

# ほほえみ\*

第72号

2018年7月発行

# らいふ

山下公園（横浜市）

あなたの健康生活をサポートする

一般財団法人 京浜保健衛生協会

<http://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



# CONTENTS

● 理事長挨拶……………	2	● 症状別受診ガイド 腹痛……………	8
● 保健師だより 強いストレスの中でもいきいき働く力…	3	● 健康Mini情報 歯周病を防ごう……	10
● 公益活動報告……………	4	● 命を守るがん検診 ～胆道がん～ ヘルシークッキング……………	11
● 副所長よりご挨拶……………	5	● Smile☆スポット ～広福寺～ 裏表紙	
● 健康エッセイ かんちゃんの夢……………	6		

時下益々ご清栄の事とお慶び申し上げます。また、平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

うつとうしい梅雨も明け、これから本格的な暑さを迎えます。楽しい夏休みに向けて、強い日差し、そして熱中症には気を付けたいものです。

戦後の日本は高度成長期を経て、世界に誇る経済大国になりました。そんな日本を支えてきたのは、長時間労働や休日返上も厭わずに頑張ってきた団塊の世代です。時代は変わり、そんな団塊の世代も退職して世代交代が進みました。今では高度成長時代の労働方式が美德とされた時代は完全に終わり、従業員の命までが犠牲になる労働事例も報道され、改善が出来ない企業はブラック企業としてレッテルを貼られてしまいます。

日本の労働人口は平成7年当時約8000万人でしたが、平成72年には半数の約4000万人にまで減少すると予測されております。このまま高齢化が進み労働人口が減少する事で、国力の低下や国民生産力の低下を招くことを危惧した政府は、

「二億総活躍社会」の実現を目指し「働き方改革」を提唱しています。

高度成長期とは、労働そのものに対する考え方が変化している中で、子育てや介護をしている潜在的な労働力を活用する仕組みを検討し、早期に導入することが企業としての生き残りの第一歩ではないでしょうか。

労働環境が変わり、今迄以上にストレスフルな日々が続くことで、体調を崩す方が増えると思います。その前に健康診断を受診され、疾病の早期発見と予防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

# 強いストレスの中でも いきいき働く力

保健師  
だより



同じ事柄でも、それをストレスに感じる人とそうでない人がいます。「ストレスに強い人」と「そうでない人」がいるというのは、よく知られている事実です。ストレスに強い人の特徴や共通点はいろいろと挙げられますが、今回は強いストレスのなかでも健康を保持する要因となる能力、「首尾一貫感覚」SOC(sense of coherence)についてご紹介いたします。

第二次世界大戦中、ユダヤ人強制収容所の収監から生き抜いた方々の多くは、あまり長生きできなかったと報告されています。収監時の想像を絶するストレスを長期間受け続けたことによる影響という見方がありますが、実はその中でも良好な健康状態を保ち、余生を送った方もいたそうです。

医療社会学者のアーロン・アントノフスキーは、その人達の性格特性を研究し、共通の特徴を「SOC(首尾一貫感覚)」と名付け、その要素として「有意味感」「把握可能感」「処理可能感」の3つに分類しました。この3つを意識することは、ストレスに対応する能力を高めるのに役立ちます。

## SOC 「首尾一貫感覚」

### 有意味感

#### どんなことにも意味を見出す力

生活の中で出会った出来事に対して、それが自分にとって意義があり、価値があると思える感覚です。仕事でいえば、同じ仕事でもいやいやするのではなく、自然と前向きに取り組める力です。興味が持てない仕事でも「将来的に役立つかもしれない」など、前向きに取り組めるとストレスは軽減されます。

### 把握可能感

#### 状況を把握し先を見通す力

自分の置かれている状況を理解でき、これからの見通しをある程度予測できる力です。仕事でいえば、長期に渡るプロジェクトなどでも先を見通せる力です。「あと1ヶ月でひと息つき、余裕ができるな」など、希望を見出せると大変な状況でも息切れせずに頑張ることができます。

### 処理可能感

#### きつとうまくできると確信する力

会おう出来事に対して、なんとかできるだろうと思える感覚です。仕事でいえば、新しい課題と向き合ったときに「これまでの経験や周囲の助けなどがあるのだから、うまくできるだろう」と、ある程度楽観的に思える力です。少しずつでも課題を乗り越えて、自信がついていくと処理可能感が高まります。壁にあたったときは、早め早めに周囲に相談し、援助を求めましょう。

ご紹介してきたSOCは、捉え方や環境によって高めていくことができます。ストレスに対応する能力を高めることの特効薬はなく、一日一日、起こることをどのように捉えていくかで、能力を高められるかどうかは変わってきます。

SOCは、育った環境や人生経験によって獲得していくものです。社会的つながりが多い人ほど、SOCが高いという研

究もありますので、一人でなんとかSOCを高めていくというよりは、人との関わりの中で高まっていく、人から人へ伝わる知恵ともいえると思います。

お互いのSOCを高め合える職場を目指したいものですね。

参考文献：アーロン・アントノフスキー著 山崎喜比古・吉井清子監訳  
『健康の謎を解く ストレス対処と健康保持のメカニズム』有信堂、2001

# 公益活動報告

## 第31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、地域住民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」を毎年開催しています。

本年は、講師に料理研究家のコウケンテツさんをお招きする予定です。多くの皆様のご参加を、ぜひお待ちしております。

**講師** コウケンテツ 氏

**日時** 2018年11月15日 木

**場所** TKPガーデンシティ品川

※申込み方法につきましては、10月上旬に協会ホームページにてお知らせいたします。

料理研究家 **コウケンテツ**

講師プロフィール

大阪府出身。旬の素材を生かした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍。プライベートでは一男二女の父親として日々子育てに奮闘中。親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。著書は、「こどものまんぷくごはん」(家の光協会)「おやつめし」(クレヨンハウス)、「弁当」(講談社)「コウケンテツのおよこ食堂」(白泉社)など。テレビ出演は、レギュラーとして「コウケンテツが行くアジア旅ごはん」(NHKBS)「たべごころ」(RKB毎日放送)のほか、「あさイチ」「きょうの料理」「課外授業ようこそ先輩」など多数。

ホームページ <http://www.kohkentetsu.com/>

## JMS(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)

2010年度から実施しているジャパン・マンモグラフィー・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・マンモグラフィー検査」を受診できるようにしているもので、2018年度は10月21日に実施する予定です。

当協会ではマンモグラフィー検査に加え、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。

## AED(自動体外式除細動器)搭載車のお知らせ

胃部レントゲン車(5台)にAEDを搭載いたしました。緊急時の救命活動は、一秒でも早く行うことが重要です。そして時間が経過すれば、救命率が大幅に下がります。救急車が到着するまでの救命処置として、欠かせないものがAEDです。緊急時にはお声掛け下さい。



## 副所長よりご挨拶



一般財団法人 京浜保健衛生協会 診療副所長

**菅原 和彦**

平成29年12月1日より診療副所長に就任致しました菅原和彦(すがわらかずひこ)でございます。私は大学卒業後、虎の門病院で内科研修をスタートし、その後同院消化器内科にお世話になりました。虎の門病院ではまず内科全ての科および消化器外科で研修を行い、高名な諸先生にご指導を頂きました。消化器内科では日本での内視鏡の開発を行った先生、上部消化管造影検査の第一人者といわれる先生の弟子の先生のご指導により、消化器内視鏡医を標榜させて頂けるようになり、また腹部エコーと肝臓の分野でも著名な先生のご指導を受けました。

その後渡米し、炎症性腸疾患(クローン病)の研究を4年間行い、クローン病の責任遺伝子についての論文を発表しました。帰国後は東北大学にて学位を得、救急医療に携わると同時に炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)の臨床に従事しました。その後東京の公的病院にて消化器科部長、東京医科歯科大学臨床教授となり研修医教育および検診業務に携わり、この度京浜保健衛生協会診療副所長に着任いたしました。

当協会では昨年度中に内視鏡システムの更新を行い、オリンパス社製の最新式の内視鏡システムを導入しました。このシステムは従来のものより解像度が向上し、特殊光を用いることができるようになり、これにより早期胃癌および早期食道癌の検出率の向上が期待できます。本年度はこのシステムを用いてさらに経鼻内視鏡を導入致します。従来の経口内視鏡は嘔吐反射などによりどうしても検査が辛いという印象が拭い得ませんでした。経鼻内視鏡によってより苦痛の少ない検査を受けて頂くことが可能となります。

胃癌の領域ではノーベル賞を受賞したピロリ菌の発見により、胃十二指腸潰瘍ならびに胃癌が減少し、胃癌は2016年には癌の死亡率で3位に下がりました。今後は検診の上部消化管造影検査でも、ピロリ菌による慢性胃炎を積極的に拾い上げることにより、ピロリ菌の除菌治療ならびに胃癌のさらなる減少に寄与できると考えております。

日本での癌による死亡率の上位の肺癌と大腸癌は不動であり、消化器の分野では大腸癌の早期発見が大切ですが、そのためには検診での便の潜血検査が重要です。この検査に1回でも陽性になると、大腸内視鏡検査が必要になります。上部消化管内視鏡検査と異なり大腸内視鏡検査では、前処置により便を除去する事が必要です。この前処置および大腸内視鏡検査自体に苦痛が伴うため、敬遠される場合が多いのが現状です。代替えとなる注腸検査、カプセル内視鏡や大腸CT検査(CTコロノグラフィ)が一般的でないため、より苦痛の少ない大腸内視鏡検査のための工夫が必要です。今後はこの点についても拡充を図る予定です。

今後は診療所長である山崎先生のご指導のもと、当施設での消化器部門の拡充および検査精度のさらなる向上、より安全で苦痛の少ない検査を実践していく所存でありますので、今後ともご指導ご鞭撻の程、よろしくごお願い申し上げます。

# かんちゃん の 夢

本多伸芳  
京浜保健衛生協会顧問医師  
医学博士  
労働衛生コンサルタント

健康エッセイです。皆さまは「邯鄲<sup>かんたん</sup>」という名の虫をご存じですか？ 筆者は、友人からもらい受け初めて知りました。その友人は、定年退職後、美声で有名な邯鄲に魅せられ、毎年8月お盆過ぎの数日を邯鄲獲りに熱中するのだそうです。邯鄲を入れる籠はすべて自作の竹づくり、10センチサイズ、一籠一匹様ご入居です。友人の数だけ籠に入れる瞬間が幸せ感じるひとときだとのことです。

さて、こうしてやって来た我が家の新家族「かんちゃん」と呼ぶのは、身の丈3センチ弱、ほっそり細身の黄緑色、長い触覚、ご尊顔はさだまさしさん似、「オロギ科と事典にはあるものの、小さなバッタのようです。とりわけ鳴く声が美しく、雄なのに「鳴く虫の女王」と呼ばれるそうです。ネットでも美声を聴けます。

人見知りするので、鳴き始めるまで2日はかかるよ、と言われたのですが、陽気な御仁(邯鄲)が来たようで、玄関に入る前から、「るるるるるるるる」と、麗しい声が轟いていました。

その日から、我が家の、楽しいかんちゃん騒動が始まったのです。小さな体のどこからこれほどの音量が出せるのか、驚きのポリウムです。るるるるるるるる、が止まらない。テレビが聞こえないので別室に移送しましたが、野生のかんちゃんは勿論暗い方が得意です。ますます元気に、そして夜明けまで鳴き続けたのです。警報が鳴っているようにも思いました。

翌日からわかったことですが、部屋が明るくても暗くても、日中は鳴きません。そして夕方になると部屋の明るさに関係なく、

夜明け前まで鳴

くのでした。どう

やら体内時計が働いているようです。

たいしたものですよ。

かんちゃんの好物はリ

ンゴだそうです、身の丈サイズを

切って差し入れました。しかし、こちらが見て

いる間は見向きもしません。でも暗い別室に置くとあつと言つ間

に完食です。満腹になると、お礼のような「るるるる」を高らかに

発します。その美声に聴き惚れていると、頭の中で鳴っている

ような錯覚を覚え、手足に向かって「気」が流れるような「温

かさ」を感じるのです。

ある日、すっかりリンゴが終わってしまい、代わりに梨をあげ

たところ、やや低音のガラガラ声になったので、そんなことがある

のだろうか、今度はぶどうを差し入れてみると、るるるるるる

る…、家内と、あら、酔っ払っちゃったかしら…と笑いました。

邯鄲の寿命は2か月くらいと聞いていましたが、我が家のかん

ちゃんは、この歓迎ぶりに時を忘れたのか、なんと一緒にその年

末を年越しするのです。ただ3か月も経つ頃は、もう鳴かなくな

り、老いのためか、リンゴを枕に腹を上にして横たわり、家内を

心配させたり、そうかと思うと次の日は元気に籠の天井に移動し

てみせたりしたものです。

おどけた仕草の極みは、リンゴに片肘をつき、手に頭を乗せて、

当協会の顧問医師を務めていただいている本多先生から、すてきなエッセイ  
をご寄稿いただきました！ ちょうど夏を迎えるこの時期、皆様も虫くんが何を  
考えているか、想像してみてくださいはいかがでしょうか。



片膝を立て、こちらを眺める、という偉そうな姿でした。すっかり人間様のつもりのように、格子の間から観察しているのは、私たちなのか、かんちゃんの方なのか、ふと考えてしまいました。さすがはその名も邯鄲、声が哲学に通じます。

では、「こころで中国の故事」邯鄲の夢」を紹介します。

「ときは、中国唐の時代（日本では飛鳥・奈良時代）、長安の都から北東に遠く離れた田舎に邯鄲かんたんという村があった。

村の農道、若者が不満顔でぶつぶつ言いながら歩いてへる。

「こんな田舎で、毎日汗水たらして働きながら、貧乏のまま終わってゆく人生なんてつまらない、立身出世し、欲しいものを何でも手に入れ、華々しく生きてこそ生まれた甲斐があるではないか…ぶつぶつぶつ」

村はずれに差し掛かると、そこに茶屋があり、店先で老人がにこやかに若者を手招きする。髭の老人は店の主人であるらしい。導かれるように茶屋に上がった若者は、その老主人を相手に思いを熱く語った。

話を聞き終えた老主人は、つと枕を差し出し、今から粥を馳走するゆえ、しばし心を鎮めて休んでおられよ、と言いつ。

語り疲れたのか、若者は枕の上で心地良い睡魔に誘われる。すると、枕が見る見る大きくなり、その端に扉が現れる。若者が恐る恐る扉を開けて入ってゆくと、なんとそこは、憧れの長安、賑わう往来の真ん中であつた。

戸惑う若者だつたが、やがて出会つた美しい娘と恋に落ち、結婚に至る。嫁の家が武人の家であつたので、彼も騎馬隊に入隊し、鍛錬を積むと戦場で多くの手柄を立てた。そしてついに將軍の座を得る。使用人をたくさん抱える豪邸にも棲んだ。まさにそれは、あの日の望み通りの人生であつた。しかしそれだけには終わらな

かつた。

数年後、北方蛮族を撃つために出陣した戦いで大敗、敵の捕虜となつてしまう。命がけで脱出したときは人生も晩年になつていた。

都に帰還してみると、待っていたのは、罵倒と屈辱の降格処分だつた。思わぬ転落の人生の中、彼はふと思つ。

「こんな思いをするのなら、邯鄲の村でぼやいていた頃のほうがずっと幸せだつたのじゃないか」、つぶやいた瞬間、若者は目を醒ます。辺りには、できたての粥の香りがただよつている。

老主人が微笑みながら言つ。

「どうじゃつた？ 描いた通りの人生は楽しかつたかの？」

若者は、ハッと起き上がり、枕を差し返すと、手をついて申し述べた。

「老師さま、ありがとございました。自分の思い上がりがよくわかりました」と言い、晴れ晴れと、来た道を帰ってゆくのであつた」

以上が「邯鄲の夢」の概要です。これは何を意味しているのでしょうか、欲や権勢は虚しいと言っているのでしょうか？ いや、答えはひとつではなさそうです。粥を炊くほどの一瞬の人生だからこそ、失敗やひとの目を恐れるな、思い切り生きてよし、このメッセージとも思えます。いかがでしょうか？

さて、一緒に年を越した我が家のかんちゃんは、松が取れる頃、ついに触覚も折れ、格子に腕先を残したまま、身を床に横たえて静かに逝きました。

小さな命でしたが、私たち夫婦のこころには深い時を刻んでくれました。かんちゃん、あなたの夢をありがとう。かんちゃんに生きる意味」を考えさせられた半年でした。

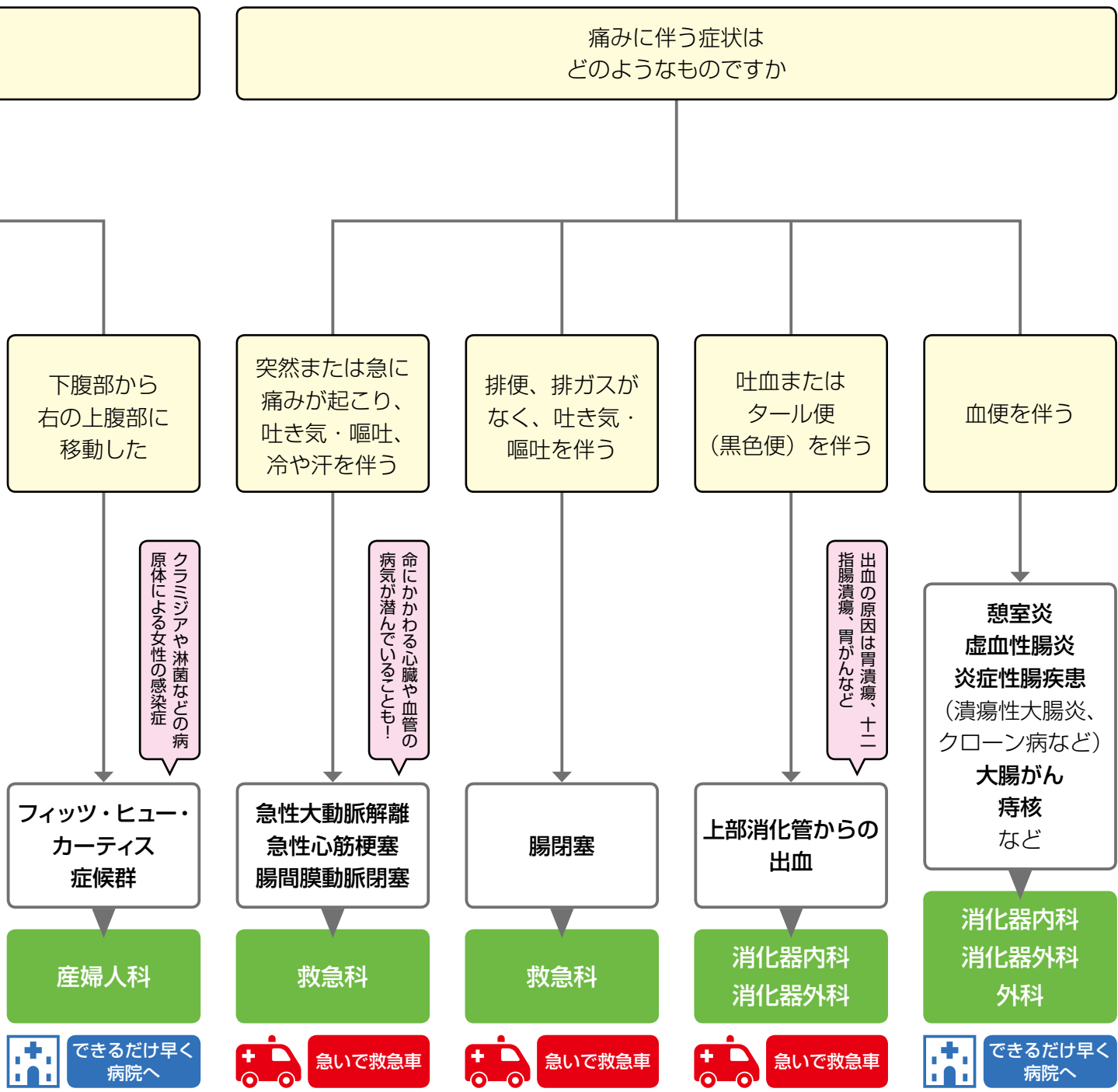
# 症状別 受診ガイド

※この記事は、『症状別受診ガイド vol.1』[監修:生坂政臣(千葉大学医学部附属病院総合診療科 科長) / 大平善之(国際医療福祉大学市川病院総合診療科 部長) 発行:株式会社サンライフ企画(2017年12月)]より内容を引用したものです。

この症状別受診ガイドでは、一般的によく見られる症状を取り上げて、疑われる主な病気と受診すべき診療科をチャート形式で紹介합니다。第1回は「腹痛」です。腹痛が原因となる病気は多岐にわたります。腹痛を伴う症状や痛みの変化にも気をつけ、重大な病気を見落とさないように。

vol.1

## 腹痛

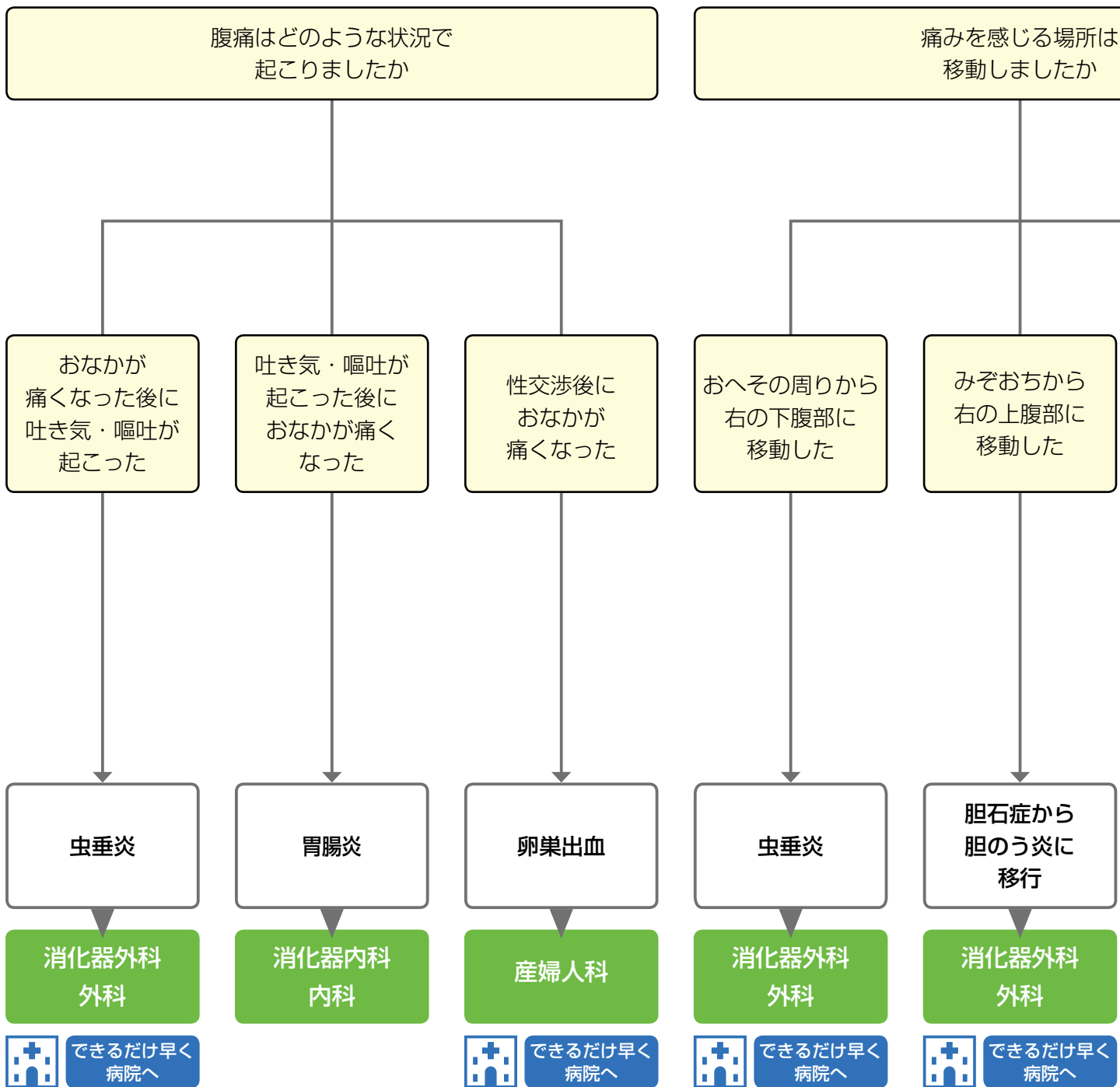




腹痛がサインとなる病気は多岐にわたり、食道、胃、十二指腸、胆のう、膵臓、肝臓、大腸といった消化器のほか、肺、心臓、腎臓、尿管、子宮、卵巣、皮膚、血管などの臓器や組織のトラブルが腹痛の原因になることも少なくありません。腹痛が起こる場所から疑われる病気がある程度推測することはできますが、それだけで病気を特定するのは難しく、腹痛に伴って起こる症状をよく観察することが大切です。たとえば腹痛の後に吐き気や嘔吐がみられるときは虫垂炎の疑いが強く、反対に吐き気・嘔吐の後に腹痛が起こった場合は胃腸炎の可能性あります。虫垂炎が疑われるときはできるだけ早く消化器外科や外科に受診を。

さらに、痛みの変化にも気をつけましょう。女性の場合、下腹部から右上腹部に痛みが移動したときはフィッツ・ヒュー・カーティス症候群と呼ばれる病気の可能性もあり、産婦人科が適切な診療科となります。

そして、もっとも注意したいのは突然、あるいは急に腹痛が起こった場合です。吐き気・嘔吐・冷や汗などの症状を伴うときは急性大動脈解離や急性心筋梗塞、腸間膜動脈閉塞など心臓や血管の病気の可能性が高いので、救急車を呼んで一刻も早く病院へ。



# 歯周病を防ごう

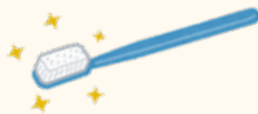
身近な病気に見えて、実は「動脈硬化」「糖尿病」「肺炎」など、さまざまな疾患のリスクを高めてしまう歯周病。毎日のケアと定期的な通院で予防しましょう!



## 毎日のケアが大事

歯周病とむし歯の直接の原因である「歯垢(プラーク)」をとりのぞくには、毎日欠かさず歯みがきをすることが重要です。

### 正しい歯みがきのポイント



- ・歯と歯ぐきのさかい目に歯ブラシの毛先をあてる
- ・歯ブラシは軽い力で小さく動かす
- ・みがきのこしのないよう、奥歯から順番を決めてみがく
- ・デンタルフロス等をつかって、歯と歯のすき間もきれいにする
- ・むし歯の治療後の歯は歯周病になりやすいので、しっかりみがく

- ・毎日、時間をかけて正しい方法で歯をみがく
- ・みがきのこしがでないか、歯ぐきかはれていないかをチェックする
- ・規則正しい食事をし、間食や甘い飲料はガラガラととらない
- ・たばこは歯周病の発症・進行を早めるので、禁煙する
- ・むし歯予防に役立つキシリトールを摂取する

### 毎日のセルフケアのポイント



※参考:厚生労働省「保健指導における学習教材集 D-36②」より

## 定期的に歯医者さんへ

どれだけきちんと手入れをしても、歯石を自分で取るには限界があります。必ず受診しましょう。

※歯石=プラーク(歯垢)が唾液の中のカルシウム等で固まったもの



目安は…

正しいセルフケアができるようになるまで  
… **3ヶ月に1回!**

健康な歯になってから  
… **1年に1回!**

## 歯周病

### チェックリスト

あなたは歯周病にかかっていませんか?  
あてはまるものにチェックしましょう。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> タバコを吸う            | <input type="checkbox"/> 歯みがきで歯ぐきから血が出ることもある |
| <input type="checkbox"/> やわらかい食べものや甘いものが好き | <input type="checkbox"/> 歯ぐきかはれることがある        |
| <input type="checkbox"/> 歯石を取ってもらったことがない   | <input type="checkbox"/> 歯のあいだにものがはさまる       |
| <input type="checkbox"/> 歯並びが悪い            | <input type="checkbox"/> 口臭が強いといわれたことがある     |
| <input type="checkbox"/> 口をあけて眠るくせがある      | <input type="checkbox"/> 歯が浮いた感じがする          |
| <input type="checkbox"/> 太っている             | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする            |



- にチェックがある → 歯周病にかかるリスクが高いです。日頃の手入れに注意し、できれば歯科を受診しましょう。
- にチェックがある → 歯周病にかかっている可能性が高いです。早めに歯科を受診しましょう。

※参考:厚生労働省「保健指導における学習教材集 D-36③」より

# 命を守るがん検診

たん どう

## 胆道がん

50歳代から増加、高齢者に多いがん  
腹痛や黄疸などの自覚症状に注意

監修 公益財団法人  
東京都予防医学協会 理事長  
小野 良樹

胆道とは、肝臓でつくられた胆汁の通り道である「胆管」、胆汁を溜めておく「胆のう」、そして胆汁の出口である「乳頭部」の総称で、これらの部位に発生する悪性腫瘍を胆道がんと呼びます。国内では毎年2万人以上が罹患しており、その多くを70～80歳代の高齢者が占めています。ただ、50歳代から増え始めるので当てはまる年齢の方は注意が必要です。

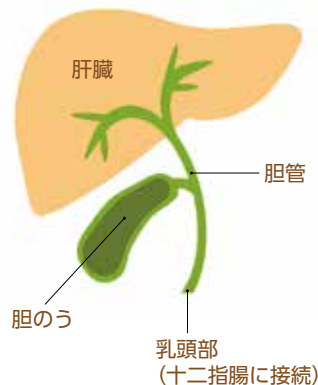
男性は胆管および乳頭部、女性は胆のうに若干多く発生する傾向がみられます。5年相対生存率は男性が23.9%、女性が21.1%で、これは全がんの中でも低い部類に入ります。危険因子としては膵胆管合流異常、胆石、胆のう炎、胆管炎、潰瘍性大腸炎、クローン病などが挙げられます。罹患した方の多くは、右上腹部やみぞおち周辺の腹痛、黄疸（眼球や皮膚が黄色くなる）、白色便およびかゆみなどの自覚症状によってがんが発見されています。

胆道がんの検査は、血液検査と腹部超音波検査（エコー）

が一般的で、胆道が閉塞した場合は血液中のビリルビンやALPの数値が高くなります。また、超音波では胆管の拡張や腫瘍の有無・広がり調べます。その後、状態や発生箇所に応じて各種画像診断を行い、がんの進行程度を判断します。

すべてのがんに共通しますが、発見が早ければ早いほど治療できる可能性が高いです。検診や人間ドックで血液検査・超音波検査を受けると、自覚症状がなくても胆道がんが発見できます。まず、検診を受けることが大切です。

※各種統計データは国立がん研究センターがん情報サービスを参照



## 夏野菜入り サバのトマト煮

缶詰を使うので魚の面倒な下処理が不要。火や油を使わずに電子レンジでチンするだけの、お手軽時短調理向けのレシピです。

(1人分)

エネルギー **241kcal**

塩分 **1.6g**

### 材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶(200g)
玉ねぎ	1/4個
セロリ	1/4本
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/2個
にんにく	1かけ
カットトマト水煮缶	200g
塩、こしょう	各適量
イタリアンパセリ	適量

**Point 1** サバ缶以外の材料を先に加熱することで、野菜が柔らかくなってトマトと馴染み、サバを加熱しすぎのを防ぎます。

**Point 2** サバの水煮を汁ごと使います。汁と油には旨味と栄養が溶けているので、捨てずに加えましょう。

## Healthy Cooking

料理研究家・栄養士  
今別府靖子



撮影：今別府絳行

### ■ つくり方

- ① 玉ねぎとセロリはみじん切り、ズッキーニは1cm幅小口切り、パプリカは乱切り、にんにくは包丁の腹で潰す。
- ② 深さのある耐熱容器に①を入れて上からトマト水煮を加えてラップをして、電子レンジ(600w)で約5分加熱する。 **Point 1**
- ③ いったん取り出して、ズッキーニとパプリカ以外をスプーンで潰しながら全体を混ぜ、サバの水煮を汁ごと加える。 **Point 2**
- ④ ラップをしてさらに電子レンジ(600w)で約3分加熱し、塩、こしょうで味を整えて軽く混ぜ合わせて器に盛り付ける。あればイタリアンパセリをのせる。

※電子レンジの機種によって分量や加熱時間を調整してください。



▲当協会取材スタッフ



▲木々に包まれ、散歩にも適した境内

## かつての遊園地と 鎌倉時代の歴史を想う

# 稲毛山 広福寺(廣福寺)

小田急線の向ヶ丘遊園駅から徒歩10分、都市部の喧騒から離れて安らげる寺院です。過去の出来事に想いを巡らせ、心を鎮めてみてはいかがでしょうか。

生田緑地の北側、枳形城址のふもとにある「広福寺」。最寄駅は向ヶ丘遊園駅で、その名の通り1927年から2002年まで、地元民に愛された遊園地が存在していました。観覧車やコースター等の遊戯施設、駅までの道のりを走るモノレール、バラ園や美しい木々などを誇っていました。現在は閉園しています。

そんな昔の名残を地名に留める街を眺めつつ小田急の線路沿いを歩くと、広福寺が見えてきます。この寺は慈覚大師により承和年間(834~848年)に開かれ、現在は真言宗豊山派に属しています。また、準西国稲毛三十三所という観音巡礼の第一番となっています。

ご本尊の木造五智如来坐像が本堂に祀られています。神奈川県下で五智如来がそろうて残っているのは、非常に稀だということです。境内にある収蔵庫には、神奈川県的重要文化財である木造聖観音立像および木造地藏菩薩立像が安置されています。

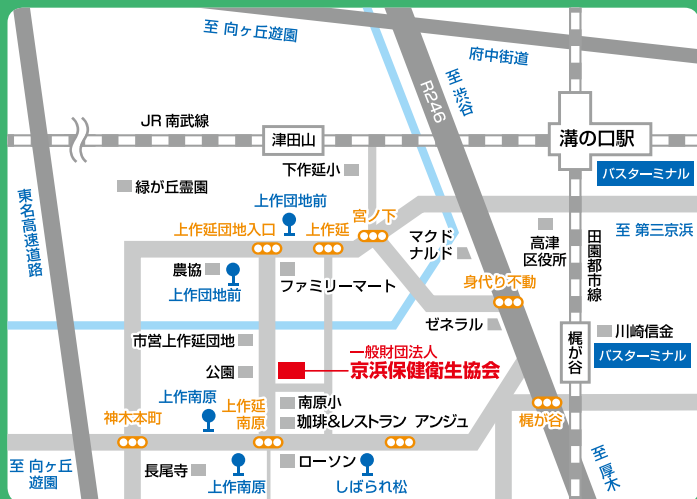
広福寺は鎌倉時代に中興されましたが、それを行った人物が、この地の領主だった稲毛三郎重成です。本堂には木彫の重成像が、境内にはその墓といわれる五輪塔があります。重成は鎌倉幕府の御家人で、源頼朝に仕える重要な人物でしたが、義父である北条時政とともに畠山重忠の謀殺に関わったとされ、失意のまま討たれることになりました。

平成、昭和、さらに遠く鎌倉、平安時代。広福寺はさまざまな出来事を見守ってきたのでしょう。

### DATA

所在地：川崎市多摩区枳形6-7-1

その他：準西国稲毛三十三観音霊場(第一番)、武州稲毛七福神(大黒天)



各種健康診断承っております

\*ほほえみらいふ 第72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)

・上作団地前下車 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)