



住所：東京都中央区日本橋大伝馬町13-8  
メディカルプライム日本橋小伝馬町3階  
TEL:03-3639-3110 FAX:03-3639-3112

2021年2月 診療カレンダー

1. 内科・生活習慣病

2. 心臓病・糖尿病

3. 睡眠時無呼吸症

4. 土曜日診療

5. 発熱外来



花粉症対策もおまかせ下さい



ホームページ  
院長ブログ公開中

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21/28	22	23	24	25	26	27

休診日 午後休診 18時最終受付

一般外来	9:30-12:00	16:00-19:00
発熱外来	12:00-13:00	15:30-16:00

「今月の言葉」  
花を与えるのは自然であり、  
それを編んで花輪にするのが芸術である  
(ゲーテ)



お知らせ  
2月9日(火)、18日(木) 18時最終受付

### <発熱外来>

電話でのみ予約を受け付けます  
非常階段からのご案内となります

- ・時間 12:00~13:00、15:30~16:00
- ・受診の目安  
①37.5℃以上の発熱②咳やくしゃみ  
③インフル・新型コロナが心配の方

動画を目にして、愛嬌たっぷりな三國清三氏が「あ、しまった！これ入れるの忘れた！」などと言いながら、あとから慌てて鍋に入れたり、とにかく楽しそうに生き生きと料理し、出来上がった料理を、ハフハフしながら試食する姿がなんともいえず微笑ましく、人間的な親しみを感じます。著名な料理人のなかには実際は、厨房に立たずに指導と監督を中心に行っているような方もいると思いますが、三國さんは毎日のように美味しそうな動画を次々に更新していて、心底料理が好きなんだなあと感じを受けます。みなさんも、よかったら今度見てみてください。

私は料理関連の動画のほかに製菓の動画も見ます。お菓子を作る人はフランス語でパティシエ (pâtissier) といいますが(女性形はパティシエール (pâtissière))、お料理とはまた別のジャンルという感じがしますね。最近ではケーキ屋さんに行くとガラスケースに美しいお菓子並んでいる様子はまさに芸術作品です。お菓子を作るときは材料の分量が料理と比べてかなり厳密で、その分量を間違えると生地が膨らまなかったり、とんでもない失敗作ができてしまうところもあるでしょうから、何とも科学的です。

科学的な作業という私が思い出すのは、大学院時代の実験の日々です。大学院4年間は様々な実験をしました。例えばウエスタンブロットングというたんぱく質の検出をする方法があります。これはポリアクリルアミドゲルというゼリー状のものを作り、たんぱく質を電気泳動するのですが、このゲルは薬品を混ぜて作ります。薬品を正しい分量で混ぜなければきちんと固まらなかったりうまく電気泳動が出来なかったり色々不具合が生じます。

私は小心者でしたので、同じような実験をするときもいちいち紙に書いて、目の前に貼って、何度も分量を確認して行ったものです。慣れた先生たちの中には手順を確認せずに実験を進めていくなかで、突然うまくいけなくなり、一体どこで間違ったのかが分からなくなってしまう場面も何度も見たことがあります。実際のところ実験はうまくいかないことも多く、そのたびに何が原因であったかを実験ノートにつけていましたが、なかには教科書にもどこにも書いていない「コツ」のようなものがあり、その「コツ」こそが実験するうえで重要なポイントであることも多かったのです。このような「コツ」(tipsともいうのでしょうか?)はどこにも書いていないのですが、実はとても重要で実験をしている人にとっては常識のようなこともあります。

料理には「隠し味」や「母の味」という言葉がありますが、これはもしもかしたら実験における「コツ」と似たものなのかもしれません。

思いのほか長びいているステイホーム。たまには私も料理をして「父の味」を子供達へ伝えてみようかと思っている今日この頃です。

文責 齋藤 幹

さいとう内科・循環器クリニック  
LINE公式アカウント



料理動画は面白い！

皆さまもこのコロナ禍において、ご自宅での食事が多くなったことと思います。私は、以前から外食派ではありませんでしたので、食生活にそれほど大きな変化はないのですが、外食する機会が減ったことにより、家で食事の支度を担当する方々にとってはかなり負担が増したのではないのでしょうか。

幸いなことに私の場合は、母も妻も料理上手でなんでも手際よく作ってしまうので、自分では出る幕がなく、台所に立って料理をする機会はなかなかありません(言い訳がましくて、すみません)。大学時代は自炊をしていましたが、その当時も外食やコンビニなどで済ますことも多く、レパートリーとしてはせいぜいカレーや豚汁などでした。

ただ、昔から料理自体は嫌いというわけではなく、テレビの料理番組などは結構、好きで楽しく観ていました。私は元来、何かを作るということ全般に興味があり、料理にかぎらず建築物や絵画などの芸術作品、ヴァイオリンを作ったり、創作活動にたずさわり、全精力と熱い情熱を注ぎ仕事をする方々、なかでも「職人」的な仕事をする方々に魅力を感じます。

最近ではInstagramやYouTubeで料理関連の動画が多く投稿されており、それらを通勤の電車の中で見えています。最近、高級フレンチで有名なオテル・ドゥ・ミクニの三國清三氏がYouTubeでフランスの家庭料理などを動画であげているのをよく見っていますが、これがなかなか面白いのです。オテル・ドゥ・ミクニは自分にはちょっと敷居が高すぎて、もちろん？行ったことはないのですが、

