

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

DO
WHAT
MAKES
YOUR
SOUL
SHINE.

透析医療 選択の科学III- 番外編

その針を自分の未来に向けて刺す

—— 透析を“生きる力”に変えた人たちの物語

Wake-up REAL VOICE Vol.11 後編

透析を理由に

自分をあきらめたくない。

—— 世間の透析患者像から解放された先へ

Tokyo Walk |43

年末の街 END-OF-YEAR

様々な体験を写真と共にお伝えするコーナー!

イルミネーションで心に残る特別な時間をそっと彩る

Culture

一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切るなら年越しそば

COOK BOOK file36

仔牛のミラノ風カツレッツ

トマトの塩麹マリネサラダ

DECEMBER
2025

VOL.115



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 番外編

その針を自分の未来に向けて刺す

—— 透析を“生きる力”に変えた人たちの物語

こんにちは、櫻堂です。今回の記事は、少しこれまでと違います。実は先日、私の母校である慶應義塾大学の学術誌『三田評論』から、寄稿の依頼をいただきました。正直、驚きました。

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



慶應の先輩方といえば、日本を代表する大企業の経営者や研究者ばかり。私がまとめているような中小規模の組織など、きっと相手にされないだろうと思っていたからです。

ところが、依頼が来たのです。信じられませんでした。何故、私に?? よく考えてみると、それは企業の規模や経済的インパクトではなく、社会に対してどんな価値を提供しているかという視点で評価されたのだと感じました。

つまり、“医療のあり方そのものを変える挑戦”として、セルフ透析の取り組みが注目されたのです。

今回は、その論文を、専門的な言葉を使わずに、わかりやすく書き直しました。すでにご存じの内容もあるかもしれませんが、どうかもう一度、ご自身の透析・健康・そして人生について、静かに考える時間を持っていただければ嬉しい限りです。

1. 透析が奪ってきたもの

週に3回、4時間。透析という治療は、命を支える一方で、多くの人に「生きる時間を奪われている」という感覚を残します。

「家族と食事をして、いつも時間が気になる」

「旅行なんて考えられない」

「仕事を続けたいけど、早退し会社に迷惑をかける」

そんな声を、私は何度も聞いてきました。

透析は、命をつなぐためにある。けれど、いつしか“生かされるための儀式”になってしまった人がどれほど多いことでしょう。

医療の安全性を守るという名のもとに、患者は「選ぶ自由」を失い、自分の人生の主語から外されてきたのです。

けれど、人は本来、自分の人生を選ぶ力を持っています。

どんな制約の中でも、「変わりたい」「自分の手で生きたい」と願う心は消えません。

その思いに応えるのが、セルフ透析です。

2. 「自分でできる透析」があると聞いたと

ある患者さんは言いました。

「セルフ透析という言葉を知ったとき、まるで遠い世界の話だと思いました。自分にそんなことできるわけがないって」

多くの人が同じように感じます。針を自分で刺すなんて怖い。操作を間違えたらどうしよう。

でも、実際に挑戦した人たちは、口をそろえてこう言うのです。

「最初は怖かった。でも、あの恐れを超えた瞬間、長い間止まっ

ていた時間が動き出した気がした」

自己穿刺は、ただの医療行為ではありません。それは、自分の命を「自分で引き受ける」という、静かな覚悟の儀式なのです。

誰かに治されるのではなく、自分の力で生きるという選択。その瞬間、患者という枠を超えて、“自分の人生を取り戻した人”へと変わっていきます。

3. セルフ透析がもたらした変化

セルフ透析を始めた人たちの変化は、数字では測れません。それは、表情、声、姿勢に現れます。

「以前は、透析の日は“何もできない日”だった。今は“自分を整える日”になった」

そう語る男性は、夜のセルフ透析を終えると、翌朝には会議に出席しています。

自分のリズムで働き、生活を組み立て直す——その姿は新しい時代の生き方そのものです。

ある女性は言いました。

「体が軽くなって、鏡を見るのが楽しくなりました。美容も健康も、私の手の中で変わっていくのが嬉しい」

また別の方は、長く諦めていた外出を再開しました。

「孫と温泉に行けたんです。何十年ぶりに“家族旅行”という言葉が口にできました」

彼らに共通するのは、“誰かにしてもらう”人生から、“自分で選ぶ”人生へ戻ったという感覚です。

それは自由の回復であり、誇りの回復でもあります。

4. 数字が語る「生きやすさ」

セルフ透析の患者さんへのアンケートでは、「快適と自由」(60%)、「納得と安心」(55%)、「体重管理」(50%)、「食事制限の軽減」(35%)、「体調が良い」(30%)という「生きやすさ」の改善を示す結果が出ています。

この数字の背後には、たくさんの笑顔があります。

「もう少し家族と過ごせるようになった」

「ごはんを美味しいと感じられるようになった」

「仕事の評価が上がった」

「人に会いたくなった」

小さな変化の積み重ねが、やがて“生きる実感”という大きな成果に変わっていきます。そして何より、「できるようになった」という自己肯定感が、心の深い部分を静かに満たしていきます。

5. 医療を“受ける”から、“生きる”へ

医療とは、本来、人の弱さを補うだけでなく、人の可能性を呼び覚ます営みであるべきです。

セルフ透析は、医療の形を変えただけではありません。それは、患者が自分を信じ直すための、ひとつの文化運動でもあります。

“管理される医療”から、“共に歩む医療”へ。

“治療される人”から、“生きる人”へ。

医療の中に、人間の成長がある。そう信じているからこそ、私たちはこの挑戦を続けています。

6. あなたへ——櫻堂からのメッセージ

もし今、あなたが透析の生活に疲れているなら、

もし「この先もずっと同じなのだろうか」と感じているなら、どうか覚えていてください。

変わる力は、あなたの中にあります。

セルフ透析は、特別な人のための治療ではありません。

それは、「自分を取り戻したい」と願うすべての人のための選択肢です。その一歩を踏み出す瞬間に、恐れと同じだけの勇気が生まれます。そしてその勇気こそが、あなたの未来を変える力になるのです。

いま、できることから始めてほしい。

中には、セルフ透析が身近にない地域に暮らしている方もいるでしょう。

「私もやってみたいけれど、近くに施設がない」と、多くの方が言います。

それでも、あなたには“できること”があります。まずは、あなたの主治医に相談してください。

「透析の時間をもう少し長くしたい」と、勇気を出して伝えてください。

「在宅血液透析をしたい」と伝えてください。時間を増やすことは、体調の安定だけでなく、生活の質を高める第一歩になります。

よりゆっくり透析をすることは、セルフ透析に近い“自分をいたわる治療”の形です。

医療の主体は、医師でも病院でもありません。

それは、あなた自身です。あなたが自分の体に向き合い、選択する権利を持っている。だからこそ、自信を持って「自分の治療をより良くしたい」と伝えてほしいのです。その一言が、あなたの人生を動かす第一歩になるかもしれません。

あなたの勇気が、未来の医療を少しずつ変えていきます。

私たちは、その勇気を信じています。

そして、いつかあなたが「できるようになった」と微笑む日を、心から待っています。



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.11 後編



橋本 渉さん 55歳

田端駅前クリニックのセルフ透析センター（SDC）に通う橋本さんは、1回につき4時間の透析を週3回受けています。（通われている大学院のカリキュラムの関係で一時的に1回3時間の透析を週4回受けるパターンもあります。）

国立の研究機関などでの仕事を辞めて、大学院に通いながらセルフ透析センターに通う橋本さん。透析生活の中で、家族や仲間感謝しながら、「こうあるべき」という固定観念にとらわれず可能性を広げたいと語ります。病気になることも、会社を辞め大学院に進んだことも、すべてが新しい未来につながる挑戦。橋本さんは「どんな未来が待っているか楽しみ」と笑顔で語ります。

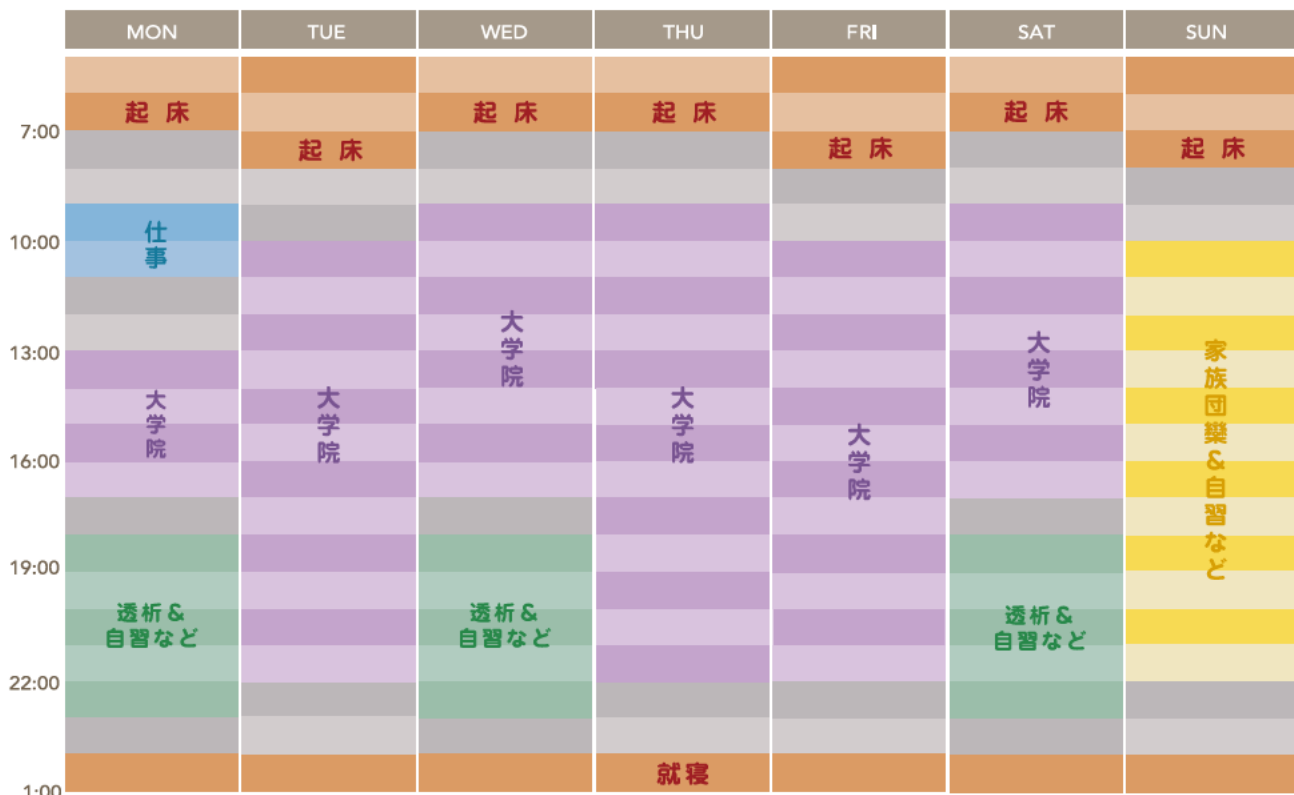
透析を理由に 自分をあきらめたくない。 ——世間の透析患者像から解放された先へ

岡田：キャリア形成は誰にとっても大きなテーマですね。橋本さんのキャリアについてすこし詳しく伺ってもよろしいでしょうか？

橋本：新卒で大学を卒業後は、まずマンション営業の仕事をしていました。当時営業といっても、ひたすらチャイムを押してお客様とお会いして回る毎日でした。ある日、「なぜ今住んでいるところより狭いマンションを買わなければならないのか」とお客様から問われたことがきっかけで、「顧客が本当に求めているものは何か」を考えるようになりました。そこからマーケティングに興味を持ち、中小企業診断士を目指したいと思うきっかけになりました。その後は、紆余曲折の後に国家公務員試験を通り、いくつかの国立大学や研究機関で働くことになりました。そこから順調に仕事をしていたのですが、透析が必要になって再度中小企業診断士になるために大学院に入学したという流れです。（実は会社を辞めた現在も週に数時間だけ依頼されて以前の職場を手伝っています。）大学院に入る前に、中小企業診断士の一次試験を受けたのですが、資格を取得するのにとても時間がかかりました。5年ほどかかってしまっ、途中もう無理かもしれない……と心が折れそうになった時もありました。でもようやく一試験に合格することができ、その勢いで、法政大学大学院にも合格することができたので、30年来の夢に向かっての再スタートが始

ONEweek とある1週間

透析時間は1回につき3～4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。





橋本さんと家族

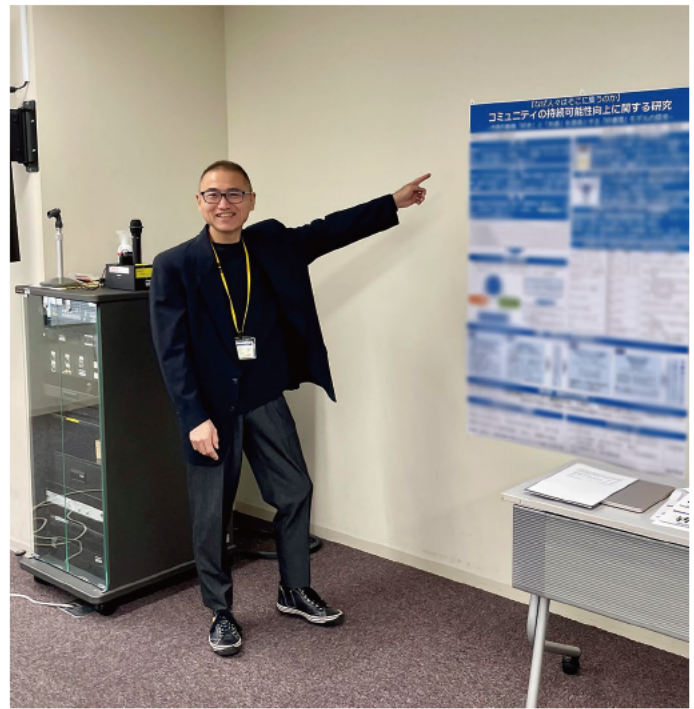
まったのです。

岡田：ご自身の仕事、やりたいこと、目標についても、「こうあるべき」と自分に制限を設けず、あらゆる可能性に対してひたすら目の前の目標をこなしてゆく。力強い人生そのものを感じます。ぜひ読者の皆さんにメッセージをいただけますか。

橋本：「計画的偶発性理論」という考え方があります。「個人のキャリアは予期せぬ偶然によって形成されるため、その偶然の出来事を柔軟に捉え、計画的に活用することが、より豊かなキャリアにつながる」というキャリア論です。未知の出来事や出会いに対してオープンな姿勢を保ち、積極的に行動することで、自ら機会を増やしてキャリアの可能性を広げていくことが重要だとされています。こうならなくちゃい

けない。こうなるべき、などということは人生においてないと思います。自分もまさか病気になるとは思っていなかったし、透析をするようになることなんて思ってもいなかったです。そして会社をやめて大学院に行くことも……。

まさに今、キャリアの可能性を広げている最中です。心配になるくらいだったら、行動してやってみる。わからないからこそ、今後の自分の未来に何が待っているのか楽しみです！その未来をしっかり歩んでいくことが、支えてくれた方々への恩返しになるのかなと思っています。(岡田編)



大学院のポスターセッション



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**

橋本さんに透析環境を提供できることに感謝し応援します。

橋本さんが、お住まいから大学院、また大学院から当院までの長距離通院を決断されたのは、ご自身がずっと思い描いていた資格取得への強い決意を持ち続けていたからです。奥様と二人で見学にいらしたとき、お仕事を退職することを決めたとお聞きし驚きました。二人でしっかり準備をされ決断したことだといひ、私たちにできることは、目標達成に向けた良好な体調管理を支えるセルフ透析を提案することでした。大学でのカリキュラム開始までのセルフトレーニング、授業、実習開始後の不規則な透析治療時間の確保、長距離通院できる体調管理、さらに透析時間中にも課題（宿題）に取り組む姿勢とエネルギーには頭が下がります。私たちは、橋本さんの大切な人生の一部となった透析環境を提供できることへの感謝と、橋本さんが目標を達成されることを心から応援する気持ちでいっぱいです。



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。

「冬は太りやすい」その幻想を壊します。来年の夏に向けて除脂肪したいなら冬散歩が NO. 1

多くの人が「冬は太りやすい季節」だと思い込んでいますが、これは大きな誤解です。実際は、冬こそ除脂肪の絶好のチャンス。来年の夏に向けて理想の体を手に入れたいなら、「冬散歩」が最強の選択肢になるでしょう。

冬が除脂肪に有利な科学的理由

人間の体は気温が下がると、体温を維持するために「寒冷誘発性熱産生」という現象が起こります。これにより基礎代謝が 2～30%（個人差・実験条件差あり）自然に向上し、じっとしていても夏より多くのカロリーを消費する状態になります。さらに、寒さの刺激は褐色脂肪細胞を活性化させ、脂肪燃焼を促進する効果も期待できます。また、日照時間が短い冬にありがちな気分の落ち込みも、屋外での運動によってセロトニンの分泌が促され、メンタルヘルスの改善にもつながります。



効果的な冬散歩の実践方法

毎日 30 分以上、少し息が上がる程度の早歩きを心掛けましょう。体幹部は保温しつつ、手足は少し涼しく感じる程度に調整することで、熱産生効果を高められます。朝の散歩は一日の代謝を向上させる効果があり、特に推奨されます。防寒対策を怠らず、水分補給も忘れずに行うことが重要です。

でも、やっぱりジムに行った方がいい

冬散歩は確かに優秀な除脂肪方法ですが、本格的に理想のボディラインを目指すなら限界があります。筋肉量を増やし基礎代謝をさらに高めるには、計画的な筋力トレーニングが不可欠です。天候に左右されず、専門的なマシンで重量を扱えるジムこそが、来年の夏に間に合う引き締まった体づくりへの最短ルートではあります。（千々岩）

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！

知人が透析導入を強く避けているのですが、どうしたら？

私と親子のような関係性にある舞踊の師匠が腎臓病を患い、まもなく透析が必要と診断されています。それでも師匠は、「絶対に透析はしない」と思いをこぼすこともしばしば……（師匠のお姉様はかつて遺伝性の腎疾患で腹膜透析をされていて、大変な最期を迎えたと同ったことがあります）。

ご本人は体の痛みがあるものの、腎不全のため痛み止めが服用できず、貧血からめまいの症状もあるようです。透析導入を避けていて本当によいのかと心配です。一方でセルフ透析だと元気に過ごせると聞いたのですが、Oasis Medical のセルフ透析センター（SDC）の施設見学はできますか？

Iさん/女性/保存期患者さんの知人

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



透析を早めに導入することで、お身体も楽になります。

お師匠さまのこと、ご心配のことと思います。透析導入を先延ばしにして頑張るよりも、早めに透析に移行されることで透析導入後には痛み止めを服用できるようになりますし、貧血からくるめまいも改善され、お体が楽になるで

しょう。早く楽になって日々の生活を楽しんでほしいという、Iさんの思いが伝わるのが、お師匠さまの体調にとっても大切です。

セルフ透析センターへの見学はぜひお待ちしておりますとお伝えください。透析に対するつらいイメージを払拭するうえでも、きっとお役に立つと思いますよ。

COOK
BOOK

file 36

X'masディナーにも
仔牛のミラノ風カツレツイタリアでは仔牛を使いますが、輸入牛肉の赤身でも豚肉、鶏肉でもおいしいです。
肉を薄くたたいてのばして揚げるのが特徴です。

材料〈2人分〉

仔牛肉かたまり 約 300g
*仔牛がなければカンザスピーフの赤身など塩、胡椒 各少々
バター 大さじ1
レモン（スライス） 4枚
盛り付け用のルッコラ、ペピーリーフ、
お好みのハーブなど

衣

小麦粉	適量
溶き卵	1個分
★ 粉チーズ	大さじ1
オリーブオイル	少々
パン粉	適量

[作り方]

1. 仔牛肉は4等分に切り、1切れずつラップで挟み、肉叩きで叩いて3～4mmの厚さになるまで薄くのばします。片面に塩、胡椒をふります。
2. 卵に粉チーズ、オリーブオイルを加えてよく混ぜておきます。★
※オイルを入れることによりとろみがつき、パン粉が付きやすくなります。
3. 小麦粉 → 卵液 (★) → パン粉の順番に衣をつけます。
4. フライパンにサラダ油大さじ 3～4 を強めの中火で熱し、こんがり焼き色がつくまで焼き、裏返して同様に焼きます。
取り出す直前にバター大さじ1を加えてバターの風味をつけ、キッチンペーパーに取り、余分な油を取ります。
5. 皿に盛り、スライスレモン、ルッコラ、ペピーリーフ、お好みのハーブなど添えます。



お肉を知って、健康的に愉しみましょう！

牛肉

鉄や亜鉛が豊富で
貧血予防に
脂質、鉄分、
亜鉛、ビタミンB1

豚肉

糖質やアルコールの
代謝に活躍
ビタミンB1をはじめ
ビタミンB群が豊富

鶏肉

高たんぱく・
低脂肪・低カロリー
ビタミンAや、
イミダゾールペプチドX'masディナーにも
トマトの塩麹マリネサラダ時間がない時、料理に彩りがほしい時におすすめのさっぱり爽やかなマリネ。
塩麹 × トマトマリネ腸活サラダ、発酵の旨味で野菜がごちそうに。一緒に楽しむ
SIDE MENU

材料〈2人分〉

ミディートマトまたはフルーツトマト 2個 (200g)
バジル（飾り用） 適宜

マリネ液

玉ねぎ	小1/2 個
バジルの葉	2～3枚
塩麹	大さじ1
★ ワインビネガー	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2

[作り方]

1. トマトはへたを取り、一口大に切ります。
2. 玉ねぎとバジルの葉はみじん切りにし★を全部混ぜておきます。
3. 2にトマトを加えて和えます。
4. 冷蔵庫で15～30分冷やして味をなじませます。

塩 麹 発酵で生まれる酵素が食材の
旨味を引き出し、腸内環境をサポート！トマト 抗酸化作用のあるリコピンや
ビタミンCを豊富に含み、紫外
線ダメージや疲労回復に！

TOKYO WALK | 43

Feature

年末の街

END-OF-YEAR

街々に響く
「Freude！」

早いもので、今年も師走がやってきた。なんとなく街も賑やかで忙しくなってきました。東京では銀座・有楽町をはじめ、日比谷（ミッドタウン）、丸の内など各エリアでイルミネーションイベントが開催されます。百貨店やブランドショップのディスプレイも特別華やかなものになり楽しみです。

そんな中、クラシック音楽ファンにとって年末といえばベートーヴェンの交響曲第九番（第九）。ただし、この習慣は日本だけのものらしく、年末と第九の関連性には諸説あるようです。節分と恵方巻きのように誰かが仕掛けたものかもしれません。由来はともかく、第九がもたらしてくれる高揚感はすばらしく、その余韻に浸り、「Freude！（フロイデ！ 歓喜）」と口ずさみながら、マエストロ（指揮者）になりきってイルミネーションの中に飲みこまれていく気分は最高ですね。指揮者のように手を振り回し、陽気に歩く人がいたら第九帰りかもしれませんね（笑）。大阪では今年も1万人の第九（大阪城ホール）が開催されます。



東京では、NHK ホール（渋谷）、オペラシティ（新宿）、芸術劇場（池袋）、文化会館（上野）をはじめいくつもの大ホールで演奏され、街々は「Freude！」の余韻に包まれることでしょう。（佐藤）



様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！

イルミネーションで心に残る
特別な時間をそっと彩る

街がキラキラと輝く季節がやってきました。クリスマスが近づくこの時期、冷たい空気の中に浮かぶ光はどこか懐かしく、人々の心を温めてくれます。人気スポットでは、光のトンネルや巨大ツリー、動くオブジェなど幻想的な演出が施され、多くの人が写真を撮って SNS に投稿しています。寒空の下で見る光のきらめきは、まるで魔法のよう。お気に入りのマフラーを巻いて、夜のお散歩へ出掛けてみませんか。クリスマスツリーやイルミネーションの前で撮る一枚は、この冬の思い出にぴったり。大切な人との時間も、光の中ならより一層あたたかく感じられるはず。イルミネーションは心に残る特別な時間をそっと彩ってくれます。（本寺）

一年の苦労や厄災をさっぱり
断ち切るなら年越しそば

早いものでもう師走。おせち料理を食べたり、初詣に出掛けたりと、日本の伝統行事を楽しむ新年が近づく時期となりました。

「年越し」と言えば何を思い浮かべますか？ 様々な行事がありますが、大晦日の風物詩として年越しそばを思い浮かべる方も多いのではないかと思います。

年越しそばという呼び名が全国的に広まったのは明治以降、江戸時代には「運そば」「年取りそば」（数え年で年を取るから）とも呼ばれていたとか。そばは切れやすいので、大晦日に食べることで、一年の苦労や厄災をさっぱり断ち切って新年を迎えられるとの説もあり、「健康」「長寿」「繁栄」を願う意味があります。一年の締めくくりに縁起のいい具材を入れたりトッピングを楽しませてはいかがでしょうか。（黒井）



INFORMATION

BRIGHT JAZZ DAY
BY GYPSY JAPAN Vol.3

ご来場・ご視聴
ありがとうございました！

ライブの模様をYouTubeにて
アーカイブ配信しております。

視聴用 URL はこちらから

<https://youtube.com/live/XN4DTGAwjE>



編集後記

11月9日（日）、Oasis Medical で開催しました「BRIGHT JAZZ DAY by GYPSY JAPAN Vol.3」は、おかげさまで大盛況のうちに幕を閉じました。音楽と透析という、異なる世界が響き合い、会場全体があたたかい共鳴に包まれた良き日となりました。ご来場・ご視聴いただいた皆さまに、心より感謝申し上げます。

早いもので、2025年も残りわずかとなりました。私たちは今、「透析のある生活の中でも、自分らしく、いきいきと人生を送ることができる」という想いを胸に、挑戦を続けています。そして来年は、新たな挑戦としてあの「透析患者サミット（仮）」がバージョンアップして帰ってきます。社会全体で透析患者さんにとっての新たな可能性を拓く場となるよう、現在準備を進めています。

それでは、新年、2026年1月号で、またお会いしましょう。皆さま、どうぞ良いお年をお迎えください。（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。