



医療法人社団 同友会

春日クリニック ☎ 03(3816)5840
http://www.kasuga-clinic.com

品川クリニック ☎ 03(6718)2816
http://shinagawa.do-yukai.com

深川クリニック ☎ 03(3630)0003
http://www.do-yukai.com/fukagawa/

PHS同友会事務局 Personal Health-care System
☎ 03(3814)0003

第90号 (年4回発行) 2014年1月発行

お元気ですか

インデックス

- 私の健康法 鍛山 矩幸 (元 寺尾) (財団法人日本相撲協会 鍛山部屋 親方) (1)
- たばこを吸わない人も肺がん検診を受けましょう 春日クリニック 副院長 医師 吉本 貴宜 (2)(3)
- 人間ドック 受診体験記 (4)
- お正月の体重管理/日曜健診のお知らせ (5)
- ブルーライトの影響と対策/「人間ドックギフト券」のご案内 (6)
- 自宅でできる柔軟性のチェック/「グリーンメイト」会員様へお得なお知らせ (7)
- 肺がん撲滅キャンペーン/食の文京ブランド100選のご紹介 第5回「本手焼せんべい 喜作」 (8)

私の健康法

しころやま

つねゆき

鍛山 矩幸 (元 寺尾)

(財団法人日本相撲協会 鍛山部屋 親方)



食事の量を元に戻せば、体重も勝手に落ちていきました。

引退した今、自分なりの健康法も編み出しました。もともと私は寝つきが悪いタイプだったのですが、それを改善させるために、朝の3時半くらいに起きるようにしたんです。起きたらまず歯磨きをして目を覚まさせ、身支度をします。それから散歩に出て、若い衆が起きてくる頃に帰ってくるんです。それで一度シャワーを浴びてから、若い衆と一緒に四股を踏んだり、軽い筋トレなどを行い、そして場所に向かうというパターンです。最初の3日間く

らいは辛かったですが、それからはぐっすり眠れるようになりました。9時くらいには眠くなり始めて、朝起きたときに「良く眠れたな」という実感がありましたね。

引退した今の私の目標は、この鍛山部屋を相撲協会が一番若い衆の多い部屋にすること。若い衆の練習や取り組みを見ていると、調子が良い、悪いというものが見えてきますが、でも相撲って、それだけじゃないんですよね。負けてしまうのは仕方がない。でもその後に、悔しさを感じているか、それとも腐ってしまっているのか。その違いで、次の日も頑張れるかどうか全然違ってくるんです。それをコントロールするのは難しいことですが、私が現役時代に味わった、100%の力を出し切ったときのあの爽快感を、若い衆にも知って欲しいですね。そのためにも、これからも健康で、親方という立場で相撲の世界を楽しんでいきたいと思っています。(談)

私の家はもともと相撲部屋でしたから、子供の頃、お相撲さんが私の遊び相手をしていていました。遊びながら自然と相撲に慣れ親しんで、その中でよく「突っ張れ、突っ張れ」と言われて。その影響からか、現役力士時代は突っ張りを得意とした戦い方になったんだと思います。

もちろん稽古はきつかったですよ。突き指や脱臼は当たり前といいますが、怪我のうちには入らないくらいです。手首に違和感があるまま土俵に上がったこともありましたが、集中をしているためか、痛みは感じないんです。取り組みが終わ

ってから、何か変だなと思って検査をしてみると、そこで初めて骨折していると分かったり。

厳しい稽古が終わった後の爽快感が好きで、それを味わうために、稽古はめいっぱいやっていましたね。中途半端な稽古ですと、その爽快感は味わえませんから、どうせやるなら100%全力で取り組みたい。そうすることで、その日一日が充実しますから。

私の場合、力士としては細身だったもので、勝つためには食事の量をうんと増やして、身体を大きくする必要がありました。毎日毎日苦痛なほど、無理やりたくさん食べて、それが稽古よりも辛いと感じることもありました。しかも、たくさん食べるだけの「食っちゃ寝」ですと糖尿病になる危険性がありますから、毎日の稽古以外にも、散歩とかサイクリングなどでうまくカロリーを消費するようにしていました。逆に現役を引退してから、身体をもとに戻すのは楽でした。生野菜が大好きで、自然に野菜中心の食事になるので、

たばこを吸わない人も 肺がん検診を受けましょう



春日クリニック 副院長
医師 吉本 貴宜

長寿社会を迎え、今の日本では男性の2人に1人、女性で3人に1人が生涯のうちにがんになると言われています。その中でも遭遇する確率が高いたばこがんの一つである「肺がん」について、今回はお話をさせていただきたいと思います。

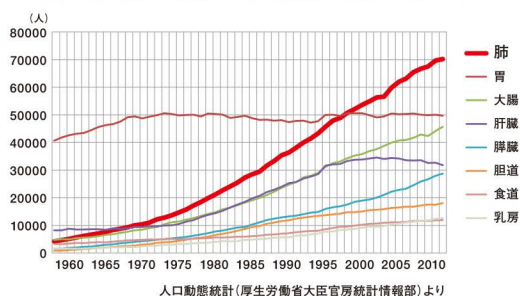
死亡数1位で今も増え続ける肺がん

肺がんによる日本人の死亡者数は2011年に70293名（男性50782、女19511）で、男女合計と男性ではがんによる死亡原因の第1位、女性でも2位を占めています（図1）。しかも1999年は52177名（男性37934、女性14243）であったことから、この12年で約35%増えており、主要ながんの中で最も急速に増加し続けています（図2）。また年代別に見ると40歳を境に急激に増加することが分かります（図3）。

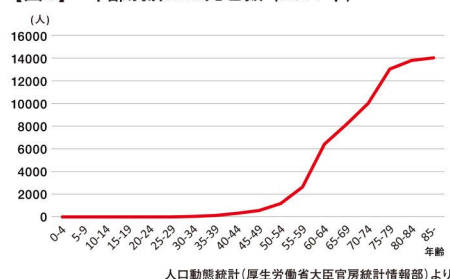
【図1】 2011年 がん死亡数（人）

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺(50782)	胃(32785)	大腸(24862)	肝臓(20972)	膵臓(14825)
女性	大腸(20882)	肺(19511)	胃(17045)	膵臓(14004)	乳腺(12731)
男女計	肺(70293)	胃(49830)	大腸(45744)	肝臓(31875)	膵臓(28829)

【図2】 部位別がん死亡者数の推移（1958～2011年）



【図3】 年齢別肺がん死亡数（2011年）

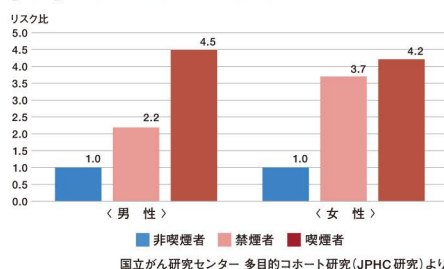


「自分はたばこを吸わない＝肺がんにはならない」 わけではありません

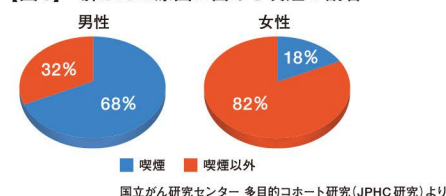
肺がんというとまずたばこの関係を思い浮かべる人が多いと思います。確かに国立がん研究センターの研究でも、喫煙者の肺がん発生率は非喫煙者と比べて男性で4.5倍、女性では4.2倍高いことが示されています（図4）のでそれ

は間違いではありませんが、同時に男性の肺がんの32%、女性の肺がんでは82%が自身の喫煙が原因ではないということも指摘されています（図5）。意外に思われるかもしれませんが、肺がん男性の3人に1人、女性に至っては5人中4人が、自身の喫煙以外の原因で肺がんになっているのです。

【図4】 肺がんの発生率と喫煙の関係

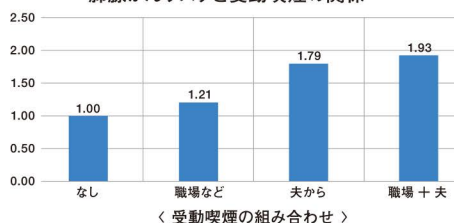


【図5】 肺がんの原因に占める喫煙の割合



非喫煙者の肺がんの原因としてよく言われるのは受動喫煙で、実際に女性は受動喫煙によって肺がんの一種である「腺がん」にかかる危険が1.2倍～1.9倍まで高まる事も明らかになっています（図6）が、受動喫煙以外にも相応の根拠があるとされるリスク要因は非常に多く知られています（図7）。その大部分が住生活環境や性別、家系などに関するもので個人の努力だけで完全に防ぐことはほぼ不可能であり、肺がんの危険を正しく認識し、対策を講じる事は国と国民一人一人の重要な課題と言えます。

【図6】 タバコを吸わない女性の
肺腺がんリスクと受動喫煙の関係



【図7】

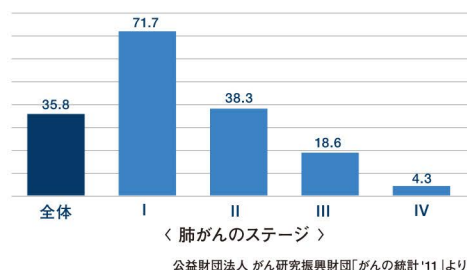
喫煙以外の肺がんのリスク要因

ヒ素、アスベスト、鉛、アルミニウム、シリカ、クロム、コールタール、ディーゼル排ガス、煤煙、その他大気中の有害化学物質、放射線、ラドン、βカロチン、女性ホルモン(エストロゲン)、遺伝的感受性など

生存率を高めるには、早期発見が最大の対策

このように、今やがんの中で最も注意しなくてはいけなくなった肺がんですが、肺がん全体の5年生存率は約35%とあまり高くはありません。しかし進行度（ステージ）別によく見てみると、最も初期（Stage I）で見つかった場合は71.7%の人が5年後も生存していて、遅れて見つかった人ほど生存率が急速に下がっていきます（図8）。早いうちに発見できれば負担の少ない胸腔鏡手術や放射線治療によっても治癒が期待できますので、肺がんにおいてもやはり早期発見、早期治療が肝心ということです。

【図8】 肺がんの5年生存率(%)



自覚症状ではなかなか分らない

これまでの話から、禁煙（一次予防）だけで肺がんから身を守ることは困難で、肺がんを早期に発見すること（二次予防）が極めて重要ということが分かります。自分で気付いて早く病院に行くことができればよいのですが、なかなかそうはいかないのが現実です。肺がんの自覚症状は咳、血痰、胸痛、呼吸困難、食欲減退や体重減少、疲労感などですが、初期（臨床病期のⅠ・Ⅱ期）では約60%が無症状とされていますので自覚症状はあまりあてにはできません。

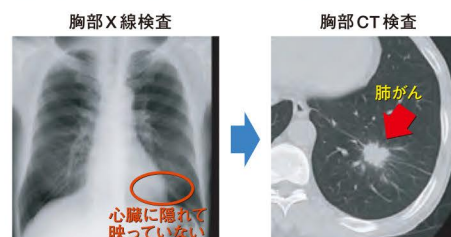
早期発見にはCTによる検診が最も有効です

そうすると検診による早期発見に期待がかかります。ほとんどの検診で行われる胸部X線（レントゲン）検査でも肺がん発見にある程度の効果はありますが、小さながんは胸部X線でははっきり映らない場合も多く、また肺がんは心臓や太い血管の影に隠れた場所に発生する事も多いので、胸部X線だけでは早期発見は難しいとされています。特に喫煙以外の原因による肺がん（主に腺がん）は肺の入り口（肺門部）ではなく奥の方（末梢）に発生しやすいため血痰や咳などの自覚症状が出にくい特徴もあるので、自覚症状や胸部X線検査で異常がなかったからといって大丈夫と言い切れません。

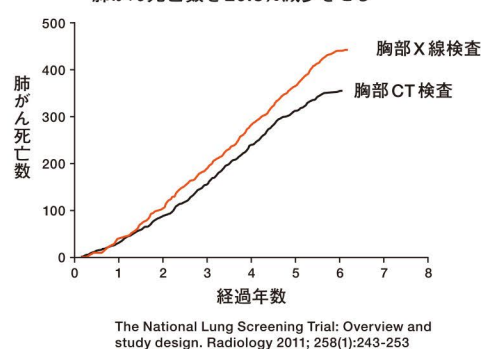
それに対して、胸部CT検査であれば影に隠れたり、末梢にある1センチ以下の早期肺がんを見つける事も可能です（図9）。実際にアメリカの国立癌研究所から発表された論文では、CTによる肺がん検診が肺がんの死亡率を20%以上減少させることが明らかになっています（図10）。またニューヨーク州で行われたCT肺がん検診結果とシミュレーションにより予想される肺がんによる死亡数を比較したところ、50%近い減少効果を認めたとする報告もあります（図11）。日本でもこれまで胸部X線とCT検査の効果を

比較した報告は多数ありますが、CTの方が少なくとも2倍、多くの施設では5～10倍のがん発見率上昇が認められているようです。肺がんの検査では他に喀痰検査や腫瘍マーカーもありますが、早期発見のためにはやはりCT検査が一番有効というのが専門家の間でも一致した意見です。

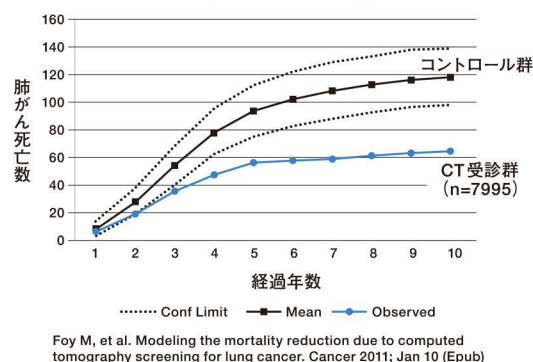
【図9】 胸部X線では映らずCTで見つかった肺がん



【図10】 胸部CT検査はレントゲンより肺がん死亡数を20.3%減少させる



【図11】 CTを使った肺がん検診では45.6%の死亡率減少効果を認める



検診でのCT検査（図12）は低線量CTといって通常のCTと比較して大幅に放射線量が抑えられています。検査にかかる時間も5分程度で特別な準備は必要ありません。肺がん検診の受診率は男性25.7%、女性21.3%とまだ低いのですが、検診で一律にCT検査が導入されない理由は検査の有効性や手間の問題ではなくハードの制約や導入コストの問題が大きいと考えられます。肺がんから身を守るためには受診者一人一人が自ら必要な検査を取り入れていく意識を持つことがとても重要です。

【図12】 CT検査装置



※現在、同友会では受診者の方を対象に肺がん撲滅キャンペーンを展開しています。詳細は本号8ページをご覧ください。

人間ドック 受診体験記

お客様
からの声

個人事業主を長年やっているので会社の健康診断なども無く、おろそかになりがちな自分の健康チェック。美容と健康のお仕事をしているのだから自分の健康も管理なくてはと思い、初めて人間ドックを受診してみることにしました。数年健康診断を受けておらず、なおかつ生まれて初めての人間ドックということで、興味半分不安半分でした。

今回春日クリニックで受診したのは基本の内容にプラスしてマンモグラフィ、婦人科の子宮がん検診、そして胃内視鏡検査をオプションで追加しました。人間ドックの魅力は短時間で効率的に色々な検査ができる事だと思います。これは普段忙しい私にとってとてもありがたいことです。更に魅力的だと思ったのは、何といても女性専用フロアがあること。これはかなりありがたく感じました。

申し込みをしてからすぐに書類が届きました。事前の準備や当日の受診の流れが分かりやすく書いてあり、そこでまず不安が少し減りました。そして受診当日。唯一悩んだ点は、メイクをどの程度していくか、ということでした。この人間ドックが良いと思った理由は午前中で終わるということでしたので、その後も仕事の予定を入れていたので、できるならメイクはしていきたい。でも他の方はどうなのだろうが分からなかったのが悩みました。結果は「メイクをしていっても問題無い」でした。これも忙しい女性にはとても良い点ではないでしょうか。

春日クリニックに着いて、いざ受付に進むとまずびっくり。想像していた雰囲気と違い、落ち着いた雰囲気のもきれいな受付でした。例えるなら銀行の大きな支店の待合室、そんな感じでした。テキパキとした気持ちの良い対応で受付をしてくれるのも好感が持てましたし、案内も分かりやすく無駄がありませんでした。

そして女性専用フロアへ移動。受診されている方もスタッフももちろん全員女性！これはかなり嬉しいです。そして着替えも生地が厚めで安心、下着も取って着るのである程度の厚さがあるとゆったりと着られます。一人一人のロッカーにスリッパが用意されていますが、気になる方は使い捨てのスリッパの用意もありました。まさに至れり尽くせり。私は初めてなので勝手が分かりませんでしたが、慣れている方は靴下を用意していたり、身の回りの物を入れるバッグやポーチなどを持って受診されている方もいました。ロッカーには鍵がかかるのでバッグはさておき、靴下はあった方がいいかもしれません。

そしていよいよ受診。驚いたのはそのオペレーションの良さ。待ち時間が長くないように、スタッフの方が手際良く次々に案内してくれます。いくつもの検査をスムー



女性専用フロア

ズに受けられるのはこの手際の良さがあってこそ。スタッフの方々の連携がきちんと行われ、しかもその無駄の無い動きにただただ感激しました。待つというのはストレスになりますし、この手際の良さは本当に素晴らしいと思いました。

キビキビと気持ちよい動きの方ばかりで、憂鬱になりがちな受診もあっという間に終わりました。様々な雑誌、しかも女性が興味ありそうな内容の雑誌が幅広く用意され、寒い方には膝掛けも自由に貸し出しがされているという、本当に女性の気持ちをよく考えてくれているクリニックだと実感。今回、婦人科の内診も受けましたが、もちろん女性の、しかも上品な先生でまた一安心しました。初めての胃内視鏡検査もずっと背中をさすりながら声をかけてくれて、無事にクリア。終止リラックスして受診させていただきました。

結果は後日郵便で送られてくるということでしたが、ちょっと待てば先生が結果を教えてくれるというので待ってみることに。12時までは1階のラウンジが無料で使えて便利でした。即結果が聞けるというのはありがたいですし、そこで問題なしといただいて、ウキウキした気持ちで帰宅することができました。もちろん後日詳細が郵便で送られてきましたが、先生のお話を直接聞いておいてよかったと思いました。やはり間が空いてしまうと、ちょっと忘れてしまうものですから。受ける方は是非結果をその日のうちに先生から聞くのをおすすめいたします。

初めて人間ドックでしたが、スタッフの方の手際の良さ、そしてなんといっても女性専用フロアという安心感。人間ドックへの考えが変わりました。そして異常なしだったことに感謝しつつ、これからは定期的に通うべきものだと思えました。こんなに女性に優しい人間ドック、ぜひたくさんの方に受けてもらいたいと思います。

(東京都在住 岩瀬 玲様)

※ご紹介した内容は体験談ですので個人差があります。体験や効果を保障するものではありません。

お正月の体重管理

12月から1月にかけて、忘年会やクリスマス、そしてお正月に新年会と、この2ヶ月は外食や家での夕食も特別メニューとなることが多いです。

その結果、普段より高カロリーの食事が続いたり、飲酒量が多くなったりして体重増加につながりやすい時期です。またお正月くらいはゆっくり家でくつろぎたいと、ほとんどテレビの前から離れないで1日を過ごす生活活動量が減り、更に体重が増えやすくなってしまいます。最近、ベルトの穴の位置が変わったり、スカートがきつくなったりしていませんか？

まず、体重計に乗りましょう！ 今年の健診時に比べて変化していませんか？ 毎日同じ時間帯に体重計に乗る習慣がとても大切です。そして前の日より体重が増えていたら、食べ過ぎ、もしくは運動量が足りないという事です。体重が増えたら2～3日のうちに摂取カロリーを控える、いつもより30分多く歩くなど意識して、元の体重に戻すようにしていけば

大きな体重変化は防げます。

食べてはいけないものはありません。市販の切りもち1個(50g)は約118キロカロリーです。ご飯の普通盛り一膳(145g)が244キロカロリーなので、お餅2個までなら食べても大丈夫ですね。お雑煮の野菜をたっぷりにしてお餅を2個入れれば、ボリュームがあり、栄養バランスも満点でお腹も大満足です。おいしく、楽しく摂取カロリー調整していきましょう。

(管理栄養士 花里 映里)



..... ご飯普通盛り(145g)
244キロカロリー



..... 切り餅2個(100g)
236キロカロリー



～ 春日クリニックより、多忙な平日をお過ごしの方へお知らせ ～

**日曜日に 人間ドック・健康診断、
乳がん検査 (マンモグラフィ/乳腺超音波)・
婦人科検査 がご受診できます。**

**1月26日
女性限定**

スペースを拡張し、より快適になったフロアにてリラックスしてご受診いただけます。
また当日イベントに限り特別価格にてご受診いただけるオプション検査もございますので
ぜひご利用ください。

実施時間 9:00～12:00(予約制)

●ご予約はお電話かインターネットで TEL 03-3816-5840 <http://www.kasuga-clinic.com/> 〃

予約受付時間 月～金 8:00～18:00 土 8:00～14:00

※一部内視鏡検査など実施できない検査項目がございます。※予約枠には限りがあり、定員を超えましたらご予約をお受けできないこともございます。

ブルーライトの影響と対策



最近、「パソコン用眼鏡」をかけてパソコン作業をする人が増えてきました。

人の目に見える波長の光（可視光線）の中でも紫外線は最も高周波でエネルギーが高く、皮膚がんや眼疾患など人体への影響が知られています。紫外線に続く高周波の可視光線が青色光、いわゆるブルーライトです。

紫外線に準ずる影響があるとも言われ、パソコンやタブレット端末など長時間使用することが多くなっている現在のライフスタイルの中、問題になってきました。

1、眼精疲労との関連

高周波により目の奥で光が散乱しやすく、長時間デジタル機器を使用すると視界のチラつきやまぶしさを感じさせる原因の一つとなり、目の疲れやかすみ目、頭痛などの症状に発展することもあります。

2、生体リズムへの影響

私たちは自然光を浴びることによって活動を活性化させ、暗くなると自然に睡眠モードに入っていきます。ディスプレイ画面を見続けることによって、

自然光にも含まれているブルーライトの影響を受けることになり、生体リズムが崩れることが懸念されています。

3、その他、自律神経や脳への影響

《対策》

- 1、ブルーライトカット用の眼鏡、液晶保護フィルムの使用
- 2、液晶ディスプレイ画面の色温度・輝度を下げる
- 3、特に夜寝る前のパソコン・スマホの利用を極力減らす

ブルーライトによる人体への影響は複合的なものとされています。使用時の正しい姿勢や使用時間の短縮なども見直してみるといいですね。

（保健師 脇神 亜希子）

「人間ドックギフト券」のご案内

～大切な人にまごころを込めたプレゼントはいかがですか～

還暦祝い、定年後のご両親に、お誕生日祝い等のご贈答に……様々なシチュエーションでご利用いただけます。

- 本券1枚にて「人間ドック日帰りコース」を1名様までご受診いただけます。
- メッセージサービスも承ります。
（ホームページ、FAXからのお申し込みに限ります。80文字まで。）
- ラッピングサービスもございます。
- オプション検査をご希望される方は特別料金にてご利用いただけます（1割引き）。



人間ドックギフト券(日帰りAコース)

価格：ありがたい気持ちを込めて

サンキュー価格 ￥39,000 + 税 ※送料込・振込手数料込

※人間ドックギフト券は春日クリニック・深川クリニック・品川クリニックにてご利用いただけます。
お求めはインターネットにてご注文ください。 <http://www.do-yukai.com/gift/>

自宅でできる柔軟性のチェック

腰痛・肩こり・膝の痛みなどの関節痛は、柔軟性が低いことで起こることがあります。パソコン作業などで座っている時間が長い人は同じ姿勢の時間が長いため、柔軟性が低くなりがちです。パソコン作業時間が長い生活習慣の人は、定期的に自宅でできる柔軟性チェックを行うことをおすすめします。

①は下半身の柔軟性のチェック方法です。床に手の平全体がつかば「非常に柔らかい」、指の先がつかば「やや柔らかい」、指先がつかなければ「硬め」となります。硬めの方は、②のストレッチを、左右30秒ずつ無理をせずに行ってみてください。

(ヘルスケアトレーナー 原田 健)



①柔軟性のテスト
立位で前屈して指先が地面につきますか？



②下半身のストレッチ
伸ばす方の足を前に出し、両手は腿の上に置く。背筋を真っ直ぐにし、顔を正面に向けたまま上体を倒す。左右行う。

「グリーンメイト」会員様へお得なお知らせ

会員様へ期間限定の特典として「かんぽの宿」宿泊料金の割引券をご用意いたしました

“グリーンメイト”は、会社を引退された方やそのご家族、健康保険組合・会社等の団体契約のない方、国民健康保険をご利用の方などに、継続してお得に定期的メディカルチェックを受けていただくために設立した『人間ドック友の会』です。

「グリーンメイト」会員様へおすすめ

かんぽの宿のご紹介

かんぽの宿は、景勝地や観光地の近くに立地し、ご家族でのご旅行や、観光の拠点として、ご利用いただけます。

また、ほとんどの宿が天然温泉を有しており、皆様の心身のリフレッシュにおすすめです。どなた様でも気軽にご利用いただける「かんぽの宿」をぜひご利用ください。



かんぽの宿伊豆高原 露天風呂

今回、「グリーンメイト」会員様限定のお得な割引券をご用意しました。この機会にぜひ「かんぽの宿」をご利用ください。

●ご予約方法

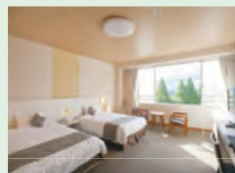
お電話（利用の6か月前の1日から受付開始）またはインターネット（ご利用の3か月前の1日から受付開始）にて、ご希望の各宿へ直接ご予約ください。

かんぽの宿ホームページ <http://www.kanponoyado.japanpost.jp/> **かんぽの宿** **検索**

●関東近隣の宿紹介

～かんぽの宿 栃木喜連川温泉～

栃木喜連川温泉は「日本三大美肌の湯」と称されるお湯が自慢。バラエティに富んだ湯浴みが楽しめ、湯上がりはお肌がツルツルに！展望室から望む日光や那須の山々の雄大な景観も魅力の一つです。



ワンちゃんと一緒に泊まろう！

栃木喜連川温泉では、愛犬と一緒に泊まれるワンちゃんルームをご用意しております。お部屋はゆったり広々！敷地内には、ワンちゃんが思いっきり走れるドッグランもあります！ワンちゃんと癒しのひとときを！

【ご予約・お問い合わせ】

かんぽの宿栃木喜連川温泉 **TEL 028-686-2822**

〒329-1412 栃木県さくら市喜連川5296-1

※各かんぽの宿の天然温泉は、源泉に塩素系薬剤を注入し、加水、加湯、循環している場合があります。

「グリーンメイト」会員様限定 宿泊料金割引券

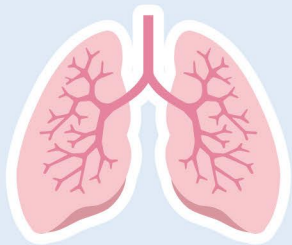
お1人様1泊2食10,000円（税込）以上の宿泊プランご利用の場合
お1人様ご1泊につき

500円 OFF (税込)

【平成26年1月5日（日）～3月31日（月）宿泊分】
※宿の指定する特別な日を除く。

- ・全国のかんぽの宿、かんぽの郷でご利用いただけます。（ラフレさいたまを除く。）
- ・本券は1泊2食以上の宿泊プランご利用の方（小学生以上）が対象となります。
- ・本券1枚につき4名様までご利用いただけます。
- ・本券がご使用できない日、宿泊プランがございませんので、詳しくは各宿までお問い合わせください。
- ・本券は他クーポン及び各種割引との併用はできません。
- ・ご使用時は本券を切り離してチェックイン時にフロント係員にお渡しください。（コピー不可）

（業務使用CD:01015）



CT検査で、肺がんの早期発見を！

肺がん検診を受けましょう。

肺がん撲滅キャンペーン

期間：平成25年11月～26年3月

肺がんは、がん死亡者数の第一で今も増え続けています。

早期発見にはCT検査が有効です

- ・検査にかかる時間は5分程度で特別な準備はありません。
- ・胸部X線検査では映りにくい、影に隠れた1センチ以下の早期肺がんを見つける事が可能です。
- ・CTによる肺がん検診は、胸部X線検査と比較して肺がんの死亡率を20%以上減少させます。



料 金

【キャンペーン価格】

■ 胸部CT	10,000円+税	➡	9,000円+税
■ 肺がんセット	14,000円+税	➡	10,000円+税
(CT+肺腫瘍マーカー)			
■ スモーカーズドック	17,000円+税	➡	14,000円+税
(肺がんセット+呼吸検査)			

※期間は平成25年11月～26年3月

※人間ドックや健康診断に追加していただく他、上記のみの検査でもキャンペーン価格にてご受診いただけますので、既に今年の健診を終了した方にもおすすめします。

※キャンペーン価格は当日窓口払いの場合のみ適用になります。

検査は予約なしでも当日お受けになれます。お近くのスタッフにお申しつけください。

～ ご存知ですか？ ～

食の文京ブランド 「100選」のご紹介

文京区には、かつて文豪たちが愛した老舗はもちろん、歴史は浅くとも魅力あふれる新しいコンセプトのお洒落な名店が数多く点在しています。

東京商工会議所文京支部が主催する「食の文京ブランド100選」は、文京区在住の食生活ジャーナリスト、岸朝子様が委員長を務められる「食の文京ブランド選考委員会」が選んだ、文京区のおいしい老舗・名店を発表しております。本紙では、そのなかから1つのお店をピックアップし、読者の皆様にご案内をいたします。

第5回 「本手焼せんべい 喜作」

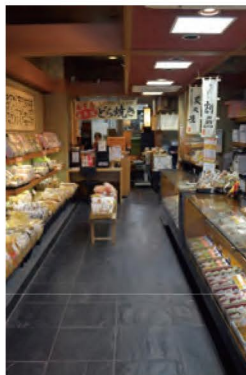


「喜作」は創業65年を迎えたせんべい店の老舗。確かな味を守るため、備長炭で一枚一枚、昔ながらの手焼きにより製造しています。

「せんべいは生き物」をポリシーに、米やたれなどの素材にこだわり、さらに職人の神業による「手焼き製法」で、店頭にて一枚一枚丁寧に焼かれ

たせんべいは、お米の持つ甘みと、たれの風味がぎゅっと詰まっています。その製造工程には10～14日ほど必要、そのため大量生産はできないとか。

昔ながらの製法を頑なに守り、おいしいせんべいを焼き続ける職人魂が、まさに食の文京ブランド100選にふさわしい名店です。



■本手焼せんべい 喜作

住 所：文京区関口1-7-2

電 話：03-3268-1121

時 間：9:30～19:00 休み：日・祝

最寄駅：有楽町線江戸川橋駅より徒歩2分

