の奥の方や、口の中の粘膜を注意深く観察してください。赤色や白色に変化した病変があり、それが2週間以上改善しない場合には、早めに歯科医院で診てもらいましょう。もちろん、自分では見つけにくい場所があるので、口腔がん検診を受けることも大切です。



Healthy Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子

簡単手作り ローストビーフサラダ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

(1人分) エネルギー **354kcal** 塩分 **2.4g**

■ 材料(2人分)

牛赤身かたまり肉	約200g	
A	にんにく(すりおろし)	1かけ分
	塩	小さじ1/2
	黒こしょう	適量
サラダ油	小さじ1	
クレソン	1束	
ベビーリーフ	小1袋	
玉ねぎ	1/2個	
トマト	1個	
B	エゴマ油	大さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	わさび	小さじ2

■ つくり方

- ①牛赤身かたまり肉は、温度差による焼きムラがないように常温に戻しておく。(夏の場合は1～2時間程度前、冬の場合は4～5時間前が目安)
- ②表面にAをまんべんなくすり込み、油少々(分量外)をひいたフライパンで焼く。表面に焼きムラがないようにやや強めの中火で表面の色が変わる程度に焼き、すぐにアルミホイルに包んでそのまま30分程おく。
- ③クレソンは固い根元を除いて食べやすい長さにざく切り、玉ねぎは薄切り、トマトは小さめの乱切りにそれぞれ切る。
- ④ローストビーフは薄切りにして③とベビーリーフと混ぜ合わせて器に盛り付け、Bのわさびドレッシングをかける。

撮影：今別府絳行

*肉の焼き時間やアルミホイルに包んでおく時間は肉の厚みや大きさによって多少変わりますので、特に小さい場合などは火の通りすぎに気をつけてください。
*牛赤身かたまり肉は少しだけ冷凍庫に入れてから切ると切りやすくなります。 *わさびの分量はお好みで調整してください。



▲8090系運転シミュレーター



▲当協会取材スタッフ



▲パノラマシアター



▲昔の車両「玉電」の展示

こどもから
おとなまで
楽しめる

体感型ミュージアム 電車とバスの博物館

東急田園都市線宮崎台駅に直結した「電車とバスの博物館」。最新の技術を使ったシミュレーターから昔懐かしの車両まで、年齢を問わず楽しめる展示物であふれています。

東急電鉄が運営しているこの博物館は、その名の通り電車とバスに関するさまざまな展示がされており、アクセスの良さとお手頃な入館料、そして時代にとらわれない電車&バスの人気のため非常に好評を博しています。

館内は3つのエリアに分かれています。1つ目のエリア『パノラマワールド』には、HOゲージの模型が映像とともにジオラマを走る「パノラマシアター」、Nゲージをレンタルして自分で操作できる「Nゲージパーク」(有料)などがあります。また昭和の高津駅(駅務室)が再現してあったり、旧車両の中で鉄道雑誌を読めたりと、ノスタルジーに浸ることも可能です。

2つ目の『シミュレーターワールド』は、電車とバスの運転体験がメインのエリアです。「8090系運転シミュレーター」(有料)はプロ仕様のつくりになっていて、運行区間や各停・急行なども選べる本格派です。その他にも「東横線CGシミュレーター」や、珍しいバスの運転シミュレーターもあります。

最後のエリアは違う建物にあるので、一旦外に出ます。道路を挟んだ別棟『キッズワールド』に入ると、自分でデザインした電車で走ることができる「キッズ・シミュレーター」や自由にプラレールが楽しめる「プラレールパーク」があり、お子さんも大喜びです。

普段利用している電車やバスを深く知り、そして体験することができるので、ぜひ夏のお出かけにいかがでしょうか。

DATA

入館料：おとな200円、3歳以上中学生まで100円

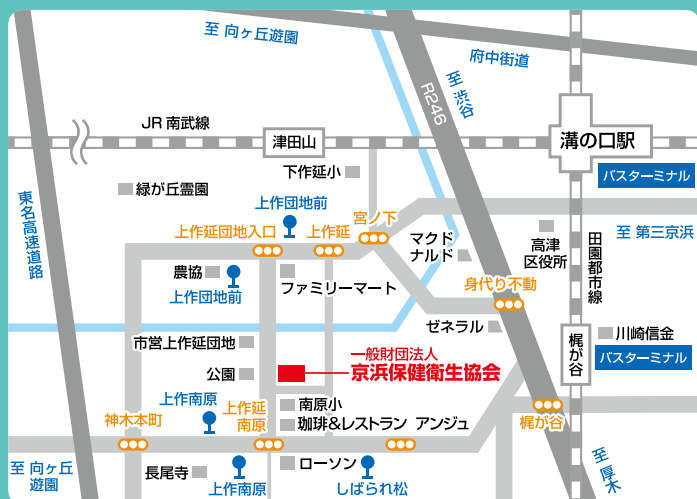
開館時間：10:00~16:30(入館は16:00まで)

休館日：木曜日(木曜日が祝日の場合は翌日)、年末年始

所在地：神奈川県川崎市宮前区宮崎2-10-12

TEL：044-861-6787

H P：http://www.tokyu.co.jp/museum-2/index.html



各種健康診断承っております

＊ほほえみらいふ 第70号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX：044-330-4560 URL：http://www.keihin.or.jp

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車

・バス2、3番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作延地下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)