

# げんき人

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

2006  
52

(財)世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
TEL 3410-9101  
平成18年(2006年)11月1日発行

## 創立30周年を迎えて①

## 日野原重明先生特別寄稿 「高齢者の元気な生き方」②

### アンチエイジングのツボ① ながらストレッチのすすめ⑤

### アンチエイジングのツボ② 野菜たっぷり 抗酸化メニュー⑥

いくつになってもイキイキ元気に  
老化にブレーキ!

運動・食事で  
アンチエイジング



# Information

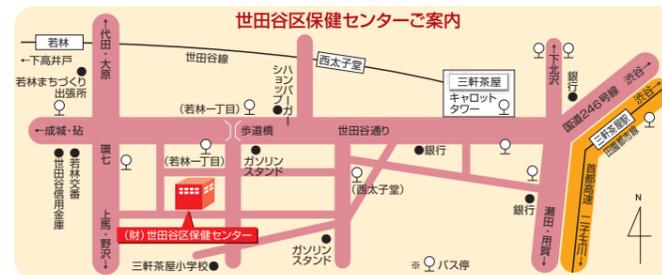
●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

## 【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。  
※各教室の募集については、区報「せたがや」( )内の号をご覧ください

	午前	午後		午前	午後
月	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図 MRI 腹部エコー	MRI、CT 乳房精密検査	月	総合 70歳からの健康教室 第4期1/15~3/26(11/15号) 運動 ソフトエアロビクスコースA・B[毎週]	総合 糖尿病を予防する教室 10/2~11/6~3/12 運動 ストレッチ&フラダンス教室 第3期10/30~1/29
火	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図、MRI 子宮精密検査	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡(1・3週)	火	検査 健康度測定(一次) 運動 太極気功・益気功教室 第3期1/9~3/27(11/15号)	検査 運動負荷測定 休養 日常ストレスからの解放・リラクゼーション教室 2/6~3/6(1/1号) 運動 のんびり体操火曜コース[毎週] 運動 はつたつリズム体操コース[毎週]
水	胃がん検診 胃内視鏡 MRI 大腸検査前処置	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡 心臓エコー	水	検査 健康度測定(一次) 検査 健康診断 運動 コアストレッチ&トレーニング教室 11/22~2/14(10/1号) 運動 やさしいヨーガ教室 第2期12/6~2/28(10/15号) 運動 マシントレーニング教室 第4期1/22~3/15	総合 コレステロールを減らす食事と運動 1/24~3/14(12/1号) 運動 高齢者のエアロビクス教室 11/1~1/24
木	胃がん検診 胃内視鏡 ホルター心電図 MRI	MRI、CT 乳房精密検査	木	検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 運動 はじめての太極拳 第3期12/7~3/8(10/15号)	検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 運動 ゆったりフラダンスコース[毎週] 運動 のんびり体操木曜コース[毎週]
金	胃がん検診 胃内視鏡 MRI	乳がん検診 MRI、CT	金	検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 運動 足腰を丈夫にする教室 第3期11/10~2/2	検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査 検査 健康診断 運動 のんびり体操金曜コース[毎週] 運動 中国式体操コース[毎週]

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。  
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



## 【健康度測定】対象/18歳以上の区民 測定料金5,000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影	内容 ●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定
●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など	●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆電話で保健センターへ 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

お申込み・お問い合わせ先  
(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

## 身体ことばクイズ

□にはすべて「体の一部」を表す一文字の漢字が入ります。  
答えの漢字を下の中から消していくと…? 最後にひとつ残る文字は?

ヒント 複数の言葉に当てはめられる文字もあります。  
うまく当てはめられないと、文字が2つ以上残ってしまいますよ。

- |                                   |                                |                                 |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> を交える     | <input type="checkbox"/> を出す   | <input type="checkbox"/> を疑う    |
| <input type="checkbox"/> を開く      | <input type="checkbox"/> を洗う   | <input type="checkbox"/> に火をともし |
| <input type="checkbox"/> を借りる     | <input type="checkbox"/> を集める  | <input type="checkbox"/> を明かす   |
| <input type="checkbox"/> を割る      | <input type="checkbox"/> をすぼめる | <input type="checkbox"/> が離れる   |
| <input type="checkbox"/> の根が合わない  | <input type="checkbox"/> を折る   | <input type="checkbox"/> で物を言う  |
| <input type="checkbox"/> の根も乾かぬうち | <input type="checkbox"/> をかじる  | <input type="checkbox"/> と腹は違う  |
| <input type="checkbox"/> が落ちる     | <input type="checkbox"/> が立つ   | <input type="checkbox"/> から手が出る |

若さと健康のために大切なものですよ!

目	肝	耳	胸	腹
舌	歯	手	足	額
肩	膝	眉	脛	胸
爪	鼻	頬	筋	顎
喉	首	骨	顔	口



### 51号の答え

4	1	3	2
3	2	4	1
2	4	1	3
1	3	2	4

## 三十周年を迎えて



(財)世田谷区保健センター  
理事長 安田正貴

(財)世田谷区保健センターは、このたび創立三〇周年の記念すべき年を迎えさせていただきました。  
昭和四十六年世田谷区は健康都市宣言を行い、その実現を図るため、昭和五十一年区民の健康の保持・増進機関として当財団は設立されました。  
当初、胃がん検診と健康増進の二事業だけで発足しましたが、その後がん検診項目の拡充や医療事業の充実を図るとともに健康増進手法の多様化を図りながら時代の要望に添って参りました。この間、多大のご指導、ご支援を賜りました関係各位、ご協力いただいた多くの区民の皆様にご心から感謝を申し上げます。

保健センターの事業案内は、区のおしらせを通じて区民の皆様にご周知しているところですが、ご覧いただいております健康情報誌『げんき人』は、当センターの重要な使命の一つである積極的な健康づくりとがんをはじめとするさまざまな疾病に

ついで正しい知識の普及・啓蒙を目的として発行してきました。平成三年創刊以来、一五年間通算五二号を重ねております。タイムリーなテーマと図やイラストを多く取り入れ、誰にでもわかりやすい誌面構成に努めて参りました。おかげさまで多くの皆様から評価をいただくと共に、ご愛読いただき、健康づくりグループ等において活用いただけるようになりました。これからもさらに充実して参りますのでご愛読ください。また、ご意見等ございましたらお寄せいただければ幸いです。  
世田谷区は本年三月健康基本条例を制定し、健康づくりから介護予防まで一体的取り組みを進めようとしております。この中で保健センターの役割も益々重要視されて参ります。次の時代への準備を怠りなく進め、信頼されるセンターとしてその機能を高め、健康でありたいと願う区民の皆様のご期待に添えられるように努力して参る所存です。今後ともお力添えをお願い申し上げます。

### げんき人のあゆみ 特集記事一覧

- 平成3年度**
- 創刊号 創刊にあたって
  - 第2号 胃がん早期発見
  - 3号 スーパー元気人紹介
  - 4号 大腸がん早期発見
  - 5号 健康増進事業特集
  - 6号 がん検診と精密検査
  - 7号 骨一骨粗鬆症と予防
  - 8号 肺がんタバコ
  - 9号 健康インタビュー今井通子さん
  - 10号 早期発見が何より大事
  - 11号 腰痛肩こり とんでけ体操教室
  - 12号 健康増進システムが新しく...
  - 13号 肝臓を知り、早期発見
  - 14号 初心者のための運動を楽しむ教室
  - 15号 新春インタビュー長崎宏子さん

- 平成8年度**
- 16号 脳と病気
  - 17号 リラクゼーション入門
  - 18号 内視鏡って何?
  - 19号 脂肪と肥満のあやしい関係
  - 20号 腰痛
  - 21号 ぜんそくの話
  - 22号 胃の精密検査
  - 23号 健康度測定
  - 24号 血液でわかる!あなたの健康
  - 25号 見える聴診器 - 超音波 -
  - 26号 血圧安定マニュアル
  - 27号 更年期アドバイス読本
  - 28号 眼底検査
  - 29号 結核ってどんな病気?
  - 30号 タバコと健康
  - 31号 ひざと上手につき合う
  - 32号 胸部X線検査
  - 33号 大腸がん あなたは大丈夫?
  - 34号 脳卒中 これだけは知っておこう
  - 35号 糖尿病と運動のいい関係

- 平成13年度**
- 36号 MRI ってどんな検査?
  - 37号 体脂肪 運動・食事でコントロール
  - 38号 最新検査で乳がんを見つける
  - 39号 いたわっていますか、あなたの胃
  - 40号 肩こり、首筋の不快感
  - 41号 高脂血症はからだのSOS
  - 42号 疲労回復 コツのコツ
  - 43号 脳ドックで脳の健康診断
  - 44号 体の中にできる困った石 胆石
  - 45号 筋力アップでイキイキ快適な毎日を
  - 46号 虚血性心疾患ってどういう病気?
  - 47号 乳がん検診が新しくなりました。
  - 48号 うつ病なんて恐くない
  - 49号 子宮がん検診最新情報
  - 50号 メタボリック・シンドローム これって何?

- 平成18年度**
- 51号 急増する!逆流性食道炎
  - 52号 老化にブレーキ!アンチエイジング

※第29号以降の「げんき人」は、保健センターのホームページでご覧いただけます。



創立三〇周年を迎えられたことを心よりお慶び申し上げます。区民の健康増進に対する長年のご尽力に深く敬意を表します。

現在の日本人の平均寿命は世界の国々の中で一二位を争っている記録であります。今生まれたばかりの日本人の寿命の予測は、男子は七八・六四歳、女子は八五・五九歳で、男女平均では八二・二二歳とされています。そして六五歳以上の人口は日本人全人口の二〇%を少し越したことが報告されています。日本では六五歳以上を高齢者、七五歳以上を後期高齢者と呼んでいます。七五歳以上の老人人口は一、一五五万人、これは東京都の人口(一、二六二万人)にほぼ一致しています。

このように老人が増し、一方毎年生まれる子どもの数が平均一・二五という数では、生産人口が減じ、老人ばかり増すことになり、その上日本人の全人口の数もいよいよ減っていくばかりです。WHOは約半世紀前に老人を六五歳以上としましたが、その頃の日本人の平均寿命は六八歳程度で、六五歳から死ぬまでを「余生」とも呼んだのです。しかし、今日では平均寿命が大幅に延びているので、六五歳より二〇年近くも長

## 高齢者の元気な生き方

日野原 重明

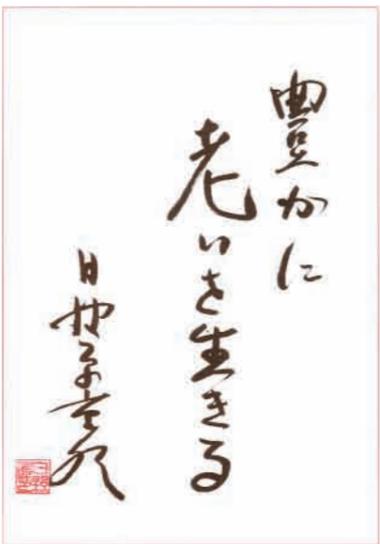
生きとなり、この期間の長さからいうと、余生ではなく本番といっても良いと思われま

私は、老人に多い高血圧症、糖尿病、動脈硬化、多少の心臓や呼吸器の病気を持っていたり、過去に眼の手術を受けたという既往症をもっている人も七五歳以上でもなお自立して何かの職業を続けている人や、何かのボランティアの仕事に従事している人、または何かの趣味に生きている老人は、日本には決して少なくないと思います。このように七五歳以上でも、たとえ何かの慢性の病気をもっている人も、自立して前向きに生きている老人は相当な数と言えま

そこで、私は六年前の二〇〇〇年に、今なお体力やエネルギーとして知的能力をもっている全国の老人に呼びかけて、新しい「老人の会」を組織しました。今、この組織は全国に一七の支部を設けて、それぞれ活発な活動を展開しています。この「新老人の会」の「スローガン」には、つぎの三つの項目を掲げています。

- 愛し愛されること
- 新しいことを創めること
- 耐え忍ぶこと

この三つをこれから先の生活の中で実行することを約束した老人の集まりが、「新老人の会」です。この三つの中の「スローガン」創める、ということとは、今までやったことのない何かを、友人と一緒にやり始めることを勧める項目です。老人の中には、今なお芽を出していない、よい遺伝子をもっている



**プロフィール**  
1911年山口県生まれ。京都大学医学部卒業。現在聖路加国際病院理事長、聖路加看護大学名誉学長、(財)ライフ・プランニング・センター理事長。  
1998年東京都名誉都民、1999年文化功労者、2003年朝日社会福祉賞受賞。自分の健康は自分で守ることを主唱するとともに終末期医療の普及、医学・看護教育などにも尽力する。  
2005年文化勲章受章。

自分を知らないでおられる方が多いのです。それを友だちと一緒に開発するのです。

勇気をもって何かを創めてみる、それを一二年やっているうちに、何かの芽が出て成長していく姿が自分に見え、自信が与えられます。そこで何かのボランティアの仕事を始めれば、その方には第三の自由な人生が開かれ、またほかの何かのボランティアの仕事にも参加できるのです。

皆さまも、新老人の会「のような活動に参加され、元気な生活を送っていただきたいと思

「新老人の会」のお問い合わせは、電話〇三 三三六五 一九〇七 (財)ライフ・プランニング・センター まで

いくつになってもイキイキ元気に

# アンチエイジング

## 運動・食事で老化にブレーキ！

「アンチエイジング」という言葉を「ぞんじでしようか？化粧品などの美容関連用語としてのイメージが強いようですが、本来は健康づくりと関係の深い、予防医学の考え方のひとつです。老化のスピードを遅らせて、いつまでも若々しく元気に歳を重ねる。そんな「アンチエイジング」をめざしてみませんか？



### 健康長寿を目指す アンチエイジング医学

「アンチエイジング」とは、加齢(Aging エイジング)に対抗(Antiアンチ)して、心身ともに健康で、若々しく歳を重ねていこうという新しい予防医学の考え方は、

これまで、加齢による老化現象は、「年を取ればしかたのないもの」と考えられていました。しかし近年、**老化現象といわれるものの多くは、「予防・治療が可能**なひとつの病態である」という考え方が広がりつつあります。

たとえば、前ページでお言葉を寄せてくださった日野原重明先生は今も現役の医師として、精力的に活動されていることはご承知の通りでしょう。100歳を超えても元気に活躍している方も増えています。その反面、まだまだこれからの60歳代や70歳代でも、ひどく老け込んで見えたり、なかには寝たきりになってしまいう方も……。どうやら老化とは、年齢に応じて進行していくものではないようです。

**予防・治療が可能**な老化を「病的な老化」とするならば、症状が進行する前に積極的に予防していくことで、心身全体

### 老化スピードを遅らせるには？

先に挙げた「老化を加速させる要因」は、そのすべてが毎日の生活習慣を見直すことで改善させることが可能です。たとえば、肥満が運動と食事で予防・改善できることは、みなさんご承知の通り。さらに無理なく適切な運動を心がけていけば、筋力もアップしてきます。

活性酸素を排出して細胞の酸化を防ぐには、野菜を中心とした抗酸化作用のある食品を積極的にメニューに取り入れていくことが大切です。免疫を高めるためには、十分な睡眠と適度な運動などのストレス対策のほか、やはりバランス

の老化スピードを遅らせることができます。**外見の若さだけでなく、身体そのものの健康を維持することで心身ともに若々しく元気な毎を送れるようにしていくこと。**これがアンチエイジング医学(抗加齢医学)の目標なのです。

### どうして老化は進むのでしょうか？

老化のメカニズムそのものについては、いまだ説明されていない点も多く、各分野で研究が進められています。しかし、老化を著しく加速させることについては、次のような要因が深く関係していると考えられます。

#### 肥満

肥満は生活習慣病の大きな原因ですが、この生活習慣病こそが「病的な老化」の主役といっても過言ではないでしょう。糖尿病や高脂血症などにより動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中の危険が高くなった状態では、「健康で若々しく年を重ねている」とは言えません。

肥満を予防し、生活習慣病のリスクを少なくすることが、アンチエイジングの最重要ポイントです。

#### 筋力の低下

筋力が落ちるといことは、身体を十分にコントロールできなくなってしまう

の取れた食生活も重要になります。

また、ホルモンの分泌量は、年齢に比例して低下していくわけではありません。たとえば、脳卒中や心筋梗塞を防ぐ働きをするアディポネクチンというホルモンは、小型の脂肪細胞、つまり肥満していない脂肪細胞から活発に分泌されます。血糖値を調節し、糖尿病を防ぐインスリンは、適度な運動をすることで分泌がよくなります。ホルモンバランスを整えるにも、食事と運動が重要なカギになっていきます。

つまり、「適度な運動」「バランスの取れた食事」「規則正しい生活」といった健康づくりの基本こそが、アンチエイジングのための強力な武器になります。

#### 免疫力の低下

免疫は、体内に侵入した病原菌などと戦って、身体を病気から守るためのバリア機能です。免疫力が低下すれば、それだけ病気に対する抵抗力が落ちてしまい、健康な身体を維持できなくなってしまう。免疫力は、睡眠不足やストレス、運動不足、偏った食生活などの影響で低下しやすくなります。

#### ホルモン分泌の低下

ホルモンは人間の身体を正常に機能させるために、複雑で精密な働きをしています。ホルモンの分泌が少なくなれば、脳や臓器の機能低下をはじめ、睡眠リズムや心のバランスなど、心身にさまざまな不調が生じます。

#### 細胞の酸化

細胞の酸化とは、要するに「細胞がサビつく」ことです。このサビの原因となるのが「活性酸素」。これは細胞の中で消費された「酸素の燃えカス」のようなものです。この活性酸素が体内に増えすぎると、細胞内のたんぱく質やDNAを傷つけ、細胞の働きを低下させてしまいます。その結果、さまざまな臓器の働きが低下し、動脈硬化などの病気が起こりやすくなります。

### 動脈硬化検査で老化度をチェック！

心筋梗塞や脳卒中などの危険な病気を引き起こす動脈硬化。元気で若々しいアンチエイジングを目指すには、しなやかで健康な動脈を保つことがとても大切です。動脈の健康状態は簡単な検査で調べることができますので、気になる方は定期的に検査を受けてみてはいかがでしょうか？

#### 動脈硬化検査とは？

血管の詰まり、血管の硬さを調べます。両足首・腕の血圧や脈波の伝わる速さを測ります。

#### ●動脈硬化検査実施日

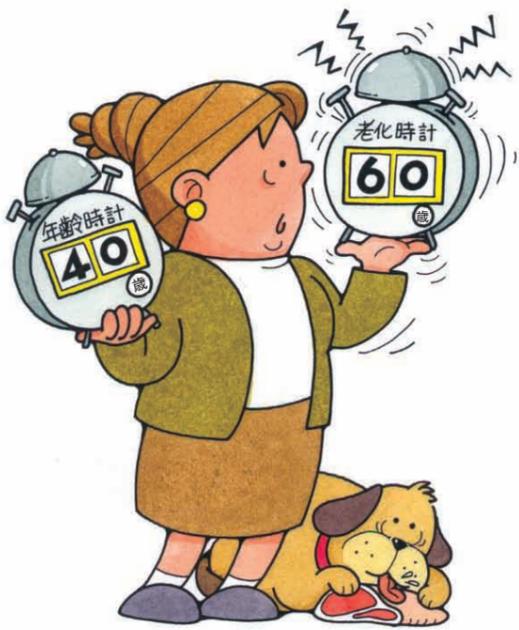
木曜日・金曜日 各日とも午前11時・午後3時 各3名(定員)  
※検査から結果説明まで20分程度かかります。

#### ●料金 1,000円

#### ●検査場所 世田谷保健センター 健康度測定室

#### ●申込み 保健センター 1F受付窓口

#### ●問合せ 世田谷区保健センター 健康増進係 3410-9101



年齢時計は正確ですが、老化時計は進めるのも遅らせるのも心がけたい！

アンチエイジングのツボ1

# 無理のない運動で、健康と若さをキープ！

## 「ながらストレッチ」で、気持ちよく筋肉みがき！

年を取っても健康な身体を保つためには、どのように運動を取り入れていけばよいのでしょうか？ TV・雑誌で活躍中のフィットネスデザイナー・萱沼文子さんにアドバイスしていただきました。

運動不足の状態が続くと、筋肉は弾力性が乏しくなり、ちよつとした動きが転倒など事故につながりやすくなります。しかし、スポーツジムなどでの運動は、なかなか続けられるものではありません。ふだん運動しない方にこそ、テレビや家事の合間にちよこちよこ身体を動かす「日常ながら運動」がおすすです。

とくにストレッチは、「日常ながら運動」のなかでも続けやすい基本の運動です。日ごろからあまり動かない生活をしていると、筋肉はこわばり動きにくくなってしまいます。しかし、こまめなストレッチでゆつくりとこわばった筋肉を伸ばすことで働きを良くし、弾力性に富んだ質のよい筋肉になります。同時

に、血液やリンパ液の流れもよくなるので、身体の隅々にまで必要な栄養や酸素が行き渡るようになります。ストレッチは、まさに「アンチエイジング」に通じているといえます。

## 萱沼さんイチオシ！セルフトエック・ストレッチ

気持ちよく筋肉を伸ばしながら、身体の状態もチェックできるストレッチです。身体が硬い人は、痛みを感じるほど無理をして伸ばさないこと。「気持ちいい」と感じる程度で、十分に血行を良くし体調を整える効果があります。毎日ストレッチを続けることで、少しずつ身体を動かすことが楽になっていくはずですよ。



これらのストレッチは、レベルアップを目的としたものではありません。それぞれのレベルに合わせて、無理のない程度に、気持ちよく身体を伸ばしましょう。



健康づくりのためのストレッチは、無理をしないことが一番のポイントです。心と身体に無理していないか聞きながら、気持ちよく身体を伸ばしてくださいね！」

かやまあやこ 萱沼文子さん

日常ながら運動推進協会・ダンベル健康体操指導協会・アロマフィットネス協会各会長。無理をせず、気軽に続けられるストレッチやエクササイズ指導・講演で注目の人気インストラクター。

### 鼻つまみ腕回しストレッチ

肩・首・二の腕・わき腹と、上半身の広い範囲の筋肉を動かすことのできるストレッチです。肩の関節が大きく動かすことで、肩こり解消の効果も期待できます。左右両方で試してみましょう。

- レベル1 顔を正面に向けたまま腕を高く上げて、手を頭の後ろに回せる。
- レベル2 指先を耳まで回せる。
- レベル3 指先を頬まで回せる。
- レベル4 指先を鼻まで回せる。
- レベル5 指先で鼻先をしっかりつまめる。

### 開脚ストレッチ

股関節を開き、太ももの内側・後ろ面をストレッチ。腰痛予防・疲労回復などに効果的です。

- レベル1 背筋・ひざを伸ばして、つま先を立てて開脚できない。
- レベル2 背筋・ひざを伸ばして、つま先を立てて開脚できる。
- レベル3 2の状態から上体を少し曲げられる。
- レベル4 3の状態から、上体を半分くらい曲げられる。
- レベル5 さらに上体を深く曲げられる。

アンチエイジングのツボ2

# 元気と若さは食事から！

## 抗酸化メニューでさびない身体を作ろう

心も身体も若々しく健康的に過ごすためには、毎日の食事がとても重要です。とはいえ、特別に変った食事をする必要はありません。食べすぎに気をつけ、バランスの良い食事に気をつけること。つまり「健康的な食生活」こ

それが、老化予防の基本なのです。さらにひと工夫するなら、老化の原因のひとつと言われる体内の活性酸素を除去する効果のある「抗酸化物質」を多く含む食品を、毎日のメニューに積極的に取り入れてみましょう。

抗酸化物質には、次のようなものがあります。

- ビタミンC
  - ビタミンE
  - 植物油・ナッツ油・魚介類に多く含まれる
  - ポリフェノール類
- 色の濃い野菜類に多く含まれる



トマトに含まれる「リコピン（リコペン）」も、抗酸化物質のひとつです。また、ポリフェノールは、チョコレートや赤ワインに含まれていることで知られていますが、野菜類からでも十分摂取することができます。また、どんなに身体に良い食材も、食べ過ぎたり、偏った食べ方をしていたら、かえって健康を損ねる結果になりかねません。食生活全体のバランスを考え、メニューを組み立てることが大切です。



アンチエイジングのツボ3

## 冷蔵庫に常備したい 野菜たっぷり抗酸化メニュー



### 和風あっさりピクルス (右上)

#### 材料 (4人分)

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| パプリカ(色は好みで)・・・1個 | 日本酒・・・1/2カップ         |
| かぶ・・・2～3個        | 水・・・1/2カップ           |
| きゅうり・・・1本        | 酢・・・1カップ             |
| 赤唐辛子・・・2本        | 砂糖・・・大さじ3            |
| 昆布・・・2枚(4～5cm角)  | 塩・・・小さじ2～大さじ1程度(好みで) |

#### 作り方

- ①日本酒を中火にかけてアルコールを飛ばし、水と残りの調味料を加えてひと煮立ちさせます。
- ②赤唐辛子は種を抜き、昆布は1cm幅程度の細切りにして①に加えま。
- ③パプリカは種を取って1cm幅程度に切ります。かぶは軸を少し残して皮をむき、4～6等分のくし切りにします。きゅうりは半分に割って種をこそげ、4cm程度に切ります。
- ④野菜にさっと熱湯をかけてよく水気を切って2の調味液に加え、2～3時間漬け込めばできあがり。冷蔵庫に保存して、一週間以内に食べきましょう。

### ミニトマトのマリネ (左下)

#### 材料 (4人分)

- |                      |
|----------------------|
| ミニトマト・・・1パック(100g程度) |
| オリーブオイル・・・大さじ1       |
| ガーリックオイル・・・大さじ1      |
| 塩・・・ふたつまみ            |
| ローズマリー・・・適宜          |
| バジル・・・適宜             |

#### 作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、種を出して水分を軽くふき取ります。
- ②オイル・塩・ハーブを合わせ、ミニトマトを漬け込みます。モツツアレチーズ・レモン汁などを加え、サラダにしてもおいしくいただけます。冷蔵庫に保存し、2～3日中に食べきましょう。

※ガーリックオイルがない場合は、オリーブオイルを増量してください。