

井上糖花会ニュース

とうか

11 号

6 月



写真 足利フラワーパーク

第18回糖尿病塾

「宇宙飛行士の健康管理と宇宙生活」

宇宙航空研究開発機構宇宙飛行士運用技術部

宇宙飛行士が宇宙空間で活動するには多くの人のサポートがあって成り立っていると感じていましたが、今回、第一線で宇宙飛行士の健康・栄養面の管理をされている松本先生のお話を聞き、医師の存在の大きさを感しました。地上で訓練をしている時から始まり、宇宙空間では飛行士の精神面や健康面のサポートを行い、帰還後はリハビリまでと「何て大変な仕事なのだろう」と思いました。



又、貴重な資料写真や未公開映像のビデオも見ることができてうれしく思いました。

宇宙食も子供のころに見たものと違っておいしかったです。宇宙食は金額的に高価と思いますが、災害時の非常食として活用できたらと思いました。

「宇宙飛行士は健康である人を選んでいる。宇宙空間での環境リスクから健康を維持していくのは難しいが、規則正しい生活を守ることが重要である」という先生のお話を伺い、宇宙とは比べられませんが地上でも環境は変化していると感じていますので、私も病院栄養士として「規則正しい生活を心がける」ことを改めて患者さんに伝えていきたいと思います。

最後に、お忙しい中、楽しい講演をしていただきありがとうございます。

SS（国際宇宙ステーション）Flight Surgeon 松本暁子先生の講義を聞いて

日本人宇宙飛行士の主治医としてご活躍されている松本暁子先生の講義を聞くことができました。先生は神経内科医としてご勤務されていましたが、自ら志願されて「宇宙航空医学」の道へ進まれたそうです。

先生はスペースシャトルが現役で活躍していた時は、アメリカが主な拠点となっていました。現在はソユーズ宇宙船で国際宇宙ステーションに行き来するため、ロシアをはじめ、バイコヌール宇宙基地があるカザフスタンにご出張されることが多いそうです。

先生が主治医を務められた、宇宙飛行士の山崎直子さんは、最後のスペースシャトルの乗組員となった方です。フロリダにあるケネディ宇宙センターからスペースシャトル打ち上げ後に、近隣にあるディズニーランドのお城とスペースシャトルからの飛行機雲の写真が大変印象に残りました。



普段、宇宙についてそれほど考える機会はないですが、上空 100 km 以上のことを宇宙と呼ぶそうで、飛行機の高度の 10 倍ぐらい先は宇宙なのだと言われました。宇宙は一般的に「無重力」と言われていますが、厳密には地球上での普通の生活 1000000 分の 1 の微細な重力がかかっており、なおかつ高真空状態でもあることから、恒久的な実験や観察を行える施設として国際宇宙ステーションが作られたとのこと。ステーションの中では女性の宇宙飛行士でもどんなに重い荷物でも簡単に運ぶことができるそうで、一見狭そうに見える国際宇宙ステーションの中でも三次元的に空間を活用できるため、比較的快適に過ごせるそうです。

また、国際宇宙ステーションは上空 400 km の地球上を周回しており、1 時間半に 1 度ずつ昼と夜が来る環境であるとのこと。そのような環境だからこそ、規則正しい生活が重要になってくるということでした。その規則正しい生活は 24 時間単位で 3 食しっかりと食べたいので、仕事を行い、なおかつ毎日準備を含めて 2 時間半トレーニングの必要があるとのこと。そのトレーニングを支えるためにも重要となってくるのが食事であり、日本食を食べてほしい！という思いから、宇宙日本食というものも多数開発されているそうです。袋に入っている食材をお湯でもどして食べる方式で、おにぎりやお赤飯は食べやすそうでしたが、汁物に関しては、液体の飛び散りを防止するため、袋状になっている中身をストローで吸うそうです。ラーメンはスープがないタイプで、すすって食べようとするとうまく食べられないため、麺が 1 口サイズになっていました。マヨネーズや缶詰は地球にあるものとまったく同じ形態でした。



ちなみに、日本食は塩分（ナトリウム）が多くなってしまう傾向があり、宇宙では塩分を取り過ぎてしまうと骨量が少なくなってしまうことから、減塩を行うことが必須となっているとのこと。この辺の知識は糖尿病の患者さんにも役立つものであることをおっしゃっていました。

また、先生が主治医でいらっしゃった古川聡さんの帰国報告会で使用された、貴重なビデオの上映もありました。科学的な実験だけでなく、芸術的な実験を行っている様子を見ることもできました。

2013 年の年末ぐらいには、すでに 4 回目の宇宙行きとなる若田光一さんが国際宇宙ステーションの日

本人初のコマンダー（船長）として再度宇宙に飛び立つそうで、また、今後、現在候補生の油井宇宙飛行士が旅立つところには、お金持ちも一緒に宇宙に旅立てるそうで、歌手のサラ・ブライトマンさんも一緒に行くかもしれないという情報もありました。

人類は地球を離れて火星まで行けるのか？という質問もありましたが、火星まで行き来するには 3 年近くかかってしまい、真っ暗闇の宇宙空間であることも予想され、精神的にも大変つらいものだろうとのことでした。人類で初めて宇宙に行った当時ソ連のガガーリンさんが 1961 年におっしゃった「地球は青かった」という言葉に象徴されるように、特に長期の宇宙滞在については、地球が間近に見えるということが本当に精神的にも大きな支えになるとのことでした。

最後の質疑応答において、いのはな会元山会長より、国際宇宙ステーションでの活動について、アルコールは飲めるのか？とのご質問に、松本先生より仕事なのでアルコールは原則禁止されているという答えで締めくくられました。ちなみに、宇宙では炭酸の飲み物はうまく炭酸が混ざらないため飲めないそうです。

他では聞けないお話しをしていただいた、松本先生はじめ、本企画を設定していただきました、事務局長様、本当にありがとうございました。

井上糖花会総会に参加して

5 月

千葉県内でも井上糖花会は中心的役割をはたしていると総会の中で、志田会長より挨拶があり、会員総数 73 名、これもひとえに役員、会員の皆様の日頃の



活動のたまものと思いました。

総会で、この1年間で血糖コントロールの良くなった方の表彰があり、鈴木先生から授与を受けられて会員の皆様の励みになる良い表彰だと感じました。

優秀者表彰

・ 菜の花賞

平成25年度総会開催のお知らせだけかと思っておりまして、菜の花賞を頂けるとは夢にも思って居りませんでしたので、とても嬉しいです。

皆様の表彰をいつも羨ましく思って居りましたので、まさか私が頂けるとは、本当に驚きでした。曾川先生のご指導により有り難くお受け致します。

研修旅行にも会長様皆様にお世話になり又ピンゴでは鈴木先生の福袋も2回も当たりとてもラッキーでした。ありがとう御座いました。残り少ない人生を楽しく送ることが出来て井上糖花会に入会して本当に良かったと思って居ります。皆様に深く感謝いたして居ります。

風薫る五月になり、毎日が爽やかで気持ちも晴々とした日に、「菜の花賞」受賞の報が届きました。ご厚情、誠にありがとうございました。今年度は、8名ということで本当に喜びに絶えません。

とは言うものの、本人には努力の自覚は全くなく、八木先生と曾川先生のご指導の賜物と厚く感謝しております。

私自身、年度初めにHbA1cの基準値が国際基準に変更されたと同っても、その違いが十分に理解できず、結果が良いのか悪いのかも分からないという極めて不真面目な患者ですが、これからも先生方の指示に従い、①運動、②食事、③投薬をきちんと守りたいと思います。

仕事のストレスが不安ですが、元気に働けることに感謝して、楽しく毎日を過ごそう！と意を新たにしました。会役員の皆様のご尽力に改めて感謝し、お礼とさせて戴きます。

これからもどうぞよろしくお願い致します。

私と糖尿病

私は昭和六十三年、五十三才平凡な一児の母でした。私のもとに病魔が現れ、なかなかさってくれません。それが糖尿病でした。

今回優良者で表彰して下さるとの事ですが何故か私にしてみれば、はすかしい気持ちです。糖尿病の初めの頃は、食事療法は量をへらして食べることでした。後、万歩計を付けて歩く事でした。子供の成長につれ、学校の問題もあり苦勞の量が重なるにつれ薬の量も多くなりました。私の糖尿病は、若い頃勤めていた仕事によるストレスと言われ恐ろしいものですね。糖尿病と言われ、平成十五年頃、二、三回入院しました。教育入院です。看護師さん各科の先生方が、パッチリ、カリキュラムを作成、十日前後で、自分の病気、飲む薬、運動の仕方など教えます。私はその頃歯を痛めておりまして歯の根元がブユブユ「歯槽膿漏」だったのです。食事に気を付け、運動に気を付け診察に行くと、血糖が高いのです。心当たりなく、歯科医の診察を受けると、「佐野さん又歯の根元が腫れていますよ」との事でした。腫れているところにメスを入れウミを取ってもらうと血糖が下がるのですよ。本当に不思議でした。それを毎回くり返しているうちに、奥の歯が毎年1つずつ抜けてなくなりました。あるとき、歯の根本に、レーザー治療をしてもらうと良いと聞き、歯科医を取りかえました。十年以上もたちますが、一本も抜けず年二回の手入れできれいになっています。教育入院で先生方、看護師さん各科の先生方のチームワークで患者を治してやろうと言う意気込みが伝わって来ました。糖尿病の恐ろしさ、又病気との向き合い方、勉強しているうちに、低血糖、高血糖で体が異常反応をする事など、私の場合低血糖で体に冷や汗又眼のチラツキでした。お腹がすきすぎると目のチラツキがあり、担当のコーチがジュースやアメを差し入れてくれました。それから私の外出には、ブドウ糖が、いつもお供です。先生方より話を伺うほど、痛くもない、カクくもないのに、「なぜ」という気持ちに、又シックデイの対応の仕方、勉強すればするほど恐ろしい病気です。先月四月二十日に歯周病専門医三辺正人医師の話を伺いました。本当に歯周病は恐ろしい病気

です。自分で体験しています。歯の大切さ、体全体をむしばむ恐ろしさ身をもって体験させられました。糖尿病という恐ろしい病魔、痛くもかゆくもなく、ジワジワと血糖を上げ、目、歯、腎臓、神経細胞など痛めます。前にも書きましたが、年に何度か歯科医を受診されて貰ったらと、一度の人生です。体とうまく付き合い楽しくすごされます事をお祈り申し上げます。

「うれしい サプライズ」4

平成25年5月9日に井上糖花会事務局より平成24年度優良者表彰において小生が「菜の花賞」受賞者8名の内の1人に選ばれたとの事でびっくりと同時に優良者表彰に選ばれた受賞者方々の顔ぶれを想像しながら「井上糖花会」総会（5月25日）当日の表彰状授与式が楽しみで心が弾んできました。

今回で4回目の受賞（1回・院長賞、2回・井上糖花賞、3回・菜の花賞、4回・菜の花賞）で、とてもとても「うれしい サプライズ」4となりました。

それは、前3回目受賞時にギックリ腰と坐骨神経痛に悩まされました、1日平均1万歩以上のウォーキングの目標が達成されない日々が続きましたが、毎日油汗をかく思いでリハビリとウォーキングを継続した結果、坐骨神経痛等が完治したと自画自賛していた所、なんと、今年4月初旬頃から坐骨神経痛が再発し、井上記念病院整形外科 林 謙二医師の治療を受ける事になりました。

4月15日の定例の検査（内科）は体調も悪いストレスも溜り、運動量も少ないので良好な結果は得られないと覚悟していたら、HbA1c（NGSP）が6.2%で、その他の糖尿病関連データは全て正常値以内でした。中村博敏担当医も良い結果なので喜んで頂きました。今は坐骨神経痛対策として、相変わらずポートタワー公園周辺でウォーキングとストレッチ運動に励んでいます。そしてバスツアー（研修会）等に参加し、会員の皆様と語らえる日が来る事を楽しみに願っています。

・ 夾竹桃賞

夾竹桃賞をいただいて

この賞をいただいて、改めて、一年間栄養士の先生のアドバイスを、実践出来て、感謝しております。HbA1cの値が維持される事は、自分自身のことなので、誰かに言われなくても、やらなければいけないのです。

しかし、人間は弱いもので、つい誘惑に負けそうになった事は、多々ありました。それを診察の日に言われた事を「はっ」と思い出して、どうにか負けないうすみました。

今年もガンバって賞がいただける様に精進します。

夾竹桃賞の表彰を受けて

昨年に引き続き表彰を受けることになりましたが、実は直近の2回のHbA1cが6.9、7.0と上昇していますので手放しには喜べる状態ではありません（それ以前は6.6）。

昨年2月にも6.9（新基準）を記録しました。その時は主治医の八木さやか先生は、お正月の飲食が影響したのかも知れないので様子をみましよう経過観察とし、次回以降は6.6に減り安心していたのです。

今回は6.9から7.0に増加しましたので要注意です。体重もやや増加気味です。

先生のお話では、毎回の血液検査のデータは血糖値とHbA1cを除いて、中性脂肪、コレステロールなどすべての値は正常の範囲内であるので、もうすぐ80歳という私の年齢を考慮すれば心配はいりませんとのことですが、やはりHbA1cは6台を保ちたいものです。後述しますが、原因について思い当たる節がないわけではありません。

この原稿を書くにあたり、6年前の教育入院時以来毎朝欠かさず測定し続けてきた空腹時体重のデータをグラフ化してみましたところ、過去には体重が増加してもHbA1cが悪化していないことが分かりました。入院時当初74kgあった体重を退院後、半年で64kgまで減らし、その後70kg台まで戻ったピークが2回ありましたが、HbA1cの増加はありませんでした。その都度これはいかんと体重減少に努め66kg

g位まで落としましたが、最近は68kgあたりまで徐々に増加しています。

先生がおっしゃるように加齢による身体機能低下に加えて、先述の「思い当たる節」すなわち、今年に入ってから甘い果物（特に柑橘類）の食べ過ぎが原因ではないかと考えております。今は果物を食べ過ぎないように注意しています。この自己診断と反省行為が次回の検診ではどういう結果をもたらすのか、期待と不安で落ち着かない気持ちです。

夾竹桃賞 ありがとうございました

5月25日の総会で24年度表彰「夾竹桃賞」を頂きありがとうございました。

私は昨年8月、10月時の検診でHbA1cにHが付かず、良い状態にあると久しぶりに満足していましたが、その後団体退任の諸会合、神社諸行事等の中で当然意識し注意はしていましたが、11月～1月の2回の検診でHbA1cが0.6上昇し、ここで反省し3月では0.1改善、5月の検診で体重の管理も良く、より下がっているであろうとの気持ちで検診にのぞみました。

そして診察前の栄養指導（曾川課長は糖花会行事で出張中）のおり、夾竹桃賞表彰の案内を頂き「あー改善しているんだ」と心が弾みましたが、勘違いで直後に現在のHbA1cを聞き、又数字が0.2増加していて「あれどうしてだろう」とまたまた反省の気持ちに変わりました。

努力はしていましたが、理由はアルコールの席、パン食の割合増加、運動の減少、のど風邪でのど飴のとり過ぎなどが考えられますが、結局血液に糖が残っている状態が続いていたことであり、更に強く原則を守っていかねばと大いに反省しているところです。

この感想文は24年度の振り返り、そして現在を改めて見直し再出発の記録として大事にするとともに、更に努力プラス楽しく頑張っていける方法を作らねばとまた思っているところです。そしていろいろとご指摘を頂きながら、総じて今の状況にあることに感謝申しあげ、引き続きご指導のほど宜しくお願い致します。

健康管理の寄稿

ウォーキング一万歩

糖尿病を発症してから、はや三年目に入ろうとしています。最初は何も分からず糖尿病に関する本を買い求め参考にしつつ、時には栄養指導を受け、お陰で血糖値、ヘモグロビンA1cも安定し、普通の値に戻りました。やはり糖尿病には運動がつきものです。我が家の近くには稲毛海浜公園、三陽メディアフラワーミュージアム、花の美術館（一日）等があり、一人で寂しく歩いていましたが、同じ時間帯で散歩するので、いつも同じお顔で挨拶する様になり、二人、三人と友達も増え、時には糖尿病の話に花が咲き、いろいろな意見交換、楽しくなりました。今では一万歩ウォーキングしても疲れがなくなりました（でも若い人には負ける（笑））。これからも体の続く限り頑張りたいと思います。

厚労省様、私は医療費削減に協力しました！

今から6年前の7月10日、忘れもしない糖尿病で2週間の教育入院をした日だ。暑い日だった。食後血糖値は200以上、HbA1cは11.3%。糖尿病の知識を得るに従って合併症の恐怖におののいた。しかし将来の健康を考える一大転機にはなった。十分反省したようで当時自分に課した生活改善のハードルをそれほど下げる事もなく今日に至っている。本気度どの程度だったかということ、それまでタバコを一日50本近く吸い、酒もガブガブ飲んでいたのが、完全に禁煙、禁酒（飲まないに等しい）に成功した。この2点は私自慢の改造点なのだ。

この6年間、いくつかの病気発症を未然に防ぎ、国の医療費削減にも大いに貢献した。例えば脳梗塞。内けい動脈90%以上の高度狭窄が見つかり、今は首にステントを入れて脳血流を確保している。また10年以上悩んできた高血圧にもサヨナラした。「原発性アルドステロン症」という血管を収縮させる原因を突き

止め、副腎腫瘍に対する最適な薬を使う事で通常血圧に戻った。

最近こんな病気も経験した。閉塞性動脈硬化症（間欠跛行）、歩くと足が痛くて100mくらいしか歩けずいよいよ車椅子かと観念したが、通院した循環器内科Drの指示をバカ正直に守り通し、リハビリにこれ努めた結果何とか危機を脱することができた。この時の担当Drが語った言葉は今でも忘れられない。「飲み薬のプレタルはオマジナイとして処方します。しかし要は痛くても足を動かすこと。そうすることで側副血行路が出来、血流の改善が望めます。とにかく歩きなさい。それと「間欠跛行」の人はほとんど心臓の冠動脈も詰まっている。造影検査を勧めます。」。確かに冠動脈・左前下行枝の2カ所で50%以上の高度狭窄箇所は見つかった。

「今すぐに処置をする必要はないが、これ以上血管の動脈硬化を進めないこと。食生活に十分気を付け運動とともに摂取カロリーを守ること。」。まるで糖尿病発症のスタート時に戻ってしまった。

3ヶ月ぐらいは効果は全く見られず「もうこんなにハビリ止めてやる！」の時期もあったが、でもとにかく信じてよかった。痛くても続けて来て本当によかった。ひとつ何かがよい方へ回転しだすと雪崩現象を起こすようだ。全てがよい方向へ向く。今はカロリー制限も運動も苦にならない。毎月の血液検査でもHbA1cは5%台を確保、LDL、HDLも“優”をもらっている。

第19回糖尿病塾

「障がい者アスリートへの栄養サポート～ロンドン2012パラリンピック帯同報告」

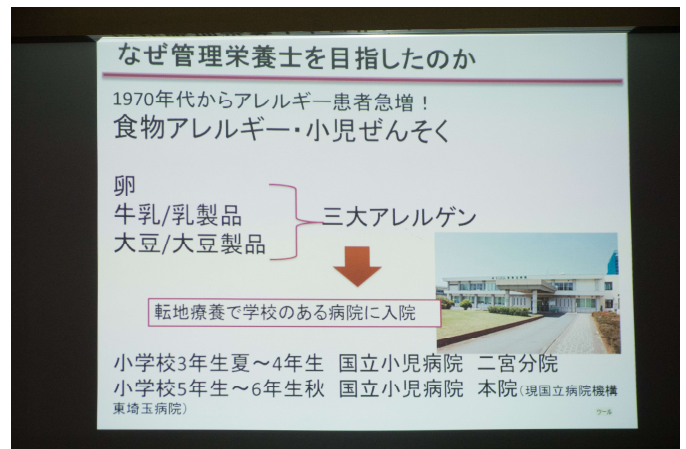
首都大学東京 人間健康科学研究科

秦先生の講演は、正直午後の眠くなってしまう時間帯なので、居眠りしないようにと思っていましたが、講演が始まると先生の明るさとバイタリティーあふれるお話しで聞き入ってしまいました。

秦先生がなぜ管理栄養士さんを目指したか、子供の頃病院に入院しながら小学校に通い、親元をはなれて生活して過ごした事、その時の食事がとってもおいしく

って、自分も栄養士になりたいと思われた事などから始まり、パラリンピックにアテネ、北京、ロンドンと同行する時は、職場を転職されて同行されていることに感銘を受けました。

パラリンピックの選手村の様子をスライドで説明し



て頂き、選手村ってこうなっているのかとか24時間食堂はオープンされていて何でも食べ放題！でも若い選手がマクドナルドを食べ過ぎないように秦先生達管理栄養士さん達が、食堂にいるようにしているなど選手村での選手たちの過ごし方がほんの少しわかりました。

ロンドンパラリンピックでは、メダルを計16個とれ、選手たちをサポートする、栄養は、食事はとっても大切なのだと改めて認識しました。

またスライドの中で、ボッチャ、シテイングバレーボール、ゴールボールなど今まで知らなかった競技をわかりやすく説明して頂きパラリンピックをもっと見てみたいと思いました。



今まで、私は、パラリンピックは、車椅子テニスの国枝選手のことしか知っていませんでしたが、今回の講演を聞きもっといろいろとテレビでも放映して欲し

いなと思いましたし、一般の人たちみんなが応援していけるような環境作りを広めていけたら良いと思いました。2020年東京でオリンピックが開催される?ときは、『オリンピック&パラリンピック』同じ舞台で同じようにサポート体制も出来ていたらすばらしいな、東京で開催されるならば是非そうになっていたらいいなと思いました。

秦先生の今後の展望や障がい者アスリートに対する熱い思いが伝わってくるととても良い講演でしたありがとうございました。

最後になりましたが平成24年度斎藤スマ理事の後任として、この度私が役員をさせて頂く事となりました。病院職員として、微力ながら糖花会のお役に立てるようにと思っております。よろしくお願い致します。

日光東照宮とゆば引き上げ体験

11月8日日光

私達は栃木県生まれ、日帰り旅行で日光と聞いただけで心うきうき。近過ぎて我が家の敷地の様な感じでした。懐かしく思い参加しました。



春夏秋冬、素晴らしい景色がいっぱいある日光。特に徳川家康公を神として祭る世界遺産にも選ばれた東照宮、陽明門等、ガイドさんにも恵まれ、素晴らしいに感動しつつ胸に刻んできました。日光名物湯葉、くいしん坊の私達は(笑)、あれも、これも買い求めて、幼き頃から母の手作り湯葉料理を思い出します。美味しかったです。疲れも忘れ、石田屋さんのせんべい、懐かしいなあ…。学生時代の頃、いつも土産物に

買って帰りました。見慣れた風景、日光の杉並木、神橋等、とても、とても楽しい旅でした。日光おいでよ、何度もおいでよ、うふふ。

日光東照宮とゆば引き上げ体験 井上糖花会活動アンケート集約結果

11月

参加者21名・回収20名・回収率95%

1. 今回の企画(1日を通して)について、感想をお聞かせください

良かった・・・20 ②普通・・・0 ③良く
なかった・・・0 ④その他・・・0

- ・ 久しぶりに修理前の東照宮陽明門を見られたこと。
- ・ 東照宮のガイドの説明が良く、知らないことばかりでしたので勉強になった。
- ・ ゆば料理が美味しかった。昔懐かしい感じがした。
- ・ ゆば料理を沢山顶き美味しかったです。お土産もたくさん買い求め楽しかったです。
- ・ 日光は数回行きましたが、ガイドさんの説明が良く改めて素晴らしい体験を致しました。ゆば引き上げ、せんべいも美味しかった良かったです。
- ・ 良かった。昼食、世界遺産。
- ・ 中学校の修学旅行以来、東照宮は何十年ぶり、中に入り感動いたしました。寒さは厳しかったが吹き飛んでしまいました。ガイドさんの説明もよく歯切れ良かった。ゆば料理は何回も食べてはいますが、あらためて美味しさを味わいました。
- ・ 時間に余裕があり、その都度のガイドさんの説明がわかり易かった。
- ・ 天気・日程…良かった。
- ・ ガイド付き(東照宮)が良く理解できて良かった。トイレ休憩も適切でした。
- ・ 東照宮、ゆばも共々興味ありで楽しかった。
- ・ 東照宮について改めて勉強になりました。晴天で良かったです。
- ・ 天気に恵まれて良かった。
- ・ 昼食のゆば懐石はとても美味しかったです。

2、今回の研修旅行で見学や体験の中で、特に印象に残ったと思うところに○印を記入して下さい。また、感想もお聞かせください

- ① 東照宮（眠り猫・神社・仏閣その他）・・・
20
- ② 『ゆば』 工場見学・引上げ体験・・・
9
- ③ 『せんべい』 石田屋・・・10
- ④ 漬物屋見学（今市）・・・13



- ・ おせんべいの出来る行程が見られて良かったです。
- ・ ゆばがとても美味しかった。
- ・ 石田屋さんのおせんべい小さい頃から食べていたので、いつもお土産に使用していた。
- ・ 全部良かったです。
- ・ 東照宮は素晴らしいの一言につきます。当時(400年前)に建設した先人の知恵と労力には、ただ感心するばかりです。一生の思い出に残りました。
- ・ はじめての日光でした。
- ・ いつも通りすぎて見学していたが、説明が解りやすく聞けて、改めて見直す機会となりました。
- ・ 久しぶりの東照宮
- ・ 出来たてのゆばは初めてで美味しかった。多くのゆば製品があるかを知り、ゆばを身近に感じられました。
- ・ ガイドさんつきで良く理解が出来て良かったです。
- ・ 久しぶりの見学だったから、いろいろ参考に楽しいイメージでした。
- ・ 何回か来てはいましたが、今回の見学で改めて良さが解りました。

- ・ 東照宮には何度か来ていますが、違う角度から見学できてとても良かったです。
- ・ 京懐石とはまた一味違う懐石でとても良かった。

3、昼食（ゆば懐石）についてお聞かせください。○印を記入して下さい。

- (1) 良かった・・・17 (2) 普通・・・
3 (3) 美味しくなかった・・・0

- ・ 天ぷらが付いていなかったらもっと良かったと思う。
- ・ ゆばは勿論、お米も美味しかった。
- ・ ゆばがとても美味しかった。
- ・ ゆばの美味しさ味も良かった。
- ・ ゆばのすべてが美味しかった。仲居のおばさんも楽しくて良かったです。
- ・ ゆばであんなにたくさんの料理方法があるとは思いませんでした。とても美味しかったです。
- ・ 初めて食す。
- ・ ゆばの甘さが丁度良く意味付けで美味しかった。量も適当で良かった。
- ・ ゆばの美味しさに驚いています。
- ・ 櫛に刺さった揚げゆばは特に美味しかった。刺身ゆばも良かった。
- ・ 大変健康食でそれに美味しいところ
- ・ 美味しかった。

4、その他、日帰り研修旅行について、ご意見、ご感想がありましたらお寄せください

- ・ 箱根、伊豆方面は如何ですか？良いと思います。
- ・ 紅葉を期待したが少し残念、今後、千葉県に住んでいるので千葉の物産でも近いところが良いと思います。
- ・ 幹事さんの温もりのある気配りが研修旅行を盛り立てた。
- ・ 幹事さんご苦労様でした。毎回楽しい企画をありがとうございます。

- ・ いつもながら素晴らしい企画に感心しています。今後ともよろしくお願いいたします。
 - ・ 月1回には何かわけがあるのですか？
 - ・ 幹事様いつもありがとうございます。
- 以上

井上糖花会活動アンケート集約結果 房州うちわ作りといちご狩り体験の旅

(平成24年度) 2013年2月27日

参加者26名・回収23名・回収率88%

2. 今回の研修旅行の全行程について、感想をお聞かせください

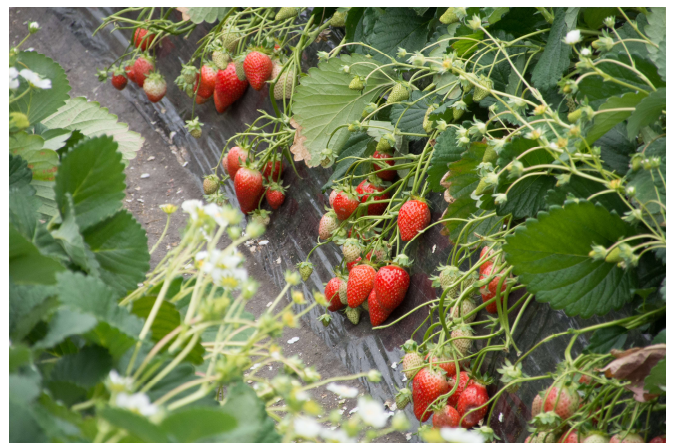
- ① 良かった・・・15
 - ② 普通・・・7
 - ③ 良くなかった・・・0
 - ④ その他・・・0
- ・ 参加した人数のせいかすべてが時間通りで、内容も多彩で良かった。(30人前後)
 - ・ 研修旅行は実に実の入った旅行でありがたいと思います。
 - ・ 波奈の食事が良かった。うちわ作りも楽しかった。
 - ・ うちわ作り、昼食、いちご狩り、など良かったです。午前中で雨も止みアウトレットも初めてで良かったです。
 - ・ 波奈の食事が良かったです。
 - ・ うちわ作り満足です。個人ではできませんのでありがとうございました。
 - ・ 体験作り良かったです。お昼も美味しかったです。
 - ・ 時間、場所に余裕があり、良かったです。

2 今回の研修旅行で特に良かった順に番号をご記入下さい。尚、悪かった所は除いて結構です。感想もお聞かせください

- ① 『うちわ作り』・・・19 (1番)
5 (2番)
- ② 『いちご狩り』・・・6 (1番)
10 (2番)
2 (3番)
- ③ 道楽園買い物・・・0
4 (3番)

④ 三井アウトレット・・・3 (1番) 5 (4番)

- ・ 『うちわ作り』の竹の運びが難しかった。
- ・ 『うちわ作り』は買うと高いのに作れてよかった。
- ・ 久しぶりに皆さんにお会いできて楽しかったです。
- ・ いちご狩りは美味しくて良かったが、立ってとる方が良かった。アウトレットは広いのに皆さんと一緒に来て良かったです。
- ・ 三井アウトレットは若いものすぎて良くなかった。
- ・ いちご狩り良かったが、前は水耕栽培で立って食べることが出来良かったが、今回は通路も狭く取りづらかった。
- ・ 我々には買い物がつらい所、1日かけて見て歩ければよい。
- ・ 自分で体験できるのが良かった。
- ・ 『うちわ作り』はじめは関心がなかったが、出来栄を見て良かったと思う。



3. 昼食(波奈総本店)は如何でしたか？ ご感想をお聞かせください。

- ① 良かった・・・22
 - ② 普通・・・3
 - ③ 美味しくなかった・・・1
- ・ とても美味しい新鮮なお食事で良かったです。
 - ・ 新鮮なお魚寿司に満足でした。ステーキの洋食にはびっくり美味しかったです。
 - ・ 寿司が美味しかったです。茶碗蒸し温かくて美味しかったです。ステーキも美味しくさすが波奈さん。
 - ・ お寿司がとても美味しかったです。
 - ・ 値段的には良かったと思う。

4 その他、今後の予定として（次年度に向けての意見）

- ・バスの中でお茶がほしかったです。
- ・千葉県北総地域（佐原・東庄・銚子）等。

ほうとう打ち体験とひな祭り見学

4月15日

ほうとう打ち体験 桔梗屋 ホテルふじ 恵林寺
甘草屋敷（雛飾りと桃の花まつり）重要文化財旧高野
家住宅 甘草屋敷を見学。

京保雛、古今雛、今上天皇ご誕生記念内裏雛、御所
人形、五楽人、御殿飾り雛、木目込み人形、押絵雛等々
の雛人形を見学しました。

千葉にいたら見る事の出来ない貴重なものを見学
できました。中に御所車があり、それを見ていて自分
の子供の頃の連想がよみがえってきました。その思い
出を書く事にします。

“初姫号”これは私の実家にいた馬の名前です。父
が姉に農家を継がせる為に買ったものです。

旧むつおか村で生まれた馬で、三里塚の御陵牧場の
馬の市で購入したノルマン種（フランス、ノルマンデ
ー地方原産の馬）血統書付の馬でした。母親馬に先導
され、三里塚の牧場当才子（今年生まれた馬の事）が
東金市小野まで歩いて売られて来たのです。

親子別れの時の悲しさは筆舌に及びません。昭和1
4年のこと、それから20年間、ずっと私の家にいま
した。

私も10才くらいから毎日、毎日、馬の世話をしま
した。学校へ行く前、5時から7時位まで馬が1日中
食べる草をリヤカー2台分刈ってから学校に行きま
した。帰ってくる足音がすると「ヒヒーン」と嘶く声
が田舎の事ですので遠くまで聞こえました。帰りを待
っていてくれるのだと…。又学校の休みの日には、
畑仕事を手伝うのは、昔は当たり前でした。

初姫は、はだか馬（くらを付けていない、手綱だけ
のこと）で、私は馬を手綱だけで引っ張っていました。
すると馬は土手のあるところに行くと巾寄せをして
止まりました。それは背中に乗れという合図でした。
姉の子供を前に私が後ろで支えて乗馬する、中学生の

ころでした。近所の農家の人達は、おてんば娘だと思
っていたでしょう。でも女の子が自由に馬を操って
いるのだからびっくりしていた事でしょう。

夕方には飼葉（馬のえさ作り）、わらを3cmに押
し切りで切って、配合飼料と岩塩で味を付けて、水を入
れて出来上がり。父は「馬は口をきけないのだから、
人間より先に食べさせてあげるように」と言っていま
した。

そして月日は経ち、20年の歳月が経ちました。寿
命が馬の場合20年である。学校へ行く前に、初姫に
最後の別れのあいさつをしました。「初姫も分かって
いるだろうけども、今日でお別れだね。」と言ったら、
初姫の目からは、天豆くらいの涙が両眼から流れてい
ました。そして私の体の方に寄ってきて、顔を何度も
何度もすり寄せてきて、ありがとう、ありがとうとい
っているかの様に思われました。初姫、色々ありがと
う、感動をありがとうと私の方からも…。血統書も伊
達にあるのではない、本当にお利口さんでした。

ほうとう打ちを体験して

今日はほうとう打ちと桃の花ひな祭りを楽しみに、
千葉を7時に出発しました。

天気は旅行日和で、すがすがしい朝でした。市川で
トイレ休憩をし、都内の通過は渋滞がなくスムーズに
進み、中央自動車道の笹子トンネルを過ぎ、一宮御坂
ICで高速道路とお別れし、最初のお買い物所の桔梗
屋本社に到着、ここでは信玄餅の詰め放題があるとガ
イドさんに言われ、喜び勇んでバスを降りたが100
人以上の人が列をつくって並んでいて店の人の話で
は、1時間位待たないとできませんとのことで、昼食
に間に合わないのであきらめて、店先にある信玄餅を
買い求めて、お土産にしました。

石和温泉に向かって車は進み、手前のホテルふじで
の昼食です。ここは入浴も出来るとの事、大広間での
食事は、大変おいしくいただきました。何時もながら
研修バスツアーの昼食は大満足です。次は信玄館での、
ほうとう打ち体験。あらかじめ粉は練ってあって、1
0センチくらいの団子に成っていて、これをもう1回
練り、乾かない様に霧吹きで湿し、また練り、ある程

度の柔らかさになったら、のし棒でだんだんと広げて厚さが3ミリ位に大きさが40センチ四方位にし、4つ折にして1センチ幅に切って出来上がりです。

近くに武田信玄の菩提寺である恵林寺があり散策しました。次に甘草屋敷でのひなかざりと桃の花祭りの見学、江戸時代中期の享保雛、明和年間の古今雛、今上天皇ご誕生記念内裏雛、吊るし飾りなど、このガイドさんが詳しく説明してくださいました。

甘草屋敷をあとに千葉に向かいました。19時頃予定より30分早く、無事千葉駅に着きました。

ほうとう打ち体験とひなまつり見学 井上糖花会活動アンケート集約結果

4月

参加者20名・回収19名・回収率95%

1 今回の研修旅行の全行程（コース）について感想をお聞かせください。

- ① 良かった・・・17
- ② 普通・・・2
- ③ 良くなかった・・・0
- ④ その他・・・0
- ・ お花いっぱい咲いていて、自然の中で良かったです。
- ・ ほうとうの作り方、食事良かったです。
- ・ ほうとう作り疲れたけれど良かったです。また、旧高野家の造り、ひな祭りには感心しました。行程もスムーズで良かったです。
- ・ 珍しい企画に感激です。
- ・ 晴天に恵まれ全部良かったです。ありがとうございます。
- ・ 時間に余裕があって良かったです。
- ・ 時間に余裕があったことと体験が良かった。
- ・ お天気にも恵まれ良かったです。
- ・ ひな飾りつるし雛良かったです。
- ・ 楽しい旅行でした。

2 今回の研修旅行で特に良かった順に番号をご記入下さい。尚、悪かった所は除いて結構です。感想もお聞かせください

- ① 『ほうとう作り』・・・15（1番）
2（2番）

- ② 『甘草屋敷のひな祭り』・・・3（1番）
8（2番）
2（3番）
- ③ 恵林寺見学・・・3（2番）
- ④ 桔梗屋・信玄餅本社・・・6（2番）
3（3番）
- ⑤ ホテル入浴等・・・1（1番）
2（3番）

※注）

1番（ほうとう作り） 2番（甘草屋敷ひな祭り） 3番（桔梗屋・信玄餅）

- ・ なかなか経験できない体験で楽しかった。
- ・ 入浴はしませんでした。
- ・ お菓子の美術館は素晴らしかった。
- ・ タオルを持って行かず残念でした。
- ・ ホテルの入浴は広くてゆったりしていて良かった
- ・ 体験が楽しいです。
- ・ 食事の時出た腰掛は非常に良かった。
- ・ 風呂は入らなかった。
- ・ 恵林寺は案内があれば良かった。
- ・ 詰め放題はやりたくないで最後の方が良かった。

3 昼食（ホテル富士）は如何ですか？感想をお聞かせください。

- ① 良かった・・・12
- ② 普通・・・8
- ③ 美味しくなかった・・・0
- ・ ほうとう美味しかったです。接客も親切でした。
- ・ 焼魚、みそ汁の味が濃かった。
- ・ 量が多くて食べきれなかった。
- ・ 普通でつまらなかった。
- ・ 値段的には良かったと思う。
- ・ ホテルでの料理はありふれていてあの程度。ほうとうは美味しかった。

4 その他、今後の予定として（次年度に向けての意見）

- ・ 目黒雅叙園。
- ・ 会員で無い人にハガキで連絡方法を考えてほしい

- ・ 箱根か熱海等。
- ・ 市原どうぶつ園
- ・ 伊豆方面。
- ・ 久しぶりに富士山の眺めもよく心も落ち着き自然が強くなった。
- ・ 千葉県内の珍しいところ。
- ・ 高尾山ウォーキングはどうでしょうか？
- ・ 百里基地見学。
- ・ 会費は8,000円前後にしてほしいです。
- ・ さくらんぼ、りんご、裁判所・気象庁・消防庁の見学。
- ・ 美術館・イベント・朝顔市・ほおずき市

糖花会のバス旅行（足利フラワーパーク） 5月

早朝7:00に出発。天気はさわやかでしたが寒さを感じました。

途中、休憩はありましたが、高崎の大塚製薬の見学をしました。ポカリスエットで有名ですが、工場の中で説明と見学でしたが、小さいペット樹脂に熱を加え、ペットボトルを形成する実体を教えられ、びっくりしました。生産量もすごく多く、大事業を知りました。

その後、昼食の料亭は「寒山亭」でした。昔の地域は「新田の庄」と呼ばれていたそうですが、「新田町の井上糖花会」が参加しました。昔風の昼食でした。（新田の庄（ニッタの庄）と新田町（シンデン町）は友達ですね。）

大田市北部運動公園に寄りました。「芝桜まつり」ですが、ピークは過ぎていました。花が見られましたが風力も強く短い時間でした。

その次は桐生の藍染体験です。観光センター内で手染めによるハンカチ作りで、染料水の中に手染め作りをしました。（染めた後は濡れたまま持帰り、自宅で処理をしています。）

最後は「あしかがフラワーパーク」の観光です。藤の花が最高の時でしたが、白、むらさき、黄の三色が中心で、そのスケールの大きさはすごく、歩き回って興奮した1時間でした。

帰りのバスの中で恒例の勉強をしました。私はフラワークイズですが、例示ですが、20問中正当は9問でした。ビンゴゲームでは後半の順位でした。自身はいつもの様におそまつです。

いずれにしても楽しい1日を過ごさせて戴きました。有難うございます。



井上糖花会活動アンケート集約結果 （平成25年度・第2回） 藍染め体験と足利フラワーパーク見学の旅

5月

参加者14名・回収13名・回収率95%

1. 今回の研修旅行の全行程（コース）について感想をお聞かせください。

- ① 良かった・・・12
- ② 普通・・・1
- ③ 良くなかった・・・0
- ④ その他・・・0

- ・ 花がすべて咲いていてとても良かったです。
- ・ 好天で見事な花「足利フラワーパーク」ととても素晴らしかった最高です。見学の時間がもう少しほしかった。
- ・ 足利フラワーパークの花のすごさにびっくり嬉しかった。
- ・ 藤の花が良かった。
- ・ お天気に恵まれお花も美しく幸せでした。
- ・ 足利フラワーパーク見事な藤でしたが、チョイと時間が足りないような感じがしました。
- ・ 藤の花が素晴らしかったがもう少し時間があると良かった。

- ・ お天気に恵まれ楽しかったです。



2、今回の研修旅行で特に良かった順に番号をご記入下さい。尚、悪かった所は除いて結構です。感想もお聞かせください

- | | |
|---------------|---------------|
| ① 『足利フラワーパーク』 | ・・・ 1 2 (1 番) |
| ② 『藍染体験』 | ・・・ 6 (2 番) |
| | 4 (3 番) |
| | 1 (4 番) |
| ③ 大塚製薬見学 | ・・・ 5 (2 番) |
| | 4 (3 番) |
| ④ 芝桜見学 | ・・・ 3 (2 番) |
| | 1 (3 番) |
| ⑤ 新田の庄・寒山亭 | ・・・ 6 (4 番) |
| | 1 (3 番) |

※ 1 番(足利フラワーパーク) 2 番(藍染体験) 3 番(大塚製薬見学)

- ・ 足利フラワーパークの藤の花見事につきます。紫、白、黄 3 色花のトリオ最高でした。機会があれば再度行ってみたいです。その価値はあると思います。
- ・ 藤がきれいでした。もう少し時間があつたらと思います。
- ・ 寒山亭、由緒のある場所で料理も当時としては最高のものであったと思いますが、現代は宮中に友遣えるほど

3 昼食(新田の庄・寒山亭)は如何ですか?感想をお聞かせください。

- | | |
|------------|-------|
| ① 良かった | ・・・ 5 |
| ② 普通 | ・・・ 7 |
| ③ 美味しくなかった | ・・・ 0 |

- ・ ワッパ飯が美味しかった
- ・ 飯、ほうとうの量が多すぎた。ほうとうの味付けは悪くはないが食べきれなかった。
- ・ 量が多くて食べきれなかった。
- ・ 完食した。
- ・ ちょいと飯の量とうどんが多かった。汁もの、野菜サラダ、がほしいと思った。
- ・ 主食が多かった。汁ものがほしかった。

4 その他、今後の予定として(次年度に向けての意見)

- ・ サクランボ狩り、モモ狩りが良いと思います。
- ・ 旅行は毎月ではなく 3 ヶ月に一度くらいの割合でどうでしょうか。費用はだいたい 8, 000 円前後。

振り返って

どうゆうわけかここ数年 HbA1c(JDS 値)は 5.6 近辺をうろついています。

一年ほど前に思うところがあり、つまり寿命もそれほど残っていない、健康寿命を使い切った、ということで今までのような厳しい食事制限の規制緩和(今後の食生活を楽しもうという魂胆です)を図りました。

お酒を少し飲み、甘い物、果物、揚げ物等結構食べて愉しんでいます。再確認しましたけどやはり中国料理のように油まみれの料理は本当に美味しいですね。当然カロリーオーバーになりますから以前より 3 kg 以上太り中性脂肪値、空腹時血糖値なども「優」でなく「良」のレベルにダウンしましたが、どうしたとか HbA1c だけはいつも 5.6% 近辺をうろついています。当然お腹周りはかなりポテポテして不格好になりました。内臓脂肪じゃ何かと悪さをする発信元ですから痩せたいのですが頑として戻れません。多分以前ほど真剣に取り組まなくなったという証拠です。

でも HbA1c が正常を維持している、ということ自分を言い聞かせサボっていますがそのうち天罰が下るはず。タタリは御免ですが、私くらいの年になればそろそろ余命を考え、そう杓子定規に取り組まなくてもいいのではと甘く考えています。

編集後記

梅雨に入りジメジメとした日々が続いております。
ご体調はいかがでしょう。この時期、枝豆、トウモロコシ、トマト、ビール、そうめん、天ぷら等糖質（炭水化物）の多い食品（献立）が多くなります。糖質（炭水化物）の摂りすぎは高血糖、体重増の原因となります。次に多い例は、昼食の蛋白質不足です。魚、肉、大豆製品等おかずを夏ばて防止として必ず食べるようにしましょう。最後に水分摂取も忘れずに。

事務局 曾川 典美