



オクソン 倶楽部



謹 賀 新 年

2016年 新春号

メタボリックシンドロームという概念は2005年に日本内科学会など関連する8つの学会の代表で構成された委員会から発表した新しい病気の考え方で、内臓脂肪の蓄積を原因として糖尿病、脂質異常、高血圧という生活習慣病が重なり心筋梗塞や脳卒中中の危険が高い状態のことを言います。私とその委員会の代表を務めました。発表当初から病気の名前がわけのわからないカタカナであったことや、診断基準の必須項目に、ウエスト周囲径を採用したため、マスメディアが一斉に賛否両論の報道をし、中には、でたらしめな診断基準であるとか、欧米の考え方と違うとか、大変なバッシングも受けました。しかし、このような騒ぎのお陰で、少なくとも、メタボリックシンドロームを略したメタボという名前や、またウエストが大きいと生活習慣病とつながるのだという認識は驚くほどの速さで全国隅々まで浸透したのは、結果としてよかったと思っております。マスメディアで大きく取り上げられたもう一つの原因は、高騰する生活習慣病や循環器疾患の医療費抑制政策として、厚生労働省がこのメタボの概念に注目して、40歳以上74歳までの550万人を対象とした、世界でも類をみない特定健診・特定保健指導の制度を導入したことにあります。そのような経過から2006年の流行語大賞候補に選ばれ、イナバウアー、品格対象に次ぐ次点の3番目に選ばれたものでした。メタボリックシンドロームはこのカタカナの名前の病名と、ウエストばかり目立ってしまつて、一方ではその本質がいまだに充分に理解されているとは言えません。心筋梗塞や脳卒中などの血管の病名は、これまでコレステロールが最も大きな原因と

考えられてきましたが、よく調べると、糖尿病、高血圧、中性脂肪が高い、善玉コレステロールが低いというような身近な生活習慣病が重なつてしまつていく人に、動脈硬化を発症しやすいことがわかつてきたのです。しかもこれらのリスクは偶々重なつていくのではなく、共通の原因として腹腔内の腸の周りについている脂肪、つまり内臓脂肪が過剰に蓄積している状態がキープレイヤーになつているので、従つて内臓脂肪が過剰に蓄積すると内臓脂肪を減らすための生活習慣の改善、とくに運動と食事療法をすることで、複数の病気を網打尽に改善させるとともに、心筋梗塞や脳卒中中の危険を減らすことが出来るのです。糖尿病や高

メタボリックシンドロームとは何か

一般財団法人 住友病院 院長 松澤 佑次

血圧などが発症する内臓脂肪過剰蓄積の基準が男女ともにお腹のCTスキャンで断面積が100平方cm以上です。すべての人がCTスキャンの検査をするわけにはいきませんが、内臓脂肪の断面積の指標として一番簡易で正確な指標としてウエスト周囲径が選ばれ、CTスキャンで内臓脂肪100平方cmに相当するウエストの基準が皮下脂肪の少ない男性では85cm、皮下脂肪が多い女性では90cmになるといふしごく当たり前の理由で基準値が決まつたのです。ウエストという誰でも測れる身近な指標であつたため、体格の小さな女性の基準が男性より大きいということに違和感を持ったドクターやマスメディアから当時は異論が出ましたが、内臓

脂肪がもともと少ない女性では肥満関連の病気が少なく、男性並みに蓄積して初めて病気が起こることが証明され、またこの基準で2008年から始まった厚生労働省の特定健診・特定保健指導、いわゆるメタボ健診が、生活習慣病発症予防にも、医療費の抑制にも効果があることが実証されてきたことから、異論もほぼなくなつてきました。

た。その結果、これまで過剰なエネルギーを備蓄するだけの働きをしていて思われていた脂肪組織が、多彩なホルモンやサイトカインなど全身をコントロールする生理活性物質を作つて、血中に分泌していることが分かりましたが、一番大きな発見は、脂肪組織がアディポネクチンと私たちが名付けた、糖尿病を防ぎ血管病や癌まで防ぎ、長寿にも関係する善玉の万能ホルモンを大量分泌していることが分かつたのです。しかもアディポネクチンは内臓脂肪が過剰に蓄積すると、その合成が減り、血中の濃度が低くなつてしまい糖尿病や高血圧になりやすく、また動脈硬化が進んで心筋梗塞などの危険が増すことが明らかになり、メタボ

の発症に大きく関連するホルモンであることが証明されました。アディポネクチンは運動やダイエットで内臓脂肪が減ると、合成が亢進し血中レベルが回復することも実証されており、健康状態の管理に重要です。

つまりメタボのキーワードは、内臓脂肪とアディポネクチンということになりますが、現在私たちの住友病院ではもちろん、いくつかの人間ドックでは内臓脂肪とアディポネクチンの測定が可能になっていますので、これらを基に質の高い健康管理をされることをお勧めします。

プロフィール
まつざわ ゆうじ 松澤 佑次
昭和16年 10月18日生



学 歴	昭和41年 3月	大阪大学医学部卒業
学 職	昭和42年 4月	大阪大学医学部第二内科学教室に入局、研究に従事
	昭和62年 10月	米国カリフォルニア大学サンディエゴ校留学
	昭和63年 5月	大阪大学講師 医学部(内科学第二)
	平成 3年 8月	大阪大学教授 医学部(内科学第二)
	平成12年 4月	大阪大学医学部附属病院長
	平成15年 4月	大阪大学名誉教授
	平成15年 4月	一般財団法人住友病院 院長(現職)
学会・役職	国際動脈硬化学会	理事 長
受 賞 歴	平成18年 9月	国際肥満学会 Willendorf 賞
	平成18年 11月	紫綬褒章
	平成27年 5月	瑞宝中綬章

の発症に大きく関連するホルモンであることが証明されました。アディポネクチンは運動やダイエットで内臓脂肪が減ると、合成が亢進し血中レベルが回復することも実証されており、健康状態の管理に重要です。

つまりメタボのキーワードは、内臓脂肪とアディポネクチンということになりますが、現在私たちの住友病院ではもちろん、いくつかの人間ドックでは内臓脂肪とアディポネクチンの測定が可能になっていますので、これらを基に質の高い健康管理をされることをお勧めします。

きのこ・茸・菌 くさびら

英名 / mushroom
仏名 / champignon
伊名 / fungo

きのこ動物は共通の祖先を持つグループ	
真核生物	菌類 担子菌類 (きのこ) シイタケ、松茸など 子のう菌類 (カビ、酵母、きのこ類) 冬虫夏草など
原始生物	動物 動物、昆虫 アメーバ 粘菌
	植物 双子葉、単子葉
原核生物	バクテリア 大腸菌、納豆菌

「フォークを持つ手をちょっと止めて！そのサラダのなかのキノコはあなたの(とても)遠い親戚かもしれませんよ」
こんな見出しで始まるタイム誌1993年4月16日号の記事は菌類は食物より人間に近い生物であると発表しました。

最近の進んだDNA解析の結果、マサチューセッツ州ウッズホールにある海洋生物学研究室のミッチェル・ソギン博士が、サイエンス誌に菌類と動物の単細胞時代の祖先は約11億年前に植物になる系列から分かれたと推論。

キノコは無数といってよいほどたくさんの胞子を菌糸でつくり、胞子は風に乗る、あるいは雨水に流されて、あるときには動物の体にくっついたり、土の中に作られ外に姿をあらわさないもの、硬くて年々大きくなって胞子をつくり続けるもの等、性質はキノコの種類やグループによって様々。新しい場所にたどり着き条件が良いと胞子はそこで発芽し、子実体(キノコ)がつくられますので、土の中や朽ちた木の幹や植物内にいる子実体(キノコ)は一夜にして地面の中からひょっこり出てくるように見えます。

1991年、アルプス山脈ティロル地方で石器時代(5000~5500年前)の人間の遺体が見つかりました。所持品のなかに3つの破片が含まれ、それは樹木に棚状に生えるキノコの組織だった。その破片の一つは火口として使われていたと推測。ヨーロッパでは昔は火を起こすためにサルノコシカケを使う伝統が残っているそうです。残り2つのキノコ組織の破片は、どうも医術上の目的で使われたそうです。

世界各地に住むさまざまな、「原始的」といわれる民族は、キノコと植物を迷わず区別して、メキシコのミチョアカン州の原住民は「キノコは植物ではなく、大地の花である」という考え方をしています。

ギリシア人はキノコのことを「神々の食物」と呼んだが、ギリシアの哲学者ポルフィリオスは好んで「神々の息子」と呼んだ。その理由は、「種子がなくても生まれてくる」からです。ローマ人はいくつかのキノコに最高の評価を与え、料理してもっと豪華な饗宴に共した。西洋タマゴ茸を最高の珍味とし「カエサルのキノコ」と今日まで呼ばれています。

近年は人工栽培物が多く一年中、手軽に食べられますが、天然物は秋に収穫され、秋の味覚として代表格。

キノコはヘルシーで料理の主役にも脇役にもなる食材です。希少種のキノコ・白トリュフや黒トリュフや松茸などの奥深い食材を使って、おもてなしの一皿を作りましょう！

新春 くさびら メニュー

Dinner

藤原氏の生キクラゲ と 松葉蟹
リンゴドレッシングのマリネ キヤビア添え
朝香氏の天白冬菇の香草焼 と 車海老詰め物
茸具たくさんポルチーニのクリームポタージュ黒トリュフ添え
根菜野菜 の パーニャカウダ
厳選黒毛牝毛和牛ステーキ
新春の焼き飯

Dessert

苺のパリプレストとリンゴシャーベット
コーヒー OR 紅茶

「イタリアとフランスのトリュフの違いは、天使と修道女の違いである」

フランスでは豚を、イタリアでは犬を使ってトリュフを探しだす。

北アフリカや中東の「砂漠のトリュフ」は「テルフェズ」で味は絶妙。



藤原正幸家伝来の掛け軸

期間 / 1月25日(月)~2月20日(土)
料金 / ￥19,440 (サ・飲物は別)

「菌食論」を提唱。今関六也(1904年3月7日~1991年7月24日、日本の菌類学者)
菌食とは菜食、肉食に対応する言葉で、キノコとか菌類(カビ、キノコ、細菌類)を利用した加工食品の味噌・醤油・納豆・日本酒・ワイン等)もバランス良く食べる

シイタケ・椎茸

学名: *Lentinula edodes*
ハラタケ目ーキシメジ科に分類

「Shiitake」の名で世界中で通じる日本を代表する世界の三大栽培キノコの一つです。日本の他に韓国、中国、台湾、東南アジア、オセアニアに自生。

『日本の椎茸の菌の大本は奄美大島とも言われ、江戸時代17世紀に栽培が始められ、発祥の地は九州の豊後・大分県とも伊豆の天城山とも言われています。ちなみに、大分県に伝わる話では、炭焼きの源兵衛が鈍で切りこみを入れたまま放置した木に椎茸が発生したことが、その始まりとされています。椎茸の語源は椎(しい)の枯れ木に付く、キノコという意味から呼ばれる説。現在の栽培では、くぬぎやならの木が使われ、椎の木は使われません。

椎茸は干す事によって、レンチオニンとグアニル酸が増えて、香り高く旨みが増します。茎の部分にも同様に増加します。レンチオニンは、たった100万分の1gでも料理の香りを高める、強い香り成分です。

グアニル酸は、アミノ酸の一種で、干し椎茸には、生椎茸の10倍ものグアニル酸を含有。日光に当てるとビタミンDに変化するエルゴステロールも豊富に含まれます。

免疫力をアップするβ-グルカン(多糖類)の一種であるレンチナンには、外敵から体を守る免疫力の指標となるリンパ球が活性化され、風邪等のウイルス性の病気に対する抵抗力がづくだけでなく、抗腫瘍効果もあることが分かり、抗がん剤の成分として医薬品業界でも注目中。

◎二十年前から取引のある味わいのある大きな畑シメジの生産者／藤原さんにお会いしたく出かけました。近鉄松坂駅を下車して42号線を宮川添いに走る南紀特急バス(終点は熊野神社)で1時間南下すると、鮎の泳ぐ姿が見える澄んだ流れの川沿いの大内山川上流の町、大紀町に着きました。藤原正幸さんは伊勢特産の伊勢どんこ作りの三代目です。畑しめじは10月中頃の気候と湿度に保っている部屋で、土の中で栽培されているように、パーク堆肥(木の皮を醗酵させたもの)で腐葉土の器で栽培されていました。珍しい肉厚の生キクラゲにも出会いました。

藤原椎茸栽培所 三重県会郡大紀町崎 289-9 ☎ 0598-74-0327

◎新幹線・三島駅下車して箱根鉄道から35分の修善寺駅下車。東海バスで50分走ると竹野原でした。5月の連休明け、藤の花が咲いている藤棚の下で椎茸を栽培しているのを見てほしいとのご要望で訪問。日本で初めて天城山麓で1741年椎茸栽培を手掛けた石渡清助の名に因み名付けられた「清助どんこ」がありました。清々しい所で西伊豆の太陽と風と雨が日本一の椎茸を育てているのが分かります。伊豆半島西岸の港町土肥は、江戸時代から高品質の椎茸が穫れる場所として知られていて、朝香家は大正時代から椎茸作りにかかわり、昭和54年農林水産祭で天皇賞を受賞。現在でも品評会では数々の最高賞を受賞しており、椎茸作りの秘訣が受け継がれています。朝香さんが言われるのに「この辺りは猿が出没しますが、この猿の大好物が椎茸の石突きです。猿が出たあとに行ってみるとね、そこら中に椎茸の笠が捨ててあるんです。石突きの笠に近い部分だけを食べて残りは捨ててしまう。野生の生き物は旨いところをよく知っていますよ」と。当店の干椎茸はこの朝香農園より、お取り寄せしています。

朝香農園 静岡県田方郡土肥町土肥 2113 ☎ 0558-98-0358



畑しめじや生キクラゲの食感一度食べると癖に。藤原正幸氏

鯉節のイノシン酸
昆布のグルタミン酸
干し椎茸のグアニル酸
その旨味の三大成分が重なる
と旨味は十倍以上にふくらむ。



朝香農園の天白冬茹



藤の樹に覆っての椎茸栽培。天皇賞を受賞。朝香精一郎氏

『「美味しんぼ」コミック本に登場した椎茸料理店「きのこ茶屋」』と『テレビ番組「いきなり!黄金伝説」秘境メシ第一位「きのこ茶屋」』につられて群馬県桐生市を訪問。そこで椎茸栽培法を発明した森喜作博士を知りました!
「キノコの慈父 / ドクター・モリ」

昭和初期、学生時代の森喜作は大分県の山村で悲痛な光景に遭遇しました。それは貧困にあえぐ老農夫が「なば(シイタケ)よ出てくれ。おまえが出んば、おらが村から出ていかんばならんでな」と、借財して買った原木に手を合わせ、シイタケの胞子が自然付着するのを祈る姿でした。失敗すれば一家離散が待っています。以来、森喜作は「われ農夫の祈りに開眼す」とシイタケが確実にできる方法を研究し、1942年、ブナやナラの小木片にシイタケ菌を植えた「種駒」を原木に差し込んで栽培する、世界で初めてシイタケの人工栽培を成功させました。又、ナメコ、シメジ、ヒラタケ、マッシュルームなどの人工栽培法を次々と開発し、日本の「キノコ生産量を世界一」の座に押し上げる原動力となりました。「第9回国際食用きのこ会議」を自らその議長となり、1974年日本で開催。キノコのノーベル賞と言われる「森喜作賞」は、椎茸などキノコ類の普及、調査研究に功績のあった研究者を毎年表彰しています。

「森喜作賞第31回」水野雅史 神戸大学院農学研究科教授が「レンチナンの医薬学的研究への寄与」が評価され受賞しました。

「シイタケに含まれる免疫賦活多糖であるレンチナンについて、その定量法の確立、椎茸の栽培形態の違いや採取後の貯蔵、加工などによるレンチナン含量の変動を明らかにすると共に、レンチナンを経口摂取した際、腸管細胞を介し免疫機能が活性化されることが明らかになりました」

オクソンの音楽会

第115回

「ちょっとクラシック、かなりロマンチック！」

国内外で大活躍されている晴雅彦氏のとても美しく、
迫力がある素晴らしい歌声が心に響きます。

～ 日本の歌をあなたに～

NHK関西ラジオワイド”関西おもしろ音楽室”に
出演中。次回は2月4日16時30分より出演。



曲 目

よしまらせいってつ作詞/中村茂隆作曲
・かい ・けっこん ・おかあさんのて
・よめさん ・きょう ・たのしみ
岩切正一郎作詞/笠松泰洋作曲
・歌曲集「鳥のように」から など

バリトン 晴 雅彦 (はれ まさひこ)

大阪音楽大学卒業。文化庁派遣芸術家在外研修員としてドイツ・ベルリンに留学。ドイツ・ケムニッツ市立劇場「魔笛」パパゲーノでヨーロッパ・デビュー後、ドイツ・ザクセン州立劇場、ドイツ・ラインスベルク音楽祭、スウェーデン・ヴァドステーナ音楽祭に出演。国内でも東京・新国立劇場をはじめ全国の主要な劇場で活躍。ジョン・ミョンフン、ペーター・シュナイダー、ダン・エッティンガー等著名な指揮者や、ロシア・レニングラード国立歌劇場管弦楽団と共演等コンサートでも活躍。「名曲リサイタル」「題名のない音楽会」等テレビにも出演。咲くやこの花賞、大阪文化祭賞奨励賞、兵庫県芸術奨励賞受賞。大阪音楽大学教授。

ソプラノ 岸 美香 (きし みか)

大阪音楽大学大学院オペラ研究室修了。ミュージカル科教育助手として同大学に勤務。オペラ、ドイツリート、フランス歌曲、日本歌曲、ベートーベン・第九番交響曲などで国内外で活躍。関西二期会、神戸フォーレ協会、神戸音楽家協会会員。



期 間 / 2月22日(月)～2月27日(土)
料 金 / ￥19,440 (サ・飲物は別)
お食事時間 / PM6:00～
演 奏 時 間 / PM8:00～PM9:00

お食事は演奏後からも可。特別コースの為、ご予約をお願い致します。

35 Q-zaemon Ave.35

Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35 Q-zaemon Ave. 35

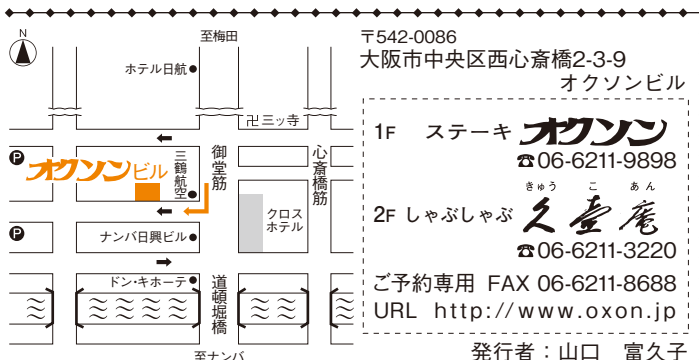
<p>天の時 地の利 人の和 ダイカジャパン(株) 田上 嘉明</p> <p>下がるほど 人は見上げる藤の花 なつかしき高野山霊園 真言寺 大石 芳正</p> <p>生協建設(株) 中田 有紀</p> <p>昨日がどんなにすばらしくても 今日が貴い 人生は壮大な眠つづし (株)きよみビル 堀江 佳宏</p> <p>ステーキの老舗オクソンさんとお付き合ひさせて頂き早40年、こだわりの珈琲を奈良の地からお届けしています。高床倉庫に三年以上寝かせ黄色くなった生豆を熱風焙煎でまるやかに、美味しく仕上げた珈琲の香りと味で至福の一時を</p> <p>パールコーヒー 稲葉 重長</p>	<p>守破離</p> <p>バナソニック(株) 長榮 周作</p> <p>一期一会 木村プロGRESS工業(株) 木村 隆正</p> <p>美味しかったです 田中海運(株) 田中 秀昭</p> <p>得意澹然(たんぜん) 失意泰然 鈴木 貴雄</p>	<p>来る人も 福の神</p> <p>来る人も ミキハウス 木村 皓一</p> <p>八木歯科医院 八木 清三郎</p> <p>UFCチャンピオンになる！ 格闘家 ストラッサー起一</p>
---	---	--

編集後記

平成27年12月、スイスホテル南海大阪にて「大阪市あきないグランプリ優秀店舗」賞を受賞しました。「食い倒れの街」や「天下の台所」として昔から名を馳せていた大阪でこのような賞を賜り、とても光栄です。地元の方には勿論、全国各地、世界各国の人々から「とっておきのディナーを楽しめるレストラン」に選ばれるように、さらに精進いたします。

第7回 大阪市あきないグランプリ 優秀賞(商品・サービス部門) ステーキ & ワイン オクソン <審査コメント>

西心齋橋で雑多に飲食店が並ぶ一角に突として近代建築がある。気品漂う店内は、特別なひとときの贅沢にふさわしい。建物から一つひとつの調度品、食器類など、丁寧に使われているからこそ語りかけてくる趣きは深い。サービスも演出も抜けはなく、始終飽くことなく楽しめる。高価ではあり、だれもが気軽に行けるお店ではないが、このような大阪で丁寧に商いをしてきたお店があること自体、地域の誇りとなるであろう。



主催：大阪市商店会総連盟
協賛：大阪商工会議所
日本空間デザイン協会

