

OASIS HEART

あなたの心地よい透析LIFEを創るニューズレター

New Year, New You!

透析医療 選択の科学IV-①

なぜ私たちは怖がったまま動けないのか？
その答えは意外なところにある。

Wake-up REAL VOICE Vol.12 前編

心身ぎりぎりの状態で進み続けた
20年がつないだ出会いと希望

Tokyo Walk | 44

湯島天満宮 YUSHIMATENMANGU

様々な体験を写真と共に伝えるコーナー！

凍った湖上で寒ささえご馳走に

Culture

勇気をもって一步踏み出す年に

COOK BOOK file37

筑前煮のリメイクコロッケ

マグロのたたき

JANUARY
2026
VOL.116



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.tb-toseki.jp>

透析医療

選択の科学Ⅳ-①

なぜ私たちは怖がったまま動けないのか？ その答えは意外なところにある。

こんにちは、櫻堂です。これまで患者さんの人生が大きく変わる瞬間を、私は数えきれないほど見てきました。その変化の裏には、必ず「恐怖」と「一步踏み出す勇気」があります。今日は、その核心に迫る話です。

(Oasis Medical COO 櫻堂 渉)



私は仕事の場面で恐怖心をコントロールするのは得意なほうだと考えていました。何しろ私が進めてきた事業はベンチャーですから、危機との隣合わせ、危機の連続だからです。(もし、ベンチャー事業を始めた私のキャリアヒストリーをお知りになりたい方は、私のポッドキャスト「誰もやらないビジネスの作り方」をお聞きください)

しかし、どうしても克服できないものが一つだけありました。笑わないでくださいね。少し恥ずかしいのですが、ジェットコースターです。家族とテーマパークに行くと、私以外の家族3人は嬉々と最初にジェットコースターに向かいます。一方私は、足がすくみ、入り口で見送るのがいつもの光景でした。

「あれに乗ったら生きて帰れない」——心の底からそう思うほどの恐怖でした。いつも体調がすぐれないから乗ってきていいよと言いつつ、本心は恐怖でいっぱい、乗るなんてとんでもないと避けて通ってきたのです。

そんなある日、人生の転機のような瞬間が訪れます。家族に半ば強制的に列に並ばされてしまいました。しかも空いていたのはジェットコー

スター最前列だけ。逃げられない状況でジェットコースターの最前列に座り、なぜか私はこう思ったのです。「これは“乗せられる乗り物”ではなく、“先頭で自分が操縦している乗り物”だと思ってみよう」

すると、不思議なほどに恐怖が薄れたのです。今でもあの時の気持ちがわかります。恐怖は一瞬で消え、むしろワクワクする気持ちが湧いてきました。最前列から風を切る感覚、視界の広がり。そしてジェットコースターを自分で操る感覚、あれほど怖かったはずの乗り物が、まったく違う爽快感と躍動の体験へと変わっていたのです。

**恐怖は現実そのものではなく、
“自分がどの位置に立っているか”で決まると。**

**人生が動き始めるのは、たった一度
“立つ位置”を変えた瞬間**

この体験は、実は「行動科学」の領域で説明することができません。しかも、伝統的な理論です。人は「考えが変わるから行動が変わる」と思いがちです。しかし、科学的にはその逆方向の力が

とても強いのです。

例えば、

・**認知的不協和理論 (Festinger)**

行動に合わせて、心のほうが整合性を取りに行く。

・**自己知覚理論 (Bem)**

自分の行動を観察して「自分はこう感じているのだ」と認知をつくる。

・**身体性認知 (Embodied Cognition)**

姿勢や動作が感情を変える。

これらが示すのは、次の一点です。行動が先で、心は後から変わる。そしてこれは、透析患者さんが主体性を取り戻す時に起こる現象と同じなのです。

変わるの現実ではなく、「あなたのハンドルを握る手」

透析を始めようとする患者さんは、しばしばこうおっしゃいます。

・**どこへ向かうのか分からない。**

・**体調がどうなるのか不安。**

・**とうとう人生が終わった。**

これはまさに、ジェットコースターに乗る前の私と同じ状態ではないでしょうか。しかし一歩踏み出し、自分の身体のことを理解し、医療者と対話を始めると、驚くほど変化が訪れます。

「私は自分の健康をつくる側に回っている」

「透析はただ“受けるもの”ではなく、人生を立て直すための“手段”なんだ」

こうした認知の変化が、恐怖を力へと変換し始めるのです。ここにも行動科学の法則が働いています。

恐怖を消す3つの科学的レバー、位置・意味・経験

私の体験と患者さんの変化を見てきた経験から導かれる、“恐怖を「外す」3つの鍵”があります。

① **自分の立つ位置を変える (Position)**

ジェットコースターで言えば“最前列”。透析で言えば“主体的に学ぶ位置”です。

理解するだけで恐怖は半分消えるのです。

② **意味づけを変える (Meaning)**

「乗せられる側」から「操縦する側」へ。

透析なら、“治療される立場”→“自分で健康を取り戻す立場”へ。

意味づけが変わった瞬間、人生のハンドルが戻ってきます。

③ **小さな成功体験を積む (Micro Success)**

自己効力感 (self-efficacy) は“小さな成功”によって強固になります。

セルフ透析を学んでいく患者さんが数週間で顔つきまで変わる理由はここにあります。

小さな一歩で、人は別人のように強くなれる。

もし今、透析や体調のことで不安を抱えている方がいたら、私はこうお伝えしたいと思います。

あなたが感じている恐怖は、“弱さ”ではありません。それは、新しい世界へ踏み出す前にだけ現れる、自然な反応です。

しかし、その恐怖には、

あなたの立つ位置

あなたが与える意味

あなたの小さな行動

この3つだけで、大きく変わる余白があります。

恐怖を外すというのは、恐怖と戦うことではありません。“自分の人生のハンドルを握り直すこと”なのです。

その瞬間、患者さんたちの表情は変わり、行動が変わり、人生の視界は一気に開けていきます。

私たちは、患者さんたちのその一歩を支える存在でありたいと願っています。

**最後に、今日あなたが変えるべきものは、行動ではなく“意味づけ”
あなたの人生は、あなたが運転した時に最も美しくなる。**

人生は、ときに大きく揺れ、先が見えない瞬間もあります。それでも、その“乗り物”の主導権は、いつでもあなたの手に戻すことができます。

恐怖とは、あなたを止めるためのものではありません。あなたが、新しい自分の人生へ進むための入り口なのです。

そして大切なのは、小さな一歩、小さな選択、小さな行動——その積み重ねが、気づいたときには大きな人生の転換点になっています。

私たちは、透析という日常の中で苦しみや制約を抱えながらも、前へ進む力を失わずにいる多くの患者さんを見てきました。人は、自分の人生の舵を握り直した瞬間、驚くほど強く、美しい存在になるのだという事例を私は何度も目撃してきました。

どうか忘れないでください。

あなたの人生は、あなた自身が運転する時にもっとも力を発揮します。

そしてその運転席に戻るための道のりで、私たちは決してあなたを一人にしません。

これからも私たちは、あなたが自分の人生を“運転する”ためのサポートを、徹底して続けてまいります。

いつでも、どんな時でも、あなたの隣で。

誰もやらないビジネスのつくり方 PodcastはこちらのQRコードから視聴できます▶



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.12 前編

心身ぎりぎりの状態で進み続けた 20年がつないだ出会いと希望

このコーナーでは、前向きな透析ライフをおくられている透析患者さんに日々の実体験と思いを取材させていただき、その内容を対談形式にまとめました。

充実した生活をおくる患者さんたちの活力と経験知に富んだ言葉に触れていただくことを通して、あなたのより良い透析ライフの構築に役立てていただければ幸いです。



成清 咲子さん 54歳

田端駅前クリニックのセルフ透析センター（SDC）に通う成清さんは、1回につき4〜4.5時間の透析を週4回受けています。

今回インタビューを依頼させていただいた際、成清さんは「いつかこのニューズレターに載るような人になりたいと思っていました」と話してくださいました。21歳で腎臓病と告げられ、透析治療が迫る不安とともに「病人としての自分」を受け入れるしかなかった日々。透析を始めてから最初の20年間は家族のお世話や治療に追われ、未来を描く余裕さえなかった彼女が、セルフ透析に出会ってからのどのように「小さな希望」を取り戻していったのか――。その心の変化の道のりを伺いました。

岡田:最初に腎臓の病気がわかったのは、いつ頃だったのでしょうか。

成清:21歳のとき、社会人になって数カ月が経った頃でした。ずっと体調がすぐれなくて、最初はストレスのせいかなと思っていたのです。でも、なかなかよくなる状況で、職場の人に勧められて病院に行き検査を受けたら「腎臓が悪くなっている。いずれ透析が必要になります」と言われて……。その瞬間、「人生終わった」と思いました。

当時20歳そこそこのわたしにとっては衝撃が大きすぎて、そこから透析開始するまでの10年間は全く先が見えなくて人生で一番つらい時期でした。当時同じ病の人は周りにいなかったし、食事制限のため食べたいものも食べられないし、運動制限も厳しかったし、とにかく孤独でした。実は10代のころも家庭環境が原因で不安を抱える日々を過ごしていたので「またか」と落胆しました。今思えば、「自分は病人だ」という感覚と、「人生終わった」の思いに支配され、そこからどう立ち直ったらよいかわかりませんでした。

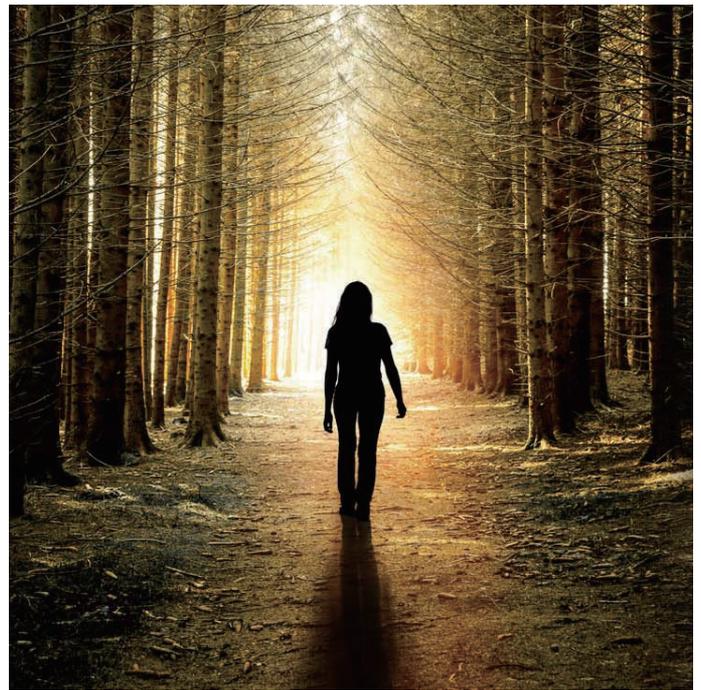
岡田:透析導入当初の様子を教えてくださいませんか？

成清:2002年8月17日。これは透析を開始した日です。私は泣きました。この治療を私は一生続けなければならない人間になっちゃったのか。という思いで。透析生活が始まると、当時（以前の施設）自分は透析中横になっているだけの“お任せ透析”を受けていたので、全部やってもらうことが当たり前、お世話してもらうことが当たり前でした。そしていつもだるくて動くのがしんどい、体力がない状態、の日々でした。日常生活も体調がすぐれない中、家族のお世話や自分の治療の連続でまったく余裕がありませんでした。だから「私は病人だ」と意識しない日はありませんでした。

岡田:セルフ透析に興味を持ったきっかけを教えてください。

成清:2024年 Oasis Medical 開催の、「患者サミット」に参加した際、透析エキスパートナースの新治純子さんに悩みを相談したことがきっかけです。

そこで色々とお話を聞いていると、当時の“お任せ透析”時代にずっと感じていた「いつもだるいし動くのがしんどい、体力がない状態」は透析量が不足しているからだと分かったのです。加えて、透析量を増やすと栄養もしっかり取れて元気になる……とまで。とても印象に残っています。それを聞いたときに「本当に不調が、なくなるのだろうか」という疑念があったことも事実です。なぜなら20年以上感じていた、だるさや不調が無くなるということがどうしても信じがたかったからです。でも、もし本当に元気になるんだったら……という少しの望みをかけて一念発起、後日夫と一緒にセルフ透析センターの見学に行くことにしました。すると彼が、「ここ（SDC）で受けなよ」と言ってくれて。自宅から遠いので不安はありましたが、新治さんと、夫の一言が背中を押してくれました。（次号へ続く）





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。

LIFE Journey 37

ライフジャーニー

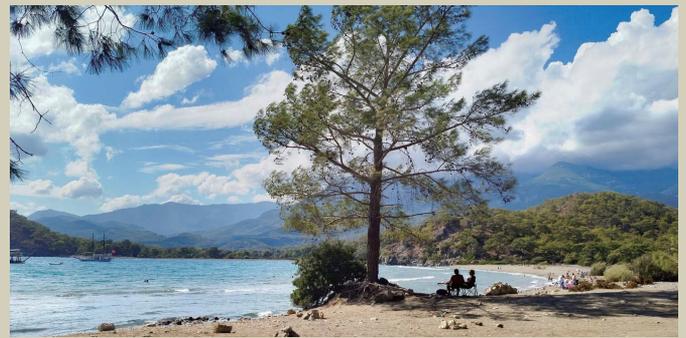
透析を受けていても、 新たな出会いと経験をうむ「海外旅行」は 可能なのです！—

透析を受けているからといって、海外旅行を諦める必要はありません。実際、多くの透析患者さんが海外旅行を楽しんでいます。事前の準備と計画をしっかりと行うことで、安心して旅行を楽しむことができます。（来月号にて旅行時に必要な『準備編』を掲載します。）旅行中には、現地の透析施設で他国の医療スタッフや患者さんたちと交流したりする機会もあります。

今回は、かつて私が臨床現場で出会った患者さんのいきいきとした経験談をご紹介します。

実際の透析体験（ハワイ）

ハワイ 6 日間の旅に行かれた患者さんの経験談です。ホノルルにある施設で透析を行いました。施設はすべて、ベッドではなくチェア式。天井に固定式のテレビがあり、好みの角度で見られるようになっていました（日本語の番組があったかは不明…）。



その施設は多くの観光客が利用しており、患者さんは国際色豊かだったそうです。透析による旅行の制約を考慮してか、透析は午前 6:30 開始、ホテル出発を考えると 5:00 起床というスケジュールだったそうです。

そして施設に到着すると、待合室で待機、呼ばれて透析室に入り、後はいつもと同じ手順で透析が始まります。日本語が通じるスタッフが多かったそうで、言葉の心配はほぼ不要だったとのことでした。ハワイでは、冷房を利かすことが最高のサービスということなのか、透析室内はかなり寒く感じた、と話しておられたので、今後利用される方は参考にしてください。

あなたの旅が夢の実現を応援

しっかりとした準備を行い、少しの勇気を持って一歩踏み出すことで、海外旅行を楽しむことができます。新しい場所での体験は、あなたの透析ライフに新たな刺激を与えてくれるはずですよ。

さあ、次の旅行の計画を立ててみませんか。あなたの夢の旅が実現することを心から応援しています。（岡留 哲也）

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！

仕事を続けながら 腹膜透析をいつまで続けられるか不安です。

現在47歳で、腹膜透析をしながら飲食の仕事をしています。以前腹膜炎になった経験があり、腹膜透析をいつまで続けられるか不安です。

また、現在は空腹感が強くて困っています。主治医には、腹膜透析の導入時の入院中に出された食事を参考に、食事の内容と量を管理するよう言われていますが、それだと量が足りず、あまり気にしないで食べています。リンが高くなって注意されることもあるのですが……我慢したほうがいいのでしょうか？

（Tさん/男性/47歳/腹膜透析歴3年）

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



腹膜透析を卒業しても、お仕事を元気に継続することはできます。

腹膜透析の継続可能期間は個人差が大きいといわれています。リンが高くて注意されるとのことですが、食事の主菜量は少ない状態よりもしっかり食べて、そのうえで仕事や運動など活動を続けることも、免疫力を上げて元気に過ごすためには大切です。腹膜透析

からハイブリッド透析や血液透析などへの移行が必要になったとしても、セルフ透析やオーバーナイト透析などで日中の時間を確保しながら元気に仕事を続けることは十分考えられます。いずれにしても、今は感染症リスクを下げるため、食事・運動・内服薬でしっかり管理することが大切です。

COOK BOOK

file 37

筑前煮のリメイクコロッケ

お正月にたくさん作った筑前煮をリメイク
いろいろな具材の食感や味の違いも楽しめます。

材料〈2人分〉

筑前煮	おたま2杯	小麦粉	適量
じゃがいも	大1個	卵	1個
		パン粉	適量

[作り方]

1. 筑前煮の汁気をしっかり切って細かくカットしておきます。
2. じゃがいもを茹でて皮をむきます。
3. 柔らかくなったじゃがいもを潰して、筑前煮とじゃがいもをボールに入れて、しっかり混ぜます。
4. 3. を好みの大きさに丸めて、小麦粉→たまご→パン粉をまぶしてこんがりするまで揚げます。
5. 皿に下記の和風トマトソースを敷きコロッケを盛り付けます。



旨み成分たっぷりのトマトで和風ソース

トマトにはうま味成分のグルタミン酸が豊富に含まれていて、熟するにつれてグルタミン酸の量も増えます。

トマト（完熟）	1個
おろし生姜	小さじ1
塩	少々
油	大さじ1
しょうゆ、みりん、一味唐辛子	少々

1. トマトはみじん切りにしておきます。
2. おろし生姜を炒め中火にし、1. を加えて塩をふり1～2分炒めます。
3. ふたをして弱火にし、5分ほど煮詰め醤油とみりん少々加えて味を整えます。



マグロのたたき

マグロのお刺身用の柵をフライパンでたたきにして
香り豊かなごま油とお塩で

一緒に楽しむ
SIDE DISH



材料〈2人分〉

マグロ（刺し身用柵）	1本
ごま油	大さじ1
塩	少々
大葉	4枚
おろし生姜	大さじ1

[作り方]

1. フライパンに薄く油を引き刺身用マグロの表面を強火で全体に綺麗に焼き目がつくよう転がしながら3分ほど焼きます。
2. 1. を氷水に取り、素早く冷まします。
3. ペーパータオルで水気を拭き取り6～7mmくらいの厚さに切ります。
4. 皿に並べたらごま油かけて塩を振り、刻んだ大葉とおろし生姜を盛り付けます。



TOKYO WALK | 44

Feature

湯島天満宮

YUSHIMA
TENMANGUU

境内には 石碑の数々も

JR 御徒町駅から「学問のみち」を東京メトロ湯島駅方面へ進むと、突き当たりに天神石坂（天神男坂）が現れます。まるで石の階段のような坂を上ると、その先で境内へと足を踏み入れることができます。

学問の神として知られる菅原道真公を祀るこの神社には、受験を控えた学生や資格試験を目前にした社会人が、合格を願って初詣に訪れます。境内を見渡すと、表通りに面して銅製の鳥居が見えます。この鑄造鳥居は、古さや制作技術の高さ、美しさから東京都指定有形文化財に登録されており、朱色の木製鳥居とは異なる独特の趣が味わえます。

そのほか境内には、新派の碑、文具至宝碑、講談高座発祥の地の碑、努力の碑など、多くの石碑があります。なぜここにあるのか、その由来を調べ、それぞれの背景に思いを巡らせるのも楽しみの一つです。宝物殿も常時公開されているので、興味のある方はぜひ足を運んでみてください。

境内では時期によって猿回しなど縁起物の芸が見られることもあり、参拝以外の楽しみ方も発見できます。私



自身、神仏への信仰は強くありませんが、かつて大学受験を控えた親友のために参拝し、無事に合格した経験があるため、私にとって、折に触れて参拝したくなる神社です。（恩田）



様々な体験を写真と共にお伝えするコーナー！



凍った湖上で寒ささえご馳走に

冬の澄んだ空気の中、静かな湖にはった氷の上で椅子に腰を下ろし、小さな穴へそっと糸を垂らす——わかさぎ釣りは、まさに「冬だからこそ」味わえる特別なアクティビティです。派手な動きはなくても、氷越しに伝わるわずかな手応えに心が躍ります。釣れたわかさぎをその場で天ぷらにして味わう時間は、寒ささえごちそうに変えてくれる贅沢なひととき。釣り具のレンタルが整っている施設が多く、気軽に楽しめるのも魅力です。冬の外遊びに何か新しい体験を、と考えている方には、うってつけの日本の季節文化ではないでしょうか。氷と空の静けさに包まれながら、心まで澄みわたるような時間が過ごせるはずです。（宮崎）

勇気をもって 一步踏み出す年に

今年の干支の午は「動く」「進む」「跳ねる」といった前向きな力を象徴するといわれています。古来馬は、神様の使い＝神馬（しんめ）とされ、多くの神社で馬をめぐる神事が今も息づいています。例えば、京都・上賀茂神社では賀茂競馬（かもくらべうま）、大阪の住吉大社では白馬（あおうま）神事などが代表的です。「絵馬」は元々、本物の馬を奉納していた名残で、願いを運ぶ存在でした。また、流鏝馬（やぶさめ）に代表される武士文化や、神事にとどまらず現代の競馬・牧場観光まで、馬は時代を超えて日本人の暮らしと心に寄り添ってきたと言えます。スピードと行動力が求められる現代だからこそ、2026 年午年は一步踏み出す勇気を後押しする年となるのではないのでしょうか。（新治）



INFORMATION



公式Xにて
情報発信中！

@alba_lab69372

セルフ透析をプロデュースした櫻堂渉がCEOを務める alba lab 株式会社は公式Xを運用しています。

QOL(生活の質)向上に関する情報やイベントニュースを、日々ポスト、リポストしています。ぜひフォローしてくださいね！



編集後記

新しい年が始まりました。読者の皆さまにとって、2026 年が少しでも前向きで穏やかな一年になりますように。本号の Wake Up 欄では、成清咲子さんが病と向き合いながら、セルフ透析を通して少しずつ自分の将来・未来を描き直す姿をご紹介しました。取材を通して感じたのは、謙虚でありながら周囲への思いやりと感謝の念、そしてあたたかいお人柄です。困難な日々にあっても、小さな行動の積み重ねが人生を少しずつ変えていく——そんな力強さに私たちも勇気をもらいました。本年も皆さまに寄り添い、お一人お一人の「物語」を丁寧にお届けしてまいります。（編集長）

透析患者さんのための引越しチェックリスト

- 完全保存版 -



ありそうでなかった！

引っ越し・転職が決まったら・・・やることリスト

自分に合った透析施設をお探しの方にもご活用いただけます！

各自治体、医療機関によって医療制度・各種医療費助成制度・手続き方法などが異なりますので
詳しい手順は各市区町村または医療機関にお問い合わせください

東京都内へお引越しをされる際は、下記までご連絡くださいませ

田端駅前クリニック
〒114-0014
東京都北区田端1-21-8 NSKビル4F
TEL:03-3823-9060
FAX:03-3823-9061
<https://www.tbt-toseki.jp/>

東京新橋透析クリニック
〒105-0021
東京都港区東新橋1-1-21今朝ビル7F
TEL:03-6274-6320
FAX:03-5537-5875
<https://www.toseki.tokyo/>

あなたのライフスタイルに合った透析施設を選びましょう！
施設の雰囲気や理念、対応している透析治療の種類等、積極的に情報収集し、見学することも大事です！

STEP 1 引越しが決まったら

- 引越し先の家を決める
- 旧居の退去申告
(賃貸住宅・駐車場・駐輪場の解約)
- 引越し業者の選定・見積もり依頼・申込み
- 不用品(粗大ゴミ)の処分
- 荷造り開始

- 引越し先で継続して透析を受けられる施設を調べる
- 転出、転入の意思を新旧施設に伝え、おおまかな転入、転出日を協議する
- 引越し先での医療費の助成を受けるための手続き方法を調べる
医療費の助成を受けられる期間が途切れてしまわないよう、引越しする前に引越し先の市町村の役所・役場に問い合わせをして、余裕をもって手続きをしましょう。
- 転入したい新施設が決まったら、旧施設の主治医に診療情報提供書の作成を依頼する。
診療情報提供書(医療情報)が施設間でやり取りされ、転入の可否が決まります。

STEP 2 引越し前

- 郵便物の転送手続き
- インターネット回線の業者に連絡
- 契約中のテレビ(衛星放送・ケーブルテレビ・NHKなど)の住所変更
- 定期購入している会社などへの住所変更手続き
- 転出届の提出
- 国民健康保険(保険証を返却)、印鑑登録の廃止など
- 福祉関係の転出手続き
児童手当/介護保険/各種医療制度 等
: 福祉に関する手当や医療制度の内容は市区町村によって異なります。
- 電気・ガス・水道の移転、停止の申込み
- 火災・地震保険の契約変更

- 転入先の施設が確定したら、新施設に各種医療費助成制度申請手続きに必要な書類(※1)を作成してもらうように依頼する
- 旧施設での最終透析日と新施設での最初の透析日を確認する。
ご自身、新施設、旧施設で認識を一致させる
- 旧施設で最終透析日に、診療情報提供書(医療情報※2)を受け取ってください
新施設で提出が必要です。

STEP 3 引越し後

- 転入届の提出
- マイナンバーカード・国民健康保険証・国民年金などの住所変更、印鑑登録
- 福祉関係の転入手続き
児童手当/介護保険/各種医療制度 等
: 福祉に関する手当や医療制度の内容は市区町村によって異なります。
- 金融関係・本籍地・パスポート郵便局等の住所変更
- 運転免許証の住所変更・自動車・バイクの住所登録変更

- 新施設透析開始日に診療情報提供書(医療情報※2)を渡す
- 各種医療費助成制度申請手続きに必要な書類(※1)を新しい施設から受け取る
- 各自治体などで各種医療費助成制度の移転・新規申請手続きをする
書類(※1)をご持参ください

各種医療費助成制度とは・・・
健康保険証、身体障害者手帳、特定疾病療養受領証 等を指します



× nosh ナッシュ

ALBA LAB

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

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

● 原因

生活習慣病
52.1%

その他
47.9%

- ・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1膳 (150g) パスタ1束 (100g) nosh ナッシュ
※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…



コンビニ弁当 nosh ナッシュ
※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



鶏たっぶりチンジャオロース
糖質 11.4g | 塩分 2.5g



オニオングリルハンバーグ
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、または一部終了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。