

ライフマガジン鹿 5月号 昭和52年4月1日発行 (毎月1回
1日発行) 第3巻第4号 昭和50年6月12日第3種郵便物認可

豊かな明日をつくる健康総合誌



5
Vol. 19

LIFE MAGAZINE SHIKA



マイヘルス
ユアヘルス

あなたは「歯」に自信ありますか



歯の構造と形

歯は、本来、消化器の一部として発達してきたもので、その役目は、食べ物をかみくだくことにある。歯は同じものが一生働きつづけるのではなく、途中で一度はえかわるが、はえかわる前のものを「乳歯」といい、そのあとものを「代生歯」という。代生歯は乳歯のあとから一本ずつはえるから、その数と形は同じだが、一般には乳歯にくらべてずっと大きいのが、ふつうだ。このほかに、はえかわらない歯もあつ

て、これを「大臼歯」という。したがって、代生歯と大臼歯ははえかわるものとなく、一生働きつづけるもので、これを「永久歯」と呼ぶ。

歯のはえかわりが起きるのは、顎骨の成長に応じて大きな顎骨にふさわしい大きな歯を与えるためである。

歯は上下の顎骨に原則的には左右対称に並んで歯列をつくる。乳歯群と代生歯群はともに上下十本ずつ計二十本。大臼歯群はすべてはえそろうと上下に六本ずつ計十二本になる。これらの歯は一見同じような形に見えるが、それぞれの位置によってちがっている。ふつう、それを四つに分けて、①切歯

歯列の最前部にある四本の歯で、俗に前歯と呼ぶ。②犬歯 切歯の後に一対ずつある長い歯で、先が鋭く尖がっている、俗に糸切歯とも呼ぶ。③小臼歯 犬歯の後に二対ずつの歯。これに相当する乳歯は乳臼歯という。この歯の特徴は歯に水平面があり、ひき白のような形と働きをするのでこの名がある。④大臼歯 小臼歯の後に一つく三対ずつの歯で大きく、この歯と小臼歯を合わせて俗に奥歯と呼ぶ。大臼歯のうち、最前部の第一大臼歯は六歳ころにはえてくるので六歳臼歯とも呼ぶ。第二大臼歯は十二歳ころには

えてくるので十二歳臼歯ともいう。また一番奥にある第三大臼歯は二十歳ころにはえてくるので知歯とか親知らずとも呼ばれる。それは、この歯がほとんどの場合成人になってからはえるので、そのころには十分に知恵がついているとか、すでに親がなくなっているといったことから名づけられたもの。

歯の数は前にのべたが、すべての人が全く同じだけはあるというわけではない。欠けていることが多いのは知歯で、この歯がはえ出さないのは、ほとんどの場合、最初から発生しないためで、まれには発生しても顎の中に埋まっていた顔を出不さいでいることがあるからだ。以上のように、歯にはいくつか種類があるが、全体としては多く共通点を持っている。

歯は歯冠と歯根とに分けられる。歯冠は口の中に露出している部分（エナメル質で包まれた部分）、歯根は顎骨の中に埋まっている部分（エナメル質を欠き、セメント質で包まれた部分）である。そして、歯冠と歯根との間を歯頸といい、正常な状態では歯肉で取り巻かれている。

歯の内部は、中心部に外形とほぼ同じような歯髄腔があり、歯根の中では細くなつて（歯根管）、の末端のと

ころから歯の外と通じている。そして歯髄腔を取り巻いてぞうげ質があり、歯の表面は、前にのべたようにエナメル質とセメント質とで形成されており、この三組織は多量の石灰塩分を含んでいて硬い。歯髄腔には歯髓という軟かいものがつまつていて歯の発育や栄養、知覚などの働きをする。

エナメル質は、ホウロウ質ともいわれ、歯の三硬組織のうちでも一番硬く有機質が少ないので、もろくかけやすい。それに酸の中につけておくと表面のエナメル小皮という薄い膜を残してほとんどが溶けてしまう。このエナメル小皮は角質性で耐酸性が強く、歯を酸から守る働きがある。しかし、このエナメル質に神経は通っていない。ぞうげ質はエナメル質より少し軟かく、酸に入れてもタンパク質性の軟組織が残る、ぞうげ質自体の構造に変化はない。

セメント質はややぞうげ質に似た組織で歯を顎骨に結びつける役目をする。

歯の病気

虫歯

虫歯は歯の疾患の大部分を占めてい

て、文明の発達につれて著しく増加し現代の文明国ではその80〜90%の人たちに存在するといわれる。

《原因》 虫歯の発生は、口の中の細菌と食べ物のカスの炭水化物によって起こるといわれている。これは、歯の間や表面にたまった食べ物のカスの炭水化物が酸性性の細菌によって乳酸に分解され、この乳酸の作用で歯の組織のカルシウムが脱却されるからで、そのため、その部分に食べ物のカスがたまりやすくなって脱カルシウム作用も進み、虫歯に移行するのである。

したがって、歯列の不正や歯根が露出していたり、歯の清掃が不十分な場合、さらに、発酵性、滞留性に富む食べ物（チョコレート、パン、菓子類）の摂取も虫歯発生の誘因になるし、虫歯にかかりやすい体質は遺伝されるといふ。

《症状》 ①齲食第一度 ②エナメル質からぞうげ質へとおかされる初期。自覚症状はほとんどない。③齲食第二度 ④ぞうげ質が次第におかされていく時期。冷、熱、甘、酸、圧などの刺激に対して一過性の痛みを感じる。⑤齲食第三度 ⑥齲食第四度 ⑦齲食第五度 ⑧齲食第六度 ⑨齲食第七度 ⑩齲食第八度 ⑪齲食第九度 ⑫齲食第十度 ⑬齲食第十一度 ⑭齲食第十二度 ⑮齲食第十三度 ⑯齲食第十四度 ⑰齲食第十五度 ⑱齲食第十六度 ⑲齲食第十七度 ⑳齲食第十八度 ㉑齲食第十九度 ㉒齲食第二十度 ㉓齲食第二十一度 ㉔齲食第二十二度 ㉕齲食第二十三度 ㉖齲食第二十四度 ㉗齲食第二十五度 ㉘齲食第二十六度 ㉙齲食第二十七度 ㉚齲食第二十八度 ㉛齲食第二十九度 ㉜齲食第三十度 ㉝齲食第三十一度 ㉞齲食第三十二度 ㉟齲食第三十三度 ㊱齲食第三十四度 ㊲齲食第三十五度 ㊳齲食第三十六度 ㊴齲食第三十七度 ㊵齲食第三十八度 ㊶齲食第三十九度 ㊷齲食第四十度 ㊸齲食第四十一度 ㊹齲食第四十二度 ㊺齲食第四十三度 ㊻齲食第四十四度 ㊼齲食第四十五度 ㊽齲食第四十六度 ㊾齲食第四十七度 ㊿齲食第四十八度 ㊿齲食第四十九度 ㊿齲食第五十度

これは、歯を顎骨に保持する歯肉、

歯槽膿漏

歯根膿漏（歯槽膿漏、セメント質（以上を歯周組織という）の慢性進行型の疾患で、小児にはみられないが、十四〜十五歳ころにまれに発生し、それ以後年齢が高くなるにつれて増加している。若年層では女性に多い疾患である。

《原因》 まずあげられるのが歯周組織自体がこの病気にかかりやすい素質を持っている場合。つぎに、歯石や治療の際の器械による刺激、細菌感染、食べ物のカス、歯グスの腐敗、新陳代謝障害、内分泌異常、ビタミンA、C、Dの欠乏、自律神経障害、アレルギーなどもあがるが、いまなお不明な部分も多い。

《症状》 自覚症状は軽くて見すこしやすが、歯肉が赤黒くなり出血しやすく、はれて歯根から深くはがれ、押すとウミが出るが多い。痛みは全くないが、あつても軽いかゆみや異和

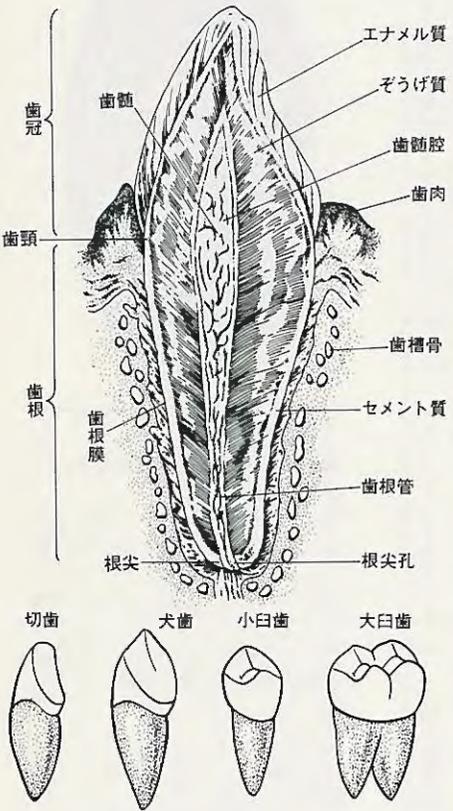
感がある程度。内部で歯根膜と歯槽骨に萎縮、吸収が進行し、歯はゆるんで動きはじめ。症例としてこのような歯肉の炎症からはじまるものが一番多く、比較的治りやすい。反対に、歯周組織の萎縮や破壊が先に起こり、つぎに炎症が起こるものもある。

いずれにしろ、歯がゆるくなるからかみくだく力も不十分で、歯列も不ぞろいになりやすい。口臭は強く、唾液のねばりや異常味覚を感じることもある。

不正咬合

上下の歯のかみ合わせが正常でない場合の総称。正常な咬合では大白歯や小白歯は下顎のものが上顎のものよりやや内側でかみ合っている。

《原因》 先天的なものとは後天的なものがある。先天的な原因は歯数の異



常、歯の形の異常、兔唇、胎児の栄養障害など。後天的な原因は、くる病、内分泌障害、乳歯の早期喪失、乳歯の晩期残存、歯槽膿漏、ゴム性乳首の常用、口呼吸などのほか、くちびるを吸ったり、かんだり、舌をもてあそんだり、指を吸ったりするクセなどもあげられる。

《種類》 下顎前突（反対咬合） 下の歯の方が上の歯より前に出ているもの。上顎前突 逆に下顎がひどく後の方にひっこんでいるもの。開咬 口を閉じても前の方が開いたままになっているもの。歯列不正 歯の並び方が正しくないものなどがある。

歯の衛生

虫歯や歯槽膿漏などの疾患を予防するにはいったいどうすればよいか？ ひとことではいえない、歯の発育中に栄養に留意して歯の質を強くすればよいのだが……

発育中の歯は、全身的な影響に対してからだ中で最も敏感な器官のひとつだが、いったん形成されてしまうとエナメル質は代謝機能がほとんどないから栄養的な影響は受けにくい。だいたいの乳歯は胎生四〜六ヶ月に石灰化がはじまり、生後一年で歯冠ができてくる。そして、永久歯は出生前後からはじまり、八〜九歳ころまでに歯冠の石灰化が終る。したがって、妊娠中から幼児期にかけての栄養のとり方が基礎的な意味からたいせつになってくる。

高速時代の 安全性を 確実に守る



イタリー製 ピレリー ラジアルタイヤ チンチュラート

ビートを直角に組み合わせた軽いカーカスのまわりをガッチリ締めつけている強靱なベルト構造！ブレーカーのベルトとラジアルコンビネーションから抜群の路面グリップが生み出されます！ピレリー「ラジアル」タイヤ《チンチュラート》は「すばらしい制動力・抜群の耐熱力・消費燃料の節減」等、ラジアルとしての決定的な特徴を備えています。

— 日本総輸入元 —

株式会社 阿部商会

千代田区神田美土代町3
TEL 03 (292) 1336代
大阪市福島区福島7-21-10
TEL 06 (458) 7751
名古屋市東区葵町1-1-21
TEL 052 (931) 5361
仙台中倉3-17-57
TEL 0222 (95) 4270

《歯の栄養》

無機塩類は歯の形成にとって、この石灰化の時期が最もたいせつだ。歯の成分は無機塩類、ことにカルシウム塩、リン酸塩、マグネシウム塩、炭酸塩などだが、これらが血液に含まれて流れ歯がはえる場所に沈着するためにはタンパク質もたいせつになる。石灰化は主としてコラーゲンと呼ばれるタンパク質の網目の間に無機塩類が沈着して起こるものだから、タンパク質がうまくつくられるように、石灰化の時期より早くからタンパク質をとるようにする必要があるのである。

ビタミン類は歯の形成に関係の深いのはビタミンA、C、D。ビタミンAが欠乏するとエナメル質の発育不全が起こり、ぞうげ質に及ぶこともあつて歯のはえるのが遅くなることさえある。ビタミンCは結合組織と骨の有機母体の主要成分であるコラーゲンのタンパク成分の合成に必要で、これが欠乏す

受診の心得

ると壊血病が起こり、歯肉から出血して赤黒くはれたり痛んだりする。ビタミンDはカルシウムとリンとを結びつ

「なかなかよい医者がいなくて……」とか「治療が下手で治るものも治らない」という話をよく耳にする。たしかに、中には良心的でない医者もいるが、医者と患者との間に、信頼できる人間関係がなければ当然、不満もでてくるはずだ。まず、友達づき合いのできるような医者を時間をかけてさがし、信頼する、よい治療をする、それに感謝する、という人間関係をつくるのがたいせつだ。患者側のよい診察の受け方の心得は、①健康保険証を忘れないこと。②診察時間を守ること。③医者との問診には正確にテキパキと答える。④医者の医療指導をよく守ること。

け（リン酸カルシウム）、骨や歯を形成し、維持するために必要なもの。このカルシウム代謝には副甲状腺ホルモンも深い関係があり、授乳期中や妊娠中にはビタミンDの必要量が増加するので特に注意して補給したい。

《歯の清掃》

歯や歯肉を清潔にすることは、虫歯や歯肉炎、歯槽膿漏などを予防する方法としてたいせつだ。

自然的清掃は唾液が流れる作用によって口の中が自然に清掃されることで自浄作用ともいう。

人工的清掃は歯ブラシと歯みがき剤で歯をみがくとか、水や洗口剤で口を洗うとか、塗ロウ絹糸（フロッセシルク）で歯間を清掃すること。歯をみがくには、まず歯ブラシと歯みがき剤を選び、正しい使い方を要する。

歯ブラシを使う目的は、歯についている食べ物のカスや歯垢を除くことと、歯肉に刺激を与えて血液の循環を

よくし、上皮の角化を促進させて歯肉の抵抗力を強くすることにある。歯のみがき方は、ふつう、歯の外側と内側は歯肉から歯にかけて歯ブラシをあて、上顎の歯は上から下へ、下顎の歯は下から上へと動かすのが原則で、横にこすってはいけない。横みがきは歯の間がきれいにならぬばかりでなく、歯をいたずらに摩擦させるだけだから。白歯や咬合面は虫歯になりやすいので歯ブラシを前後に動かし、特によくみがくようにする。

なお、糖質をとるとそれが歯について数分のうちにエナメル質を脱灰し、虫歯を起すおそれがあるので、食後はなるべく早く歯をみがく習慣をつけたい。

手術的清掃は歯についている歯垢や歯石を器械で除去して歯面を研磨する方法で、特に歯周組織の疾患の予防には欠かせない。年に二回ほど定期的な歯石を除去するようにしよう。

釣りは心の洗濯だ

東京都港区六本木

河野泰義氏(54)

趣味のつり具「銀水店」店主



茶道、華道、書道と、いわゆる「道」つくものはたくさんあるが、河野泰義さんは趣味の釣りがことうじて釣具店を経営するにまでなっていて、いまその「釣道」なるものの極致をきわめようと、目下、釣り一筋に心血を

注いでいる。週末ともなると河野さんをしたう釣人が多数あつまり、経験豊富な師匠の釣り談義に熱心に耳を傾ける。

「いまエサを舂めたな、アッ少しくわえた、右に走ったな、あわせはもう少し食わせてから——浮きの動き、竿先から伝わる微妙な手応え、全神経を一筋の糸にあつめて、見えない魚とのやりとり……やめられませぬえ。わたしが釣道具屋をやっているからじゃありませんが、釣りはほんとうにいいもんですよ。少し疲れて一服、目をあたりにやると自分は美しい景色の真只中にいる。溪流釣りなんぞは深山幽谷の絵のなかで釣りをしているような錯覚にとらわれ、日常のストレスなんかどこかへいってしまいますね。心の洗濯といえますか、すがすがしい気持ちになりますよ。オゾンを胸いっぱい吸っての海浜釣りもまたこたえられない味がある」。

釣りはフナに始まってフナに終るといわれるが、河野さんの釣りも子供のころ東京市ヶ谷のお濠のフナ釣りから始まった。

「この魚は潮温何度ぐらいがいちばん釣りやすいか、潮ときは、仕掛は——その魚の生態習性を知らないと簡単にかかりませんからね。多くの人に少しでも楽しい釣りを味わってもらいたく、自分なりに勉強しているんです。わたしたちの対象になる魚だけでも百種以上ですから、フナから始まったわたしの釣り、はたして終りのフナにたどりつくのはいつになるのやら皆目見当がつきません」。

新緑萌える季節、河野さんが最も得意とする鮎釣りの解禁も間近か。何十年と使ってきた友釣竿の調子を丹念に調べる手元に、オトリ鮎にたいするやさしい心づかいがあらわれていた。



食(た)べず、寝(やす)まず、働(はたら)け働(はたら)け!

家庭菜園、自然食品の元祖といわれる
大泉 滉さん(俳優)

ボクは「虫」。自然体のすすめ

頃は三月、啓蟄の候である。

「ボクの季節ヨ。土とボクは仲よし。そろそろお日さまのあつたかみを感じながら、ゴソゴソ蠢めきはじめる虫さんたちと、ボクは友だち。そう、ボクは虫かな?」

ほうれん草を引っっこ抜き、根の土を払いながら、大泉滉は春を謳う。

五畝ほどの畑には、ほうれん草や京菜や油菜が盛り。このほかに庭にはヒニール温室もあって、これからきゅうり、トマト、なす、レタス、春菊、大根、ねぎ、豆と、本格的な野菜作りが始まる。彼の、面目躍如たる季節である。

家庭菜園、自然食品の元祖とさえないわれているが、健康に生きたいから、というわけではないとクギをますさされた。

「健康でいたいために何かをやるといふのは、みんなインチキ。健康である」とはいえるが、いったん健康のことを考えるようになったとしたら、それは健康でないことの証拠。健康とは、そういうものなのヨ」

だから「太陽、土、水——この三つの神様に囲まれていればそれでいい。」

人のことはともかく、少なくともボクは、この三つの神様に囲まれて自然に生きていたい……」

ただひたすら「自然体」で生きていこうというのか。それにしても、なかなかそうはいかないのが世の中……。「それはちがう。ボクの信条はね、食はず、寝まず、働け働け!の三つ。贅沢な食生活をせず、必要以上に眠らず、そして働け働け!ヨ。」

エッ、それじゃやっつけていけないって? ボク、生きてるでしょ。人間、くたびれたらおしまいヨ。ナセンス! でも、よくしたものでこれにくたびれることはない。……自然に生きて、そして健康だからネ」

飽食暖衣の批判、腹八分目に医者いらずのすすめとも聞こえるが、よくたべ、よく話し、よく寝、よく動く健康の人こそ、タフさにおいて熾烈な現代社会で生き抜けるのではないかと、どうしてもこだわってしまふ。

どうして「あたり前」なのか?

大泉滉には、その辺のことが理解しかねるという。

「どうして三度の食事時間を決め、どうして、ふられた量を、キチンとたべ

なきやならないのか? たとえば赤ん坊ね、赤ん坊というのはいってみれば自然体でしょ。その子どもが三度三度ちゃんとたべないと、親はヒステリーを起こす。たべなければたべ、たべたくなければたべない、子どもにとってあたり前のことでも、なぜ親の都合を押しつけなければならぬのか」

世の中には「あたり前」ということがかなりある。というより、ちつとも疑うこともせず、有効性の秩序の前に「あたり前」があたり前として通用しはびこっている……。

しかしその「あたり前」がひよっとして、まがいもの「であつたりすること」が、ままた実感される。信じられない現代病の数々、現代人の心身の荒廃を見るがいい。逆にひよっとして、禁じられていること、不可能とされていることを知らずにやって、それが「あたり前」だと思っていることもある。

幼い頃、貧乏文士だったという滉の父親は、その日の糧もなく、夜陰にまぎれて泥を連れ、近隣の畑へと食糧を調達に出かけたそうだ。時には、おみおつけの実を近くの野原へ採りに行くこともあったが、ともかく八百屋で野菜を買った記憶がない。しい。

あるいはまた、小学生の滉には、野菜の根や小魚を塩漬けにして小さなビンにつめ、押入れにしまっておいてときどき出しては食べていたというほどの知恵も、備わっていた。

「自分のからだがたべたいなど欲するとき、そばにたべ物がないと不安で不安でしようがない。そういう癖がついちゃった。そんなとき、他人の物をつばらつてもたべたい。人間の食事というのは、まさにこの「かっぱらい精神」の賜物じゃないかしら」

不安は、しかしながら、かっぱらつても解消しない。「ボク、かっぱらうのは好きじゃなかった。ニガ手なのヨ。だから、せめて自分のたべる分だけでも、自分で作っておきたい。いつでも食べられる準備をしておきたい。……ボクの野菜作りは趣味じゃないのヨ、ボクの精神のあり方そのものなの……」

かくして、家庭菜園の大泉滉「が誕生。さらに、自分で作ったものは絶対に捨てないケチ精神を貫徹。間引いた大根はぬか味噌に入れ、つまみ菜は味噌汁に浮かし、切干し大根、トマトピュレー、自家製納豆、自家製味噌、大根葉の塩漬け、手打ちよもぎうどん

などが保存食となる。

三白追放運動の三角人生

かつては二枚目でデビュー、後に喜劇タッチの三枚目俳優として生き続ける大泉滉は、もう五十三歳。

『喜劇を演ずることは、悲劇を演ずることよりはるかに難しい。それは、人生を演ずることそのものだ』とさえない。われる。かっぱらうこともままならず

不安で、でしようがないから、自分で食糧を作り、保存する姿を、臆病とそしり、笑わば笑え。

己れの欲せざるところを人に施さずに、渴してから井戸を穿つのは間に合わない、せつせと畑でほうれん草を収穫する。「かわいいヤツよ」と語りかけながら……。

「ボク、食生活の三悪追放運動をやっている。白米、三白糖、精製塩をヤメ

ようというわけ。またの「三白追放運動」というんだけど、「白」を追放して「黒」パンザイというものだから、世間は誤解しちゃう。それに、いわゆる「三悪追放運動」があつて、そっちの方にはボクは縁がありすぎるから、信じてもらえない」(笑)

「ボクはやはり、人生においてオトコ業をするのは自然だと思ふのネ。これは一生続く稼業。男と、そして女がいるんだもの。いい加減に女性を扱うのは大キライ……。

結局ボクの人生は、俳優業、野菜作り業、オトコ業の三つ。世間では三枚目の俳優ってことになってるけど、どれが主でどれが従ということはない。もともと決める必要はないのに、断定しないと不便を感じる人たちが多いせいね、きつと。歩んできた結果がいまの状態ということなのよネ」

照れながら喜劇に生きる朋

あるがままの自然体。「これで健康なのよ、ボク」……。

あるいは、さめ切ったところで、裸なのかもしれない。残るは「太陽と、土と、水」さえあればいいとでもいうかのように……。

——「一時前のこと。『昨晚、飲みすぎちゃった。宿酔いで、今朝はとつても不健康……』とは、開口一番だ。

「さあ、ビールとどんどん飲んで！」
「当方、飲み干すほどに、すかさず注がれてしまう。前もって『健康』についての取材趣旨は伝えてあつた。そして心ならずも(？)宿酔いの当日朝、ひとり『不健康地獄』にさいなまれるのが恥しく、当方を同朋に仕立てんものとするかのように……。

朋あり、遠方より来たる、また楽しからずや——という雰囲気ではない。しかしどういふわけか、逆にこちらから親しみを抱いてしまう。朋と思う。起きぬけのパジャマ姿にヨレヨレのセーターをひっかけ、しわくちゃのズボン、毛糸の正ちゃん帽をチョコンとかぶり、ブカブカのゴム長を鳴らして歩き、畑に出る。そして「ホントにかわいいネ」と、ほうれん草に語りかける。——照れの演技かもしれない。

人は、大泉滉のことを、うさんくさい、変人、気楽な虚業人生と、多少揶揄気味に別人種として切り捨てかねない。しかし彼は「自分こそ自然人間、健康人間」と公言してはばからない。

あるいはまた「現代のコンクリートジャングルにはとても恐くて出られないから、土の中にいる」虫だという。それでもまたぞろ、啓蟄の候、太陽と土と水を一身に受け、はいずり出してくるわけだ。俳優業と野菜作り業とオトコ業を演じに……。

いつたい、すべからく人の実業とは何か、虚業とは何かを、喜劇タッチで問いかげながら……。

文・渡部靖樹



VIVIと私¹⁶

週に5日は利用する

駒トラベル・プランニングセンター
代表取締役 飯田利良さん

VIVIのオープン（48年7月）と同時にメンバーになられた飯田利良さんは、入会以来これまで一週間に5日はVIVIを利用しておられるという。きょうも奥様の素子さんとレストランVIVIでお食事。

「VIVIは高級というイメージを持っていながら値段は安く、気軽に使えるんです。ゆったりとした椅子とテーブル、快いBGM、そしてボリュームのある料理、もちろん味も上々ですしね」。

VIVIと長いお付き合いの飯田さん。いままではレストランを利用するだけだったが、昨年奥様が家族会員になられたのを機に、ゲームルーム、サウナ、サルーンなど他の施設も幅広く利用している。最近では愛児利哉君（3歳）までもVIVIの大ファンとなってしまう、「ビィビィのチュパケチー食べたい、とパパにおねだりするらしい。

今年の夏は家族そろってVIVIのプールで水泳をしようといまから楽しみにしている、なごやか家族である。



VIVI 鹿友倶楽部

六本木ロアビル4F~6F 03(402)6281(代)

今月の料理



フィレ ドウ アーフ ストロノーフ
Filet de Boeuf Stroganoff

牛ヒレ肉のロシア風クリーム煮(ピラフ添)

《材料》(5人分) 牛ヒレ肉細切り600g 生クリーム1
¼カップ パプリカ小2 トマトピューレー大1 玉ねぎ
小½ マッシュルーム8個(みじん切り)15個(2つ割)
スープ¾カップ レモン½ 白ワイン大3 ドミグラスソ
ース大2 小麦粉適宜 塩こしょう少々

《作り方》①手鍋にサラダ油大3を入れて玉ねぎのみじん切りを炒め、つぎにマッシュルームのみじん切りを入れて共に炒めます。②その中に白ワイン大1½を入れて煮つめ、生クリーム、トマトピューレー、パプリカ、スープ、レモン汁を加えてソースを作ります。③牛ヒレ肉の細切りに塩こしょうをし、粉にまぶしてフライパンで焼色をつけます。④その中に2つ割にしたマッシュルームを入れて炒め、残りの白ワイン大1½を加えます。⑤ワインが煮つまったなら、はじめに作ったソースを加えて5分間ほど煮込み、火を止める前にドミグラスソースを入れて味をととのえます。

《シェフから》

このストロノーフという料理はフランス料理として広くレストラン、ホテルなどで作られていますが、もともとはロシアから伝わってきたもので、ふつうサワクリーム(酸味の強いクリーム)とパプリカ(トウガラシの一種でハンガリア産のものが最も良質とされている)を使って作るものなのです。そうすると、出来上りの味がとても濃厚になるのですが日本人には少々しつこく感じられますから、そのかわりに生クリームとレモンを使ってみました。さっぱりとした味をおたのしみください。

材料は牛ヒレ肉にかえて、仔牛や鶏、ミートボールなどを使っても、その材料独自の味が引き出せておいしいストロノーフのソースが作れます。

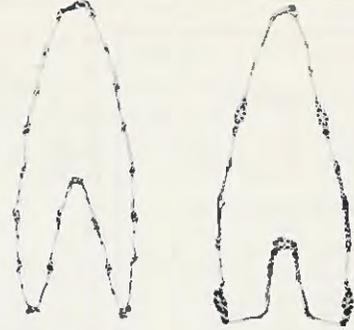
レストラン&クラブVIVI

久江田高行



お母。数に制限がありますのでお早めにお申し込みください。各10品ずつ用意しています。

①ジュリナ 18 Uカー 1 84グラム



本誌特別価格 ¥24,000
希望小売価格 ¥30,000(0)
②ジュリナ 18 Uカー 1 15グラム
本誌特別価格 ¥17,000
希望小売価格 ¥20,000(0)
①②いずれも送料郵送料定入。

■ハッコウ製器

昔からハッコウの工芸品は、選ばれた人の選ばれた持ち物として広く愛用されてきた。ここに紹介する製器は、ハッコウの職工一筋に五十年、松田政一氏にのみおのづから質の保証を使用し、すべて手造りで入念に仕上げたもの。

爪指の捕獲頭数が減少している現在、ハッコウ製器は非常に価値があるので、この機会をぜひご利用いただきたい。な



母、手造りのため数に制限がありますのでお早めにご注文ください。

①上白 玉爪かんざし 上白丸カフス 赤灰入りよましたん 禁止。いずれも、本誌特別価格 ¥14,000(0)
希望小売価格 ¥17,000(0)

■カスターシヨイ

今回のご紹介するカスターシヨイは、スイッチを入れるだけで素早くお好みの粒に合わせ、コーヒ豆を挽くことができる新しいコーヒ豆挽き機である。簡単な操作で挽挽きから細挽きまで18段階にわけて挽くことができる。この方式を採用のためコーヒ本来の味をひきたせ、本格的な



コーヒが楽しめる。そのうえ、容器は帯電防止加工を使用しているため、手入れが簡単。一本で簡単にでき、また、本体とウスの取りはずしが自由なので、ウスの手入れもいたって簡単。新家庭用品として、家族そろってコーヒタイムに利用ください。10台用意しています。

本誌特別価格 ¥6,000(0)
希望小売価格 ¥7,800(0)

■ニューバイター

マッサージは、血液の循環をよくし、またリンパの流れをスムーズにして体にたまった老廃物を除去するのに大きな効果をもたらす。このような働きが筋肉を柔軟にし、疲労の回復をはかり、いきいきとさせる役目を担う。

今回のご紹介するニューバイターは、マッサージ効果をあげるために必要な重さに設計されているので、体にのせるだけで十分その効果を発揮する。ニューバイターに



おていねい。

本誌 価格 ¥18,500
希望小売価格 ¥29,500(0)

■ジョータイム・トレーナー

SPORT(ジョータイム・トレーナー)は、長年のアイツ医学のデータ、研究に基づいて生れた、最も合理的なトレーナーで、29種類の基本運動を組み合わせて、各種症状に対応することができ、いままでの自転車式美容機と異なりサドルがない。立ったまま、ペダルを踏



■スタイリ

暗れた日の日曜日には、このスタイリを使って、家族みんなが楽しくファミリートレーニングをしてみたいか。スタイリは、屋外でも屋内でも使用でき、その上、折りたたみ式で持ち運びはいたって簡単。スタイリで有効な体刀づくりをはじ

アセートサポーター 腰痛や肩凝りでお困りの方にバックの効果を発揮するサポーターが開発され、目下好評発売中だ。これは、アセートサポーターといつて8本の特殊なホーンが通気性の高いパワーネットで包まれており、腰部をピッタリと固定する仕組みに作られている。ゴルフ、スキー、自動車の運転など長時間同じ姿勢



でいよいよ最盛である。また、キルン・腰留下垂の予防にも役立つ。日課着用にしても不自由さを感じさせない。サイズはS(61-70センチ)、M(71-80センチ)、L(81-90センチ)の三種類。本誌特別価格 ¥3,900(0)
希望小売価格 ¥4,800(0)

悠々タイヤでマーク……パートナーを圧倒して優雅な気分を味わえる。とうけあい。タイヤはO・Oカラット。メタルは「11ル」(10K)、プラチナ(900)、「S」



ローマン・グリフィン・カップ
51年度チャンピオン 寺本忠男氏
52年度第一回優勝 齋藤靖夫氏

VIVI鹿友倶楽部主催、会員親睦ゴルフコンペ「ローマン・グリフィン・カップ」の51年度決勝大会および52年度第一回大会が去る3月23日(水)、45鹿沼カントリー倶楽部北コースで行なわれ、51年度チャンピオンには寺本忠男氏が、52年度第二回大会は齋藤靖夫氏が優勝した。

あいにくの小雨もようにもかかわらず参加者はいずれもフアイト満々で、終始、熱の入ったプレーを展開、とくに51年度決勝は接戦となったが、ドラコン賞、ニヤピン賞を独り占めした寺本忠男氏が安藤洋氏を二打差おさえた。52年度第一回大会は、齋藤靖夫氏が安定したショットを続け、38、39という、悪コンディション下とは思えない好スコアで優勝し、ベストスコアも獲得。また、注目された紅一点の寺本和子さ

《VIVIローマン・グリフィン・カップ》

●51年度決勝大会 (1R)		変則	キャ	ロウ	ウエイ		
優	勝	アウト	イン	グロス	ハンデ	ネット	
標準	優	寺本忠男	39	43	82	8	74
	準優	安藤洋	42	47	89	14	75
●52年度第1回大会 (1R)		変則	キャ	ロウ	ウエイ		
優	勝	アウト	イン	グロス	ハンデ	ネット	
標準	優	齋藤靖夫	38	39	77	6	71
	準優	寺本忠男	39	43	82	8	74
	位	高安正洋	42	44	89	15	74
	位	寺本和子	45	47	89	14	75
	位	宮本剛史	55	50	105	30	75
	位	宮崎剛夫	45	51	96	20	76
	ベ	齋藤靖夫	38	39	77		



VIVI MEMBER'S NEWS

■フロント／東京都港区六本木5-5-1 ロアビル4F ☎03(402)6281(代)
■会員サービスセンター／東京都中央区京橋2-3-16鹿沼ビル1F ☎03(563)1891(代)

んも、夫君の忠男氏に負けじと大健闘ネット75でみごと5位に入賞した。成績は別掲の通り。



51年度チャンピオン、寺本忠男氏

ローマン・グリフィン・カップ
52年度第二回大会に
ご参加ください

VIVI鹿友倶楽部主催ゴルフコンペ「ローマン・グリフィン・カップ」

52年第二回大会を左記要項にて開催します。

ゴルフ・シーズンもいまが真つ盛り。コース・コンディションもきわめて良好ですので、どうかふるつてご参加くださいますようご案内申し上げます。

記

期 日 52年5月18日(水)
コース 45鹿沼カントリー倶楽部
参加資格 VIVI鹿友倶楽部会員
集合時刻 午前九時(45鹿沼CC)
スタート 九時半 北インコース
競技方法 変則キャロウェイ(1R)
プレー費 九、八〇〇円(グリーンフィー、キャデフィー、昼食代、パーティ代などを含む)
お申込み、お問合わせは
VIVI鹿友倶楽部フロント
☎03(402)81(代)

毎週水曜・土曜
素敵なプレゼントを
あなたに
レストラン&クラブVIVI

レストラン&クラブVIVIでは、毎週水曜日と土曜日の両日、お客様を対象としたラッキー・プレゼント抽選会を実施しています。
水曜日は午後9時、土曜日は深夜1時30分より抽選を行ない、素敵なプレゼントを差上げておりますので、どうぞ、ご家族、お仲間おそろいでお出かけくださいますようお願いいたします。

チャーム・スクールに
お出かけになりませんか

VIVI鹿友倶楽部では、毎週月曜、土曜日に女性のためのチャーム・スクールを実施しております。



レストラン&クラブVIVI

ホワイトラベル半額券



レストラン・タイム(P.M.12:00~P.M.11:30)

¥8,000⇒¥4,000

深夜クラブ・タイム(P.M.11:30~A.M.4:00)

¥10,000⇒¥5,000

*本券をご持参の方には、スコッチ・ウキスキー「ホワイトラベル」を上記の通り、ディスカウントいたします。

美容体操(指導・イレーヌ渡部)、美顔室でのマッサージと基礎美容(指導・山本とし子)など、ひとりひとりの個性に応じて専門家の親切な指導とキメ細かいアドバイスが受けられますので、幅広い年齢層の方々に好評をいただいております。あなたもぜひお気軽にご参加ください。

◆チャーム・スクール日程

月曜日 ①午前11時より
②午後1時より

木曜日 ①午前11時より
②午後1時より
③午後6時より

土曜日 ①午後1時より

(参加料は無料です。ただし会員以外の方は参加できませんのでご注意ください)

ホワイトラベル半額券 をご利用ください

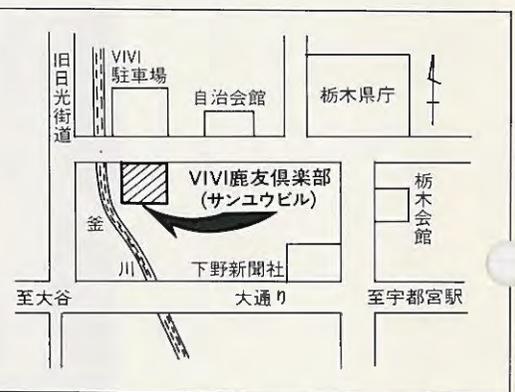
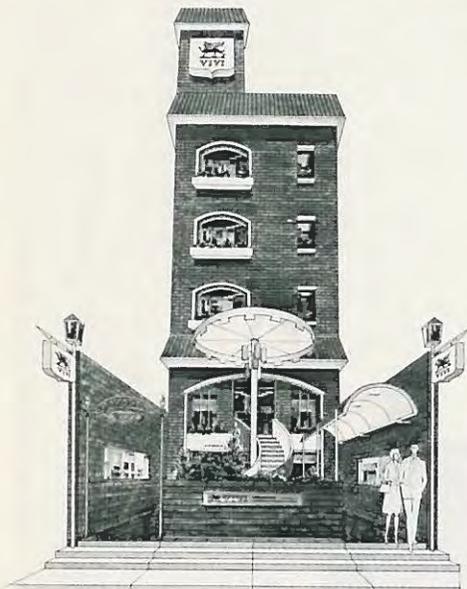
レストラン&クラブVIVI

左上の「ホワイトラベル半額券」をご持参の方にはスコッチ・ウキスキー「ホワイトラベル」を50%ディスカウントいたします。裏面注意書きをご覧ください。

VIVI鹿友倶楽部宇都宮 が近くオープンします

「VIVI六本木」の姉妹倶楽部「VIVI鹿友倶楽部宇都宮」が近くオープンすることになりました。

年々都市化の進む北関東に安らぎの場を、と当倶楽部がかねてより計画し



ていたもので、宇都宮市の中心部・本町に既に完成している5階建ビル(鹿沼グループ所有・サンユウビル)を利用し、「六本木」と同様、アスレティック・ジム、スポーツ・サウナ、メンズ・サロンの、ゴルフ練習場、ゲームルーム、レストランなどの施設を備えた会員制倶楽部として運営いたします。

現会員の皆様は、「六本木」と「宇都宮」を共通でご利用いただけますので出張の折のご接待、ご商談などに大いにお役立ていただきたいと存じます。

52年度上半期 年会費納付のご案内

VIVI鹿友倶楽部会員の皆様には52年度上半期分(4月19日)の倶楽部年会費をお納めいただく時期になりましたので、4月下旬に納付のご案内と所定用紙をお送り申し上げます。

当倶楽部はご承知のように、メンバーズ・サルーンをはじめすべて皆様の年会費によって運営いたしておりますので、何卒よろしくご協力賜わりますようお願い申し上げます。

VIVI鹿友倶楽部
財務委員長 吉田 稔

ゴールデンウィークの 営業日程のご案内

VIVI鹿友倶楽部では、男性用浴室の床タイル張替工事および同サウナ室の壁張替工事のため、4月29日(金)より5月8日(日)の期間、男性用浴室および同サウナを休業させていただきます。

また、各設備関係点検のため、5月1日(日)より5日(木)の期間は、全館休業させていただきます。

よろしくご了承くださいませようお

《ご注意》

1. 本券一枚にて一名様一回限り有効です。
2. ご利用の際は、あらかじめ本券をウェーターにお渡しください。
3. 本券の有効期限は昭和52年5月31日までです。それ以降は無効となります。(日曜・祭日休業)
4. 本券に社印のないものは無効です。



レストラン & クラブ **VIVI** 株式会社
 東京都港区六本木5-5-1
 ☎03(402)628

願ひ申し上げます。

《ゴールデンウィーク営業日程》

4月29日(金) 男性用浴室・サウナ休業
 30日(土)

5月1日(日) 全館休業
 2日(月)
 3日(火)
 4日(水)
 5日(木)

6日(金) 男性用浴室
 7日(土) サウナ休業
 8日(日)
 9日(月) より平常営業

〃ジパング〃をよろしく!!

レストラン&クラブVIVIに出演させていただいている私共「ジパング」は6人編成。それぞれが二種類以上の楽器をこなすソロ・プレイヤーであり、かつアレンジャーでもあります。

リーダーは高谷邦彦(ドラム、トランペット)。以下、小林龍夫(フルート、サクソ、司会)、下高呂秋夫(トランペット、トロンボーン)、佐々木伸三(ギター、ベース)、石沢由男(ベース、ギター)、安部力(キーボードギター)。

昨年6月に結成以来、あたたかくも激しいお客様方に支えられ、一日一日精進しておりますが、去る2月14日にはイノ・ホールでコンサートも開かせていただき、感謝いたしております。

今後いっそう努力、団結いたしま

して、あらゆるジャンルの音楽を洗練されたムードで演奏し、なによりもまず聞く人を愉しませることのできるグループ、そしてこれからの日本音楽界をリードするグループをめざして頑張りたいと思っております。よろしくご支援をお願いいたします。

ジパング



短歌連作

昏の燃ゆるくれなひ吾が胸の

眠りを醒し 恋文書かす

ほれすぎて白き手紙をむすめ宛

恥じず送るは 恋のなすわさ

失恋の数多きほど年輪の

深くなれると一人なくさめ

名もいらす命もいらす恋いらす

金も情も 求めずの今

吾が妻はいまだ姿も見へざりし

辛く耐へよは 神の導き

東京都台東区小島二一七-七 黒須勝治郎

鹿友倶楽部会員

ライフマガジン 鹿 5月号 発行・昭和52年4月1日

発行人・福島文雄

発行所 鹿友倶楽部 〒104 東京都中央区京橋2丁目3番地16号 鹿沼ビル5階 ☎03(561)9731-3

印刷所・株式会社東漫美術印刷 定価100円(送料25円) 年間購読1250円(送料込) 1977©

原始から現代に生きる漢方薬

体質虚弱・心臓病・精力減退・動脈硬化症・冷え症・神経痛などに

進歩発展した現代化学でなお
実証し得ない薬効を持ち、東
洋の神秘と言われている補血
強壯剤「鹿茸」とはシベリヤ大
陸及び中国の原野に棲息する
牡鹿の茸角であります。

骨髓を補し血を増し精力をつ
ける作用があり尖端部ほど「上
品」とされています。古来不老
長寿は人間の永遠の夢であり
ますが、シベリヤ大陸及び中
国に於て古くから王侯貴族の
愛用薬として伝わっています。



熊胆(熊の胆嚢)



牛黄(牛の胆石)



鹿茸特上スライス

マンシュウジカ(梅花鹿)

特製鹿茸大補湯材

[原材料]1材20日分 上80,000円 中上70,000円
中60,000円 その他 各種

強肝剤 熊胆

健胃、食欲増進、強心、肝臓障害、鎮痙、鎮痛
(日本産・ヒマラヤ産) 90包 1ヶ月分 35,000円

強心剤 牛黄

息切れ、ドキドキ、心臓弁膜症、心筋梗塞、利尿、解熱、鎮静
90包1ヶ月分40,000円 3.75g(1匁)10,000円 8,000円

強壯剤 ロクジョン(鹿茸)

動物性植物性の漢方のエキスを錠剤にした飲み薬
900錠入 28,000円 1,800錠入 50,000円

みなさまの健康づくりに奉仕する

延壽堂漢方

輸入から販売まで……漢方専門店

株式会社 山本延壽堂

東京支社 東京都港区南麻布1-7-32 ☎03(454)4620
本社 大阪市阿倍野区阪南町5-25-18 ☎06(694)0311(代)

NIKKA

NIKKA whisky

ORSON WELLES,
he is really a man.

大根だって、
運次第でスターに
なれる。それが、
ハリウッドさ。

ウイスキーの世界のほうが
きびしいかもしれないな。

**The more I drink,
the better it is.**

こいつは、さしつめ
ウイスキー界の実力派スターだ。

ニッカウヰスキー

I am satisfied now.

特級・760ml

G&G
BLACK BOTTLE
2000
ダブルサイズ 3600円

ORSON WELLES, he is really a man. I am satisfied now



定価 1,000円 (税別)

昭和五十二年四月一日発行 (毎月一回二日発行) LIFE MAGAZINE SHIKA 第五月号 第三巻第四号 昭和五十二年六月十三日第三種郵便物認可 発行人 福島文雄

