



# からだ館通信

第7号(2010年2月1日号)

慶應義塾大学先端生命科学研究所

## からだ館 がんステーション

〒997-0035 山形県鶴岡市馬場町14-1  
鶴岡タウンキャンパス 致道ライブラリー内  
TEL 0235-29-0806 FAX 0235-29-0807

バックナンバーは、<http://karadakan.jp> でお読みいただけます

### 3月の行事

お問い合わせは慶應義塾大学からだ館まで

5(金) からだ館ここにこ倶楽部(鶴岡市女性センター)  
がん患者さんとご家族のためのサロン

13(土) がん医療スーパー特区シンポジウム  
(東京第一ホテル鶴岡)

27(土) からだ館半教室(鶴岡市女性センター)  
免疫アップの料理メニューを検討中

私たちが慶應義塾大学からだ館がん情報ステーションが発行する「からだ館通信」は、リニューアルし、さらにパワーアップして庄内地域の健康に関する様々な話題をお伝えしていきます。

今月号から始まる新企画は、人や地域を元気にしている方を紹介する「庄内の輝きびと」。初回は、鶴岡市健康課の小林まゆみさん。私たちからだ館スタッフも、地域の健康づくりの取組みを学ばせていただいています。

皆さんの周りの素敵なお方、輝いている方もぜひご紹介ください。

また現在、私たちと一緒に活動をしてくださる「からだ館サポーター」も大募集中です。お待ちしています！  
(からだ館スタッフ一同)

### 新企画 第一回

## 庄内の輝きびと



鶴岡市健康課 保健師  
小林 まゆみさん

秋山 先日「鶴岡市健康づくりサポーター」の方々にお会いしましたが皆さん、活き活きと活動されていますね。

小林 彼らは「鶴岡の宝物」だと思っています。平成十二年から、既に八百人以上が巣立ち、それぞれが地域で健康づくりを続けています。他にも、保健衛生推進員や食生活改善推進員など、鶴岡には健康づくりについて良く学び、家族や近隣に知識を広げる活動に熱心に取り組んでいる人や組織が根付いていると思います。

### 健康とは「人とのつながり」

秋山 「健康」って小林さんほどのようにとらえていますか？

小林 今は「多病息災」という言葉もありますよね。病気の有無より「心の持ち方」が大事で、自分が「嬉しいな」とか「今日も一日元気にやれたな」と思える時が健康だと思います。

健康づくり活動の参加者同士が互いに励まし合って楽しく取り組んでいる姿を見ると、「人、仲間とのつながり」が健康を支えているんだなと痛感します。

秋山 健康の大事な要素が「つながり」なんですね。

小林 そう、健康であるということでは、社会参加ができるということですが、必ずしも外に出て活動することばかりでなく、家にいながら心がつながっている友達とやりとりするということもあるでしょう。

### 健診は学びの場、気づきの場

秋山 市の保健事業の大きな柱に健康診断がありますね。

小林 健診は、自分自身について知り、自己管理能力を高めるための場だと思います。例えば乳幼児健診は、赤ちゃんの身長や体重を計測することだけではなく、お母さんが自分の育児力を確かめられることが大切です。さらにお母さん同士で話ができ、仲間づくりにつながればもつと良いと思います。

### 人との出会いが一番楽しい

秋山 保健師のお仕事は、「健康」という枠組みで、地域に人を育て、「場」を作ることと言えそうですね。

小林 保健師は地域に入って、まず

は「個」の健康課題に取り組み、そこから地域の課題を見ていくんです。例えば、がんで亡くなる人に接するうちに、検診や精密検査の受診率が低いとか、施策につながる大きな課題を見つけたりします。

秋山 一番楽しいと感じる時は？

小林 地域で人と触れあう時、人に出会う時です。いろいろな相談が来ることも、保健師として嬉しいと感じます。

秋山 最後に読者へメッセージを。

小林 四月一日から総合保健福祉センター「にこ・ふる」がオープンします。市民の皆さんの健康づくりの拠点で、我々もそこから情報発信をしていきます。私たち保健師は健康づくりのサポートをします。ぜひ、相談がなくてもお気軽に足を運んでください。

秋山 ありがとうございます。



聞き手 秋山 美紀  
からだ館がん情報ステーション

からだ館では一月二十三日(土)、鶴岡市女性センターに於いて「からだにやさしい根菜料理教室」を開催しました。

今回は、「ヤーコン入り麻婆豆腐」や「レンコン餅」など今が旬の根菜を使い、心も身体もほっかほっかになるメニューを取り揃えました。

ここで問題です。ヤーコンにはたぐさんの水分の他に、とても特徴のある栄養素が入っています。皆さんご存知ですか？

今回の料理教室はこのように、今までとは少し趣向を変え、使用した材料についてクイズ形式で知識を深めながら、楽しく料理を作り、和やかに会食をしました。

## 根菜でからだも心もほっかほっか！

### 第六回 からだにやさしい料理教室

参加してくださった二十二名の皆さんは、「調理だけではなく、自分の食生活を見直し、身体について考える良い機会になった。」と、喜んでいました。

今回は三月二十七日(土)、同じく女性センターにて開催する予定です。料理だけではなく、豆知識も学べる料理教室です。ぜひ参加してみてくださいね。

根菜料理のレシピは、からだ館に置いてありますので、遊びに来てください。

さて、先ほどの問題の答えは、「フラクトオリゴ糖」です。体内で分解されないため、吸収されず大腸まで届きます。これがビフィズス菌の栄養源となるのです。整腸作用のある優れたものです。勉強になりましたか？ (小野博美)

### 海藤道子のからだ館レシピ ～レンコン餅～



#### <材料 4人分>

れんこん	.....	400g
長ネギ	.....	1本
納豆	.....	1パック
干しえび	.....	大さじ1
すりごま	.....	大さじ2
片栗粉	.....	大さじ4
ごま油	.....	大さじ2
しょう油	.....	適宜

(A) + 塩一つまみ

#### <作り方>

- れんこんは皮をむいてすりおろす。長ネギはみじん切りにし、干しえびは粗くざく切りに。
- ボウルに(A)の材料を全て入れて、よく混ぜる
- フライパンにごま油を熱し、小判型に成型した2をのせて両面こんがり焼く。
- 出来上がったら表面にハケでしょう油をひと塗り



次回の料理教室は三月二十七日(土)お申し込み方法が、からだ館にお問い合わせください。

### 編集後記

寒い日が続く今日この頃、風邪などひかないよう、皆さん体調管理に気をつけていますか？寒い季節といえば『鍋』シーズン。『鍋』には色々ありますが、庄内ならではの今が旬の『寒鱈汁』はいかがでしょうか？日本海の荒波で育った寒鱈。プリプリした身やうまい出汁が、身体や心を温めてくれる。もう箸が止まりません！！庄内には、なんて美味しいものが多いのだろうと感じるこの頃です。(原 正幸)



かわい！

### 手作りパンフレット

初の平成生まれの新成人は、全国で一三九万人。鶴岡市では、今年一三五人が成人を迎えました。とところで...こちらは何かかわかりますか？



鶴岡市主催の式典で、新成人ひとり一人に手渡されたポケットサイズのパンフレットです。「禁煙のススメ」と、「子宮頸がん検診のススメ」のメッセージが書かれています。



「成人として、自分は勿論、家族の健康に意識を持ってもらいたい。」  
「検診で救えるいのちがある。」  
そんな熱い思いが詰まった、このパンフレットは...、鶴岡保健所のみなさんの『手作り』なのです。初の試みとして注目された、このパンフレットは今後の夏の成人式の地域でも配布予定です。



作成した庄内保健所の皆さん

(海藤道子)