

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

When life gives you lemons,
make lemonade.

透析医療 選択の科学III-⑧
**彼らは死の淵から
「人生の主演」に返り咲いた**

Wake-up REAL VOICE Vol.9 後編

透析を言い訳にしない働き方

——海外で学び、キャリアを築いてきた私の選択

AUGUST
2025

VOL.111



医療法人社団 Oasis Medical

Oasis Heart 編集部 医療法人社団 Oasis Medical 内
〒114-0014 東京都北区田端 1-21-8NSK ビル 4F TEL03-3823-9060 FAX03-3823-9061

* OASIS HEART に関するお問い合わせ・郵送停止希望はこちらまでご連絡ください。TEL03-3823-9060

東京新橋透析クリニック TEL03-6274-6320
<https://www.toseki.tokyo>

田端駅前クリニック TEL03-3823-9060
<https://www.tbt-toseki.jp>

透析医療

選択の科学Ⅲ—⑧

彼らは死の淵から「人生の主役」に振り返った

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



次回 Oasis Medical サミットの内容の根本的リニューアルに向け、会議中のプロジェクトチーム

“その日”の議論は、 ただのミーティングではなかった

あの日、私たちは途方に暮れていた。なかなか方向性が定まらずにいたからだ。

Oasis Medical の会議室。テーブルを囲んだ5人のチーム。議題は一つ。

「患者さんに、もっと良い未来を届けるには どうすればいいか？」

問い掛けは、いつものように静かに始まった。だが、議論は広がりを見せ、熱を帯び、予定の1時間を過ぎても、誰一人席を立たなかった。気づけば、みんな黙り込んで下を向くもの、天を見上げるもの、一様に真剣だが苦しんでいた。

私たちは、すでに“舞台”を整えてきた。だが…

——ふと、私がつぶやいた

「透析施設の“完璧な舞台”を整えたとして、果たして患者さんは

本当に幸せになれるのだろうか？」

その言葉に、全員が立ち止まった。そこから先は、会議というより「探究の旅」が始まっていた。

なぜ彼らは“普通の人間”以上に輝いているのか？

振り返ると、セルフ透析に取り組む患者さんたちは、例外なくそれぞれの人生の方向に向かって活動的だった。透析という「制限」があるはずなのに、彼らの多くはエネルギーに満ち、目が輝き、言葉に熱がこもっていた。

しかもその元気さは、単なる表面的なものではない。

生きていることを全身で感じている、 本物のエネルギーだった。

それに比べてどうだ？ 私たち中高年は日々の疲れを顔に浮かべ、未来を語る時さえ悲観的な言葉が連なる。だが彼らは違った。

透析を受けながら、未来を堂々と語るのだ。

(これからお届けする言葉は、すべてセルフ透析センターに通う患者さんのインタビューの際に回答いただいた実際の言葉の数々です。)

「3年後には海外に行きたい」
「起業に挑戦するつもりです」（そして実際に起業を果たした）
「学校に通い直して、資格を取ろうと思って」
……これが透析患者の言葉だろうか？

私たちは、言葉を失った。なぜなら従来の透析をしている患者さんたちとは違いすぎるからだ。そして、一人の患者のストーリーが語られたことで、更に深く揺さぶられることになる。

その患者の変化は、生命の逆転劇だった

彼女は最初、「歩くのもやっと」だった。杖を突きながら、俯きがちに来院していたという。だが透析量（HDP）をあげ、透析の質が高まったことで生活が整い、少しずつ体を動かし始めた。推移はこうだ。臨床データでは明示されない、生活のLife Data（ライフデータ）※として示したい。

0) 動けない状態

1) 体調が改善し安定する

2) 生活にリズムが生まれ、人と会うようになる、活動的になる

3) 再び、未来を語り始める

この変化は、単なる“元気”とは違う。

1) が起点となり最終的に3) に至るプロセスであり、ただ環境を整えれば元気になるといった単純なことではない。

1) は肉体の回復、3) は魂の覚醒だった。

※Life Data（ライフデータ）当法人がインタビューやアンケートなどを通して得た、実際に前向きな透析ライフを送っている患者さんのライフスタイルのデータ。

まさに、心のエンジンに再び火が灯った瞬間だった。

私たちは改めて悟った。—— 透析機器や施設といったハードを変えただけでは、人は幸せにならない

透析空間を変える。自由度を上げる。時間の選択肢を広げる。どれも間違っていないかった。見学者は一様に「素敵な施設ですね」という。

しかし、私は「お金があれば、誰でもできることですから」と言い放つ。本当に大事なそこではないからだ。それらはあくまでも「舞台装置」にすぎない。

人生を演じるのは患者さん自身なのだ。

では、何が彼らに火をつけたのか？ 私たちが手にした100人以上の患者の「Life Data（ライフデータ）」を改めて分析した。

臨床データでは見えない、患者本人の生の声、

「今、何を感じ、どのような状態で、何を目指しているのか」

が詰まった宝の山。

そこに明確なパターンが浮かび上がった。

答えは、HDP（透析量）だった

HemoDialysis Product - 通称 HDP

- ・ 体調が安定している
- ・ 日常生活に無理がない
- ・ 食事制限がほぼない
- ・ 心の余裕が生まれ、他者に優しくなる
- ・ 未来を考える時間がある
- ・ 再び自分の人生の主導権を持てる

身体が整うことで活動できるようになり、活動できることで感情が前向きになり、前向きな感情が未来へのビジョンを引き出す。この循環が「0→1→2→3」の進化を生むのだ。

—それは、“死なない医療”から“生きる医療”への進化

私たちは間違っていなかった。だが、まだ本質を十分理解していなかった。提供すべきは、命をつなぐ医療だけではない。命に“魂”を吹き込む医療だった。

「HDP」という武器を手にした私たちは、今こそ「生きる医療」へ進化させるべきステージに来ている。

彼らは、人生の主役に戻った。次は、あなたの番だ。

彼らは、透析という“宿命”を背負いながらも人生の主役に回り咲いた。私たち alba lab と Oasis Medical はその舞台装置を整え、その一步を支える“裏方”であり続ける。次は、あなたの番かもしれない。あるいは誰かの幸せのきっかけを作る番かもしれない。どちらにしても、ここから新しい物語が始まることを期待したい。

私たちは患者さんとともにその未来を描いていく。

HDPとは…

血液透析において、透析量を評価するための重要な指標の一つです。現代の透析医療の礎を築いた人物でもある Belding H. Scribner（ベルディング・H・スクリプナー）博士によって提唱された指標です。この透析効率の指標は、患者の臨床症状をもとに算出された計算式の数値で評価します。HDP（透析量）を算出するための計算式は下記の通りです。

1 回の透析時間 × (1 週間の透析回数) ²

HDP の数値が高いほど患者の予後が良好になるとされており、一般的にこの数値を 70 以上に保つことが推奨されています。

※ 参考文献：Dialysis & Transplantation /Vol.40/Issue10/p431-433/(Belding H. Scribner MD・Dimitrios G.Oreopoulos MD) 2011 年 10 月 17 日発行



profile

櫻堂 渉 さくらどう・わたる

著書『生命予後が劇的に改善するセルフ透析』

ほかOasis Medical COO、
日本薬科大学 客員教授



Message

治療の効果を最大限に高めながら、患者さんの QOL を高めたい。Oasis Medical では、透析治療のグローバルスタンダード“進化した透析”で、活力のある人生を取り戻すサポートをします。

WAKE Up

REAL VOICE

Vol.09 後編



Y・Yさん 50代
田端駅前クリニックのセルフ透析センター（SDC）に通うYさんは現在、週4回、1回につき5時間の透析を受けている。

前編で、「充実した人生を送るには仕事と透析を両立させることが必須」と話されたYさん。生活のコントロール方法や、奥さまとの信頼関係など生活の一端をお伝えしました。後編では、Yさんの経験と決断についてお届けします。透析という現実を受け入れ、自分にできることを積み重ね着実にキャリアと人生を築いてきた歩みには、無理をせず、自分のペースで前進するためのヒントが詰まっています。

透析を言い訳にしない働き方 海外で学び、キャリアを築いてきた私の選択

岡田：Yさんは経理一筋で働いてこれたと前号でお聞きました。そのキャリア形成についてもう少し詳しく伺ってもよろしいでしょうか？

Y：私のキャリアの出発点は、「国際会計を学びたい」という気持ちから始まりました。当時、日本でもようやく国際会計基準（IFRS）に関する話題がニュースなどで取り上げられるようになり、世界のビジネスが共通の基準で結ばれていくという流れに、強く関心を持ったことがきっかけです。

ちょうど進路を考えていた高校生の頃、国内の大学には国際会計を本格的に学べる学部やカリキュラムがまだ限られていたこともあり、それならば、「会計の本場のアメリカで学んでみたい」と思うようになったのです。そこで私は、アメリカの大学に進学し、国際会計を中心とした会計学を体系的に学ぶ道を選びました。

現地での学びはとても刺激的で、理論に加えて実際のビジネスの中でどう会計が機能しているのかを肌で感じることができました。ただ、帰国して就職活動をする中で実感したのは、アメリカで学んだ知識だけでは、日本企業の中で実際に経理として働くためには、足りない部分があるということでした。

日本独自の会計慣行や商習慣、税務との関わりなど、教科書では学びきれない知識や感覚が実務現場では求められます。そこで私は、企業に入り、現場で経験を積みながら、実践的な知識を身につけていくことを選びました。振り返っ

ONEweek とある1週間

透析時間は1回につき5時間。

図内そのほかの時間はセルフ透析中の準備、片付けの時間です。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00			起床 朝食				
10:00	透析しながら 仕事	会社で仕事	透析しながら 仕事	会社で仕事	透析しながら 仕事	起床 朝食	起床 朝食
13:00	昼食 透析しながら 仕事	昼食	昼食 透析しながら 仕事	昼食	昼食	テレビ・家事手洗い	テレビ・家事手洗い
16:00	自宅で仕事	会社で仕事	自宅で仕事	会社で仕事	自宅で仕事	透析（仮眠）	外出（買い物など）
19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食（外食）
22:00	休憩（TVなど）	夕食	休憩（TVなど）	夕食	休憩（TVなど）	夕食	休憩（TVなど）
	仕事	休憩（TVなど）	仕事	休憩（TVなど）	仕事	仕事	仕事
1:00				就寝			



てみると、その地道な経験の積み重ねが、現在の私の土台になっていると感じています。

岡田：なりたい自分になるために、ほとんどの人がやったことのない領域に挑戦し続けることで、着実にキャリアを形成してこられたのですね。今では企業の経理トップですが、これまで随分ハードな道のりだったのではないのでしょうか。

Y：前職での経験は、私にとって大きな転機だったと思います。私が在籍していた約10年間は、ちょうど会社が急成長を遂げていた時期と重なっており、前職も外資系の企業だったのですが、その中で日本の経理責任者として、これまでの経験を存分に活かすことができました。複数企業のM&Aに関わる機会もあり、非常に多様な業務を任せてもらいました。また、当時は日本語が話せない外国人従業員も多く在籍していて、語学や異文化理解の重要性を実感しながら、コミュニケーション能力を磨くことができたのも大きな収穫でした。上司にも恵まれましたね。海外にいる直属の上司は、とても厳しいことで有名な方でしたが、日本滞在中には一緒に食事を楽しみ、来日する他の外国人スタッフには「食事は Y

に連れて行ってもらうといいよ」と薦めてくれるほど、信頼を寄せてくれていました。

その後、現職への転職を考えた時、面接時に自分が透析をしていることをあえて話すつもりはありませんでした。しかし、妻はそのことに、強く反対しました。そして「なぜ信頼関係のある前職を手放すのか」「ただでさえ忙しいのに、なぜさらにステップアップを目指すのか」とも…。妻の言葉に一理あると感じながらも、私自身は、透析を特別な制約とは捉えていなかったのだと思います。「まずは内定をもらってから考えればいい」と、ある意味で楽観的でした。

結果的に、今の会社に転職したことで、セルフ透析をすることができるようになりました。透析は一定の時間を拘束されるものですが、前職の激務の中でもやり遂げてきた経験が、「案外なんとかなるものだ」という自信につながっています。

今後は、セルフ透析を続けることによって、より自由な選択肢を持ちながら、自分の人生を切り開いていける可能性を感じています。(岡田編)



エキスパートナース
新治純子

在宅血液透析、長時間透析、オーバーナイト透析、隔日透析、夜間透析、CAPD、ハイブリッド透析、HDF など全ての透析に携わった透析のエキスパート。

エキスパートナースの新治純子があなたに寄り添い、共に歩みます。

**EXPERT
ADVICE**

これからもご自分の信じる人生を 切り開いていただきたい。

Yさんは、かなり以前より、「長時間・頻回透析」が透析量を上げ、健康寿命を延ばすことを理解されていました。しかし、以前の施設では健常者と遜色なく働くために、1回につき4時間の透析すら確保できないことも…。今回の転職をきっかけにセルフ透析に移られて、会社のイベントへの出席や、透析中のテレワークやオンライン会議が可能になり、いきいきと仕事に専念されている姿は本当に輝いて見えます。

Yさんの挑戦を可能にしているのは、病気から逃げずに向き合うことを通して身につけた実績や知識・情報に裏打ちされた自信とエネルギー、加えて奥様の密かな支えの賜物ではないのでしょうか。これからもセルフ透析を最大限に活用して、ご自分の信じる人生を切り開いていただきたいと心から思っています。



人生を楽しく豊かにしてくれる「旅」「歴史」「科学」「エンターテインメント」など多彩な情報をお届け。読者からの寄稿も歓迎します。



夏の風情

過ごしていくことの豊かさ

7月に入ってサマータイム（早朝型）にスタイルを変えた。夜は9時をすぎると頭痛がするほど眠くなり、難なく眠りに落ちる。難があるとなれば夕食後まもなく寝入ってしまうので、飲酒時間もなく、また消化不良気味であることくらいか。起床時間はまちまちであるが、4時をすぎると外はすでに白んでいて鳥たちが囁きあっている。風も涼やかで心地よい。

しかし、清少納言さんは、「夏は夜」と言っている。「月のころはさらなり。闇もなほ、螢のおほく飛びちがひたる。また、ただ一つ二つなど、ほのかにうち光りて行くもをかし。雨など降るもをかし。」

山頭火は「むしあつく遠雷いちにちとづるとづる」と詠んでいる。遙か遠くの低く重い響きが厳しい暑さと変化の予兆を感じさせて、夏らしい勢いがある。

けたたましい蝉の声、打ち水の音、風鈴、花火、夏は音の

季節かもしれない。

ひと昔まえまでは、季節ごとに、また毎月のように行事やしきたりがあり、それをこなしていくことが、絶やさず継続していくことが大切であった。毎朝ご先祖様に手を合わせる。季節ごとに地域の美味しいものを作って食べたりふるまったりすることも、上手に組み込まれている。

そこに根拠は不要で、少なくとも人々はそう信じてきた。なんだか面倒くさくて全て否定してきたものの、現代のように、経済的、科学的、社会的合理性に基づき一人一人が自分で考えて、毎日を生きる、なんてとても大変だ。考えてみるとときたりも案外合理的にできていたり、教訓的であったりするのかもしれない。

物質的に豊かになった現代こそ、昔からのしきたりに誘われて、生きるではなく過ごしていくことがかえって豊かな暮らしなのかもしれない。

これまでは、盛夏とか残暑とかいってやり過ごしてきたが、今や酷暑！ 大変です。（佐藤）

透析お悩み解決サロン

透析治療や生活に関する不安や疑問に透析患者さんやそのご家族からの寄せられた質問にOasis Medicalの看護マネージャー新治純子がお答えします！

仕事を続けられ、透析量を増やせる施設を探しています。

腹膜透析で透析を開始し6年、現在は血液透析と併用するハイブリッド透析を行っていますが、主治医から「そろそろ腹膜透析を中止し、血液透析を増やしましょう」と言われています。現在はリモート中心の仕事をしていて、出社は週1回程度。仕事を継続できて、かつ長時間透析など透析量を増やせるクリニックで、できるだけ長く元気に仕事を続けたいです。セルフ透析だと透析量を増やせると聞いたので、一度見学してみたいのですが……。

Yさん/女性/40代/透析歴6年/ハイブリッド透析中

透析エキスパートナース
Oasis Medical
看護マネージャー

新治純子

相談予約

03-3823-9060



いろいろな施設を見学し納得するまで医療者とじっくり話し合っ

腹膜透析から血液透析に完全移行されることで、現在の働き方を続けるためには、Yさんのおっしゃるよう

- 1) 現状の身体状態を改善するために、長時間透析や頻回透析で透析量を増やし、心身が元気な状態を保つ
 - 2) PCを持ち込み、集中して作業ができる環境を選ぶ
- ということが大切です。頻回透析や長時間透析は、相談すれば対応してくれるところもありますし、また仕事ができる環境かどうか、ご自身で確認することが大切なので、ぜひいろいろな施設を見学し、医療者とじっくり話してみてください。セルフ透析では長時間・頻回透析に対応しており、仕事のしやすい環境(Wi-Fi)も整備しているので、ご参考になると思います、見学をお待ちしていますね。

COOK BOOK

file 32

さっぱり爽やかかぼす豚しゃぶ

かぼすと塩麴でさっぱりと、香り豊かな柚子胡椒がピリッときています。

材料〈2人分〉

豚肉（しゃぶしゃぶ用） 200g
細ねぎ 3〜5本
水 1000ml
酒 大さじ 2
砂糖 大さじ 1
かぼす（盛り付け用） 1/4 個

A

かぼす汁 大さじ 2
柚子胡椒 小さじ 1/2
塩麴 小さじ 1/3

【作り方】

- 鍋に 水 1000ml、酒、砂糖を入れて沸騰させます。沸騰したら弱火にし、豚肉を 1 枚ずつ広げながら 3〜4 枚ずつ加えて色が変わるまで茹でてざるにあげます。
- 茹でた豚肉は氷水にとらず、しっかり水気を切りそのまま冷まします。食べる直前に冷蔵庫で10分程で冷やしても OK!
- 混ぜておいた A で 2. の肉を和えます。
- 豚肉を器に盛り、刻んだ細ねぎをのせてかぼすを飾ります。

*かぼすの代わりにレモン、ゆず、オレンジなどの柑橘類でも



夏は柑橘類で 身体をリフレッシュ!!

彩り鮮やかな果実たち。ビタミン C による美肌効果、クエン酸による疲労回復の他、食欲を増進、ストレス緩和など暑い季節に欠かせない栄養素をたっぷり含んでいます。



豚肉を柔らかくしっとり

超薄切り肉で

豚肉はしゃぶしゃぶ用のロース、バラなどの薄切り肉がお薦めです。

砂糖の力

砂糖はたんぱく質が硬くなるのを防ぎ、水分保持を助けてくれます。

沸騰したら弱火に

沸騰後、弱火にし、肉をぐくらせ表面の色が変わったらざるにあげます。

氷水で急冷は NG

ざるにあげ、そのまま冷まし、食べる直前に冷蔵庫で冷やしても。



ごま油塩のマグロたたき

ごま油香るたたき、薬味をたっぷり添えてお塩でいただく夏の一品です。

一緒に楽しむ
SIDE MENU



材料〈2人分〉

マグロ（刺身用柵） 200g
大葉 5〜6枚
ごま油（焼き用） 適宜
白ごま 少々 *ごま油 小さじ 2
おろし生姜 小さじ 2 塩 適量

【作り方】

- 大葉は細く千切りにします。
- マグロは両面に軽く塩を振ります。水っぽくならないよう焼く前に必ず表面の水分をきれいに拭き取ってください。
- フライパンにごま油をひいて熱し、マグロを入れ、表面を焼き付けるイメージで中まで火が入ってしまわないよう、強火で短時間サッと焼いて焦げ目をつけてください。焼き

上がったらラップで包み、冷蔵庫で冷やしておきます。

- マグロは 5〜6 mm くらいにスライスして皿に盛り、ごま油を垂らして白ごまを振り、刻んだ大葉とおろし生姜をのせて出来上がり。塩でいただきます。（塩はごま油に混ぜておいても）



TOKYO WALK | 39

Feature

高円寺
KOENJI「阿波踊り」で
交流を楽しむ京の夏の夜の風物詩
として名高い「東京高

円寺阿波おどり」は、毎年 8 月下旬の盆踊りの時期に杉並区高円寺の街を熱狂の渦に包む大規模な祭りです。今年は 8 月 23 日（土）・24 日（日）の 2 日間、午後 5 時から 8 時まで開催され、JR 高円寺駅と東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の商店街や高円寺通りに設けられた 8 つの演舞場を舞台に繰り広げられます。

このお祭りの歴史は古く、1957 年（昭和 32 年）に高円寺の商店街の活性化を目的に「高円寺ばか踊り」として始まりました。当初は高円寺パル商店街のみで行われていましたが、次第に規模が拡大し、徳島県人会による「木場連」から本場仕込みの本格的な阿波踊りの指導を受けるなどして、現在の「高円寺阿波おどり」へと発展しました。

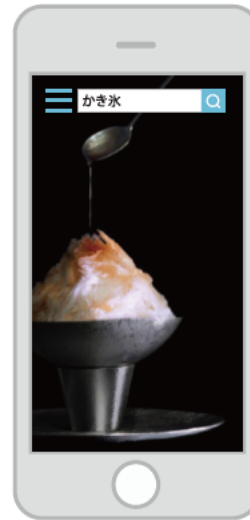
祭りの期間中は約 1 万人の踊り手が、軽快なお囃子（鉦、笛、三味線、締め太鼓、大太鼓など）に合わせて、「男踊り」と「女踊り」を披露しながら練り歩きます。



その熱気と一体感は観客を魅了し、2 日間で約 100 万人もの来場者で賑わいます。読者の皆さまも、この夜の触れ合い、交流を楽しまれてはいかがでしょうか。ただし、暑さ対策はくれぐれもお忘れなく。
（佐々木）



様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！



かき氷の歴史も味わいつく

かき氷の起源は平安時代に遡ります。『枕草子』には、削った氷（けずりひ）に甘味料の甘葛（あまづら）をかけた様子が記されており、当時は貴族だけが味わえる貴重品でした。江戸時代には一部の地域で氷室が整備され、少しずつ庶民にも広がり始めます。明治時代になると製氷技術が発達し、機械氷と天然氷が流通を競うようになり、やがて氷屋や屋台でかき氷が提供され、昭和期には電動かき氷機の普及でさらに身近な存在に。今ではふわふわの氷に多彩なシロップやトッピングが加わり、スイーツとして進化を遂げています。夏を彩る涼の味、かき氷。その歴史を知れば、ひと口の味わいもまた深まるはず。（小田）

写真：平安貴族も愛した幻の甘味「甘葛煎」を再現したかき氷

トレンドカラーで猛暑をしのぐ！

猛暑の今夏のファッショントレンドは、ピーチカラーの優しい温かさ、ライトブルーの爽やかさ、そして力強いルージュレッドが注目されています。これらのトレンドカラーを気軽に取り入れるには、全身ではなく、まずはトップスや小物で一点投入するのがおすすめです。例えば、いつものシンプルな服にピーチカラーのカーディガンを羽織ったり、ライトブルーのシャツを取り入れたりするだけでも、一気に旬の着こなしになります。

また、シルバーやゴールドのメタリックカラーの小物をアクセントに加えると、より洗練された印象になります。白やベージュといったベーシックカラーと合わせれば、トレンドカラーが際立ち、暑さをやり過ごす涼しげで上品なスタイルが完成しますよ。（齋藤）



INFORMATION

—nosh(ナッシュ)のご案内

健康的な食生活を支える選択肢としてあなたのライフスタイルに是非ご活用ください。

ここからの
お申し込みで 総額 5,000 円 割引！

nosh ナッシュ

*詳しくは同欄のご案内をご覧ください。



編集後記

患者さんとの対話を通して改めて気づかせていただいたこと。

——より充実した人生を送るためにどうすればよいかを考え実践することは、誰にとっても「一生をかけた問い」です。それにもかかわらずそこに透析が加わることで、治療のことばかりにフォーカスを当てられてしまう社会環境、一方で患者の主体性を制限する旧態依然とした透析医療システムの構造は、何としても変えていかなければなりません。その変革のために、私たち Oasis Medical が取り組むべき使命と、その大きさについて、Yさんをはじめこれまで OASIS HEART に登壇いただいた透析患者さんたちとの対話を通して、改めて気づかせていただく機会となりました。（編集長）

健康的で美味しい 宅配食のナッシュ

糖質と塩分に配慮した食事でサポート!



ナッシュの冷凍宅配食で健康的な食生活に!

食材の美味しさを急速冷凍



約100種類の豊富なメニュー数



届いたらレンジで温めるだけ



サイトからのご購入の流れ

- 1 食数・配送間隔を選択
6, 8, 10
- 2 料理を選択しカートに追加
- 3 お届け先を設定し、お支払い
- 4 商品が届いたらレンジで温める

割引
最大

5,000 円割引

新規ご購入限定

※初回2000円OFF、2～4回目まで1000円OFFの総額5000円OFFです。

WEBでのご注文はこちら

※24時間注文可能です

<https://albalab.nosh.jp/>

製造・販売会社 ナッシュ株式会社

〒541-0053 大阪府大阪市北区中之島3-3-3 中之島三井ビルディング16F

☎050-3101-6850 受付時間: 09:00 ~ 20:30 (年末年始を除く)

※サービスのご利用につきましてはお客様ご自身で判断いただきますようお願いいたします。





今話題の冷凍宅配食サービス！

ナッシュは健康管理におすすめな糖質と塩分に配慮した宅配食。

nosh ナッシュ

？ なぜ、ナッシュは「糖質」と「塩分」にこだわるのか？

日本では、がんや心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病による死因が半数以上

● 死因別死亡割合

生活習慣病
52.1%

その他
47.9%

● 原因

・運動習慣
・休養不足
・喫煙
・飲酒等の生活習慣

・食習慣

生活習慣病
と食習慣

△ 糖分の摂りすぎは…
血糖値が高くなり、糖尿病や肥満の原因に。

△ 塩分の摂りすぎは…
血圧を上げ、脳卒中や心臓病の危険性を高める。

厚生労働省HP 令和2年(2020) 人口動態統計月報年計(概数)の概況「主な死因の構成割合(令和2年(2020))」より

ナッシュの栄養価基準

生活習慣病に立ち向かうための独自の栄養価基準です。

1食の糖質はたった30g

余分な糖質は、取りすぎると脂肪として蓄えられますが…



※ご飯、パスタの糖質は文部科学省食品成分データベースを参照

1食の塩分量はたった2.5g

塩分は調味料によって違うため、自分で配慮するのは難しいですが…



※参照:和歌山大学教育学部紀要、教育科学「コンビニ弁当の栄養価および食品構成に関する調査」西田 実加・山本 奈美,152頁



フライドフィッシュ

糖質 16.9g | 塩分 2.5g



鮭のマッシュポテトアヒージョ

糖質 18.7g | 塩分 2.3g



白身魚の生姜醤油

糖質 17.4g | 塩分 2.5g



筍たっぷりチンジャオロース

糖質 11.4g | 塩分 2.5g



オニオンゲリルハンバーグ

糖質 16.8g | 塩分 2.3g



旨辛しょうゆもつ鍋

糖質 13.6g | 塩分 2.2g



白身魚と野菜の白湯ソース

糖質 10.2g | 塩分 2.5g



クリームコロッケグラタン

糖質 19.1g | 塩分 2.0g

※全メニューは、<https://nosh.jp/menu>からご確認いただけます。

※2025年4月8日時点の情報です。メニューは、当社都合で栄養成分値が変更になる場合、または一部終売になる可能性があります。

今すぐはじめよう！

初回2000円OFFでご注文された場合

ナッシュは健康的な食事を定期配送でお届けしており、一度にお届けする食数・配送間隔・メニューはお客さま自身でお選びいただけます。

6食 セット 通常料金 4,318円 ▶ 2,318円 (税込)

8食 セット 通常料金 5,157円 ▶ 3,157円 (税込)

10食 セット 通常料金 6,206円 ▶ 4,206円 (税込)

※上記の料金に別途送料が発生いたします。