

9条改憲を私たちの力で阻止し、 安心して住み続けられるまちを



めい なん

第516号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

発行
医療法人 名南会
名古屋市南区豊田
五丁目15番18号
発行責任者
西本 義弘
☎052-692-2388



10月28日(土)開催の名南会第1回評議員会において「変えるな！憲法9条」決議をあげました。

変えるな!! 憲法9条

3000万人の声を集めて 改憲をストップさせよう!

「国難突破」という名目のもと解散総選挙が実施され、与党含む改憲勢力が3分の2以上を占める結果となりました。

選挙時には「未来を担う子どもたちに保育・教育の無償化を目指す」「社会保険制度の充実と充て」としながら、選挙後は早速「認可外の保育所は無償化の対象にならない」「出世払い方式の奨学金(実質これまで

での貸付型の物と変わっていない)」「産業界から人材を行き入れている大学に進む学生を対象」と公約を反故にするかのような内容の提案ばかりが出されてきています。また、9条改憲の議論もすすめていくと明確に言われている中で、私たちの「安心して住み続けられるまちづくり」の取り組みはますます重要になってきています。

名南会で憲法9条改憲を 止めるアピール

同封の署名に皆さんご協力ください!!

愛知民医連は、「憲法9条改憲止める大運動」を提起しています。その一つに「9条を守る決議・宣言」運動があります。職場・事業所で決議や宣言をつくり広げる運動です。

すべての友の会 会員さんへ

名南会各事業所、名南・中川両健康友の会それぞれで窓口や街頭、班会や訪問行動での取り組みをすすめていきます。また、今号のめいなん新聞に署名を同封いたしました。是非ご家族やご近所・お友だちにもご協力いただき、名南会事業所各窓口や友の会役員さんにお届けください。(2面に全日本民医連憲法9条改憲阻止アピールがあります)

私たち医療・介護従事者は、いのちを守り、健康的な暮らしを支える責任があります。「いのちを守る」ことの対極は「戦争」です。

民医連綱領でも、「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります」と謳っています。

私たちは「いのちを守る」立場から、以下を宣言します。

- 一、私たちは、「憲法9条」を変えることに反対します。
- 一、私たちは、「憲法9条」を変えて、「海外で戦争できる自衛隊」になることに反対します。

2017年10月28日 医療法人名南会 第1回評議員会

秋の健康まつりを各地で開催しました。

9月30日(土) 呼続コミュニティセンター、10月1日(日) 名南病院、10月29日(日) 名南ふれあい病院、11月5日(日) 名南診療所とそれぞれの地域で健康まつりを開催し、地域の多くの方にご参加いただきました。健康に関する講演や健康チェック、模擬店やバザーなど楽しく健康についても考えられる一日になりました。

名南健康まつり
参加者200名
10月1日(日)



呼続健康まつり
9/30 参加者80名



ふれあい健康フェスタ
10/29 参加者400名



名南診療所地域健康まつり
11/5 参加者200名



憲法9条改憲阻止 全日本民医連アピール

安倍政権による改憲の動きに危機感をもった19人の著名人が発起人となって「安倍9条改憲NO！全国市民アクション」が結成され、全国統一署名を3000万筆集めることが提起され、全日本民医連として、300万筆を目標に取り組むことが全日本民医連理事会で決定されました。愛知民医連への目標期待数は14万筆です。署名集約日は4月15日全日本民医連必着です。

～全日本民医連アピール～

3000万統一署名を大きく広げ、改憲ストップの運動を一気に強めよう

2017年9月15日 全日本民医連理事会

1. はじめに

安倍政権は国会での数の力を背景に、秘密保護法、戦争法、そして共謀罪と、戦争する国づくりにむけた悪法をあいついで強行成立させてきました。いずれも「政府の説明は不十分」「国会で成立させる必要なし」との世論が過半数を超えていたにもかかわらず、国民の声に耳を傾けようとしない横暴ぶりです。

そして憲法施行70年の節目となった今年5月3日、安倍首相は「2020年を新しい憲法を施行する年にしたい」と、総理大臣自らが9条改憲を宣言するという憲法違反の暴挙に踏みだしました。改憲実施にむけてのスケジュールを加速させ、今秋の臨時国会での憲法審査会への与党案の提出、来年通常国会での国民投票発議、早ければ来年夏頃の国民投票実施というシナリオを描いています。

この安倍政権による改憲のうごきに危機感をもった19人の著名人が発起人となって、「安

倍9条改憲NO！全国市民アクション」が結成されました。そして、運動の中心課題として「安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名」を、3000万筆集めることが提起されました。この3000万統一署名を大きく広げ、改憲発議を許さず、改憲ストップの運動を一気に強めましょう。

2. 安倍9条改憲NO！全国市民アクションが呼びかける「3000万統一署名」を民医連として300万筆を目標にとりくもう

改憲の発議を許さない政治状況をつくりだすために、来年5月3日開催予定の「憲法集会」までに「3000万統一署名」を集めることがよびかけられました。戦争法廃止2000万署名を上回る、さらに大きな運動にする必要があります。私たち全日本民医連として、3000万の1割に相当する300万筆を目標にとりくみます。

・各県連への署名目標期待数



をもとに、署名を広げるとりくみを具体化しましょう。

すべての役職員が年内に、一人10筆を目標にとりくみましょう。

・共同組織とともに、すべての構成員世帯に署名用紙を届け、さらにまわりに広げてもらうことを相談しましょう。

・つながりのあるすべての医療・介護事業所、業者関係等に署名の協力依頼・申し入れ活動を行いましょう。
・第43回総会（2018年2月22日～24日）までに200万筆を集めきりましょう。

・「憲法9条改憲を考える○○市民シンポジウム」など、広範な人びとによびかけるとりくみを大胆にすすめましょう

・宣伝用資料として、のぼり、ポスター、横断幕、ステッカーなどを作成します。

・憲法共同センターが作成したリーフ全職員分相当を送りますので、活用しましょう。

名南会の医療・介護

8

名南ふれあい病院2階病棟 看護主任 岡田 しげみ

住み慣れた自宅での生活を目標に

～回復期リハビリ病棟の紹介

回復期リハビリ病棟は、主に脳梗塞・脳出血・大腿骨頸部骨折・腰椎圧迫骨折の患者さんが、再び住み慣れた自宅で生活することを目指し、様々な生活再建のためのリハビリをしています。

回復期リハビリ病棟は、主に脳梗塞・脳出血・大腿骨頸部骨折・腰椎圧迫骨折の患者さんが、再び住み慣れた自宅で生活することを目指し、様々な生活再建のためのリハビリをしています。

「ひとりで歩けるようになりたい」「トイレがひとりでできる」という目標も大切なことですが、その先にある「喫茶店に行つて、仲間とお茶をする」「庭いじりがしたい」という具体的な目標を患者さん・家族と立てています。

具体的な目標が決まると、患者さんを中心としたチームの中での役割分担が明確になります。リハビリは筋力トレーニングと動作の評価、看護師はリハビリが十分に行えるよう痛みのコントロールや栄養管理（栄養科のサポート）、退院に向けての不安や心配などへの精神的サポート、介護士は排泄や入浴・更衣などの日常生活のサポートを行ない、それぞれの専門性を発揮して、目標達成に向けてチームが心を一つにして取り組んでいきます。

最近では、三重県の島に自宅がある膝の手術をされた80歳の患者さんが、自宅の玄関までに33段の階段があり、階段を昇ることが

できない場合は、自宅へ退院することができない事を確認し、「33段の階段の昇降が出来る」という目標を立て、訓練に取り組みしました。その結果、見事に目標を達成して自宅にもどっていきました。

そのためには、入院時に今までのような生活をしていたのか、趣味は何か・社会参加状況や自宅周辺の環境について、詳しく聞き取りをしていきます。

そのためには、患者さん・家族を含めたチーム間の情報共有は欠かせません。この情報共有が上手いくと、患者さん・家族との信頼関係を築け、退院時には笑顔と涙のお見送りとなります。



このように、全ての患者さん・家族が「自分らしい生活」を目標とし、目標達成に向けて、日々頑張っています。



名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

初回相談のみ無料

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南、中川健康友の会会員である旨、申し出てください。

随時(御相談に応じます)

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階(金山総合駅南口から徒歩3分)

電話 052-682-3211

【平針事務所】

名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階
(平針駅2番出口から徒歩3分)

電話 052-804-1251

高畑アクセス法律事務所

中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階

電話 052-362-3731



楽しみつつ皆で健康を考える機会に ～健康まつり～

10月29日(日)・11月5日(日)に名南ふれあい病院、名南診療所で健康まつりが開催されました。名南健康友の会も秋の組織拡大強化月間の取り組みとして受付に友の会コーナーを設置、参加者の皆さんに友の会の加入や健診、基金の声掛けを行いました。また、模擬店やバザーでも多くの役員・会員さんの協力があり、忙しくも楽しいおまつりとなりました。

健康まつりではバザーのお手伝いをしました。いろんな方に買ってもらうことができましたが、病気になることも無理をしなくても良い、終末を自分で選ぶ権利があって、自然体でこれから生きていくんだなとも気が楽になりました。楽しいお話でした。

中根班 曾我 則子



バザー会場は人でいっぱい！
みたらしも早々に完売しました。

11/5(日) 名南診療所地域健康まつり



焼き鳥と喫茶コーナーではたくさんの来場者にお立ち寄りいただきました。

自然体で生きていいんだと実感
健康まつりではバザーのお手伝いをしました。いろんな方に買ってもらうことができましたが、病気になることも無理をしなくても良い、終末を自分で選ぶ権利があって、自然体でこれから生きていくんだなとも気が楽になりました。楽しいお話でした。



焼き鳥と喫茶コーナーではたくさんの来場者にお立ち寄りいただきました。

第14回ふれあい健康フェスタに参加して
会場に着いた時には大勢の人で空き席のないほどでビックリです。顔見知りの方々に会い、雨の中良くいらして下さったと感謝でした。私はお抹茶の方(友の会で喫茶コーナーを開いていました。)の手伝いをさせて頂き、「なかなか家では点てる事がなく、ホットとした気持ちで頂きました。ありがとうございます。」の一言を頂き、一日が明るい気持ちになりました。ステージでは太鼓・歌など次々と披露され、外の雨を飛ばす程の笑いと拍手で皆さん元気な時を過ごしておられました。外では焼き鳥・焼きそば・防災食などでした。山口 登喜子



小松院長より台風22号の最中気を付けて帰られる事と台風の縁で病院の立ち上がりが出来、今日があると話されておりました。

10/29(日) ふれあい健康フェスタ

各地域で健康づくり
懇談会を開催！
下之一色町「旧喫茶石松」
過去最高の20人が参加しました！



青山看護師の「おしっこ、話に成程

中川健康友の会



10月11日、昨年引き続き、今年も喫茶石松で健康講座をさせて頂きました。昨年は雨が降っていたせいもあり、10人程しか集まらなかった記憶がありますが、今年は天気にも恵まれ、昨年の倍程の方が足を運んで下さいました。今年のテーマは「おしっこチェックで健康コントロール」。病院に定期的に掛かっている方も、そうでない方もご自宅で簡単に病気の兆候が見分けられるよう、お話をさせて頂きました。又、参加者の皆さんがどれくらいおしっこについて知っているかもクイズ形式でお話させて頂き、周りの方と相談しながら和やかな雰囲気でお話してくれ、大変嬉しかったです。

帰りに、普段当院にはかかられていない参加者の方より、「今かかっている所は何にも検査してくれんのかわ。これからは中川診療所にかかると言って頂く事も出来、充実した時間となりました。参加して頂いた皆さん、ありがとうございました。」

中川診療所 看護師 青山 真実

12月以降の行事予定

★12/5(火) 名南診療所お食事サロン 11:30～ 名南診療所2階 多目的室	★12/22(金) 1/26(金) お食事サロン「ほっこり」 11:30～ ふれあいヴィレヂ1階	1/20(土) ほんわか食堂(子ども食堂) 11:30～ 名南病院 講堂
12/6(水) 折り紙講習 干支をつくろう 14:00～ 名南病院 講堂	12/27(水) ほんわか食堂(子ども食堂) 11:30～ 名南病院 講堂	★2018年2/8(木) 大須演芸場鑑賞 12:30～(開始時刻は予定です) みんなで楽しく新年を迎えましょう!! 詳細は新春号(次号)にてお知らせします。 場所:大須演芸場
★一周年企画★ ケーキを作って食べよう		

お問い合わせ・お申し込み はすべて

★印は申込み必要
名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544

～ ボランティアさん募集! ～



▲太平洋戦争時に使用された水上飛行機の滑走台



▲名古屋国際飛行場が計画された十一号地、現在は工場地域となっています

名古屋港は明治から昭和にかけて、海面を埋め立てて土地を造成する工事が行われていました。空見町のある十一号地は、昭和15年に埋め立てが完成し、同時に港区に編入されました。町名は、当時この土地が名古屋の南端にあつて空と海を見渡すことができるといった意味からつけられたものであらうと思われます。当初は、ここを名古屋国際飛行場とする予定であつたものを、この土地が造成された翌年に太平洋戦争が開戦となつて、急遽、愛知時計電機(株)によつて航空機を製造する所となりました。昭和16年には水上練習機の生産が開始され、この飛行機は現在の空見町の北、野跡埠頭(十二号地)、庄内川河岸に設置された滑走台から水面に降ろし水上から試験飛行を行いました。この滑走台が現在も、稲永スポーツセンターの南側にある護岸堤防の外側に残されています。

当時飛行場を造ると云われたこの広大な敷地は、今では岡谷鋼機や、東邦ガスなどの大工場、また、海運会社によつて、その大部分が占められています。南西部には名古屋フェリー埠頭も設けられています。

近年は、この工場立地のさらに南に金城埠頭(十三号地)が造成され、大規模展示場や鉄道展示施設、レゴランドなどのレジャー施設が建設され、市民が憩う場となっています。

歴史から見た町名(五十七) 尾鍋 昭彦

空見町(そらみちよう)

(港区)

秋の健康チャレンジ 10月・11月

コースを変えながら楽しみを見つけるウォーキング

名南健康友の会では10月から秋の健康チャレンジを始めました。名南ふれあい病院↓名南病院↓七里の渡し↓熱田神宮までのコースで、大体片道1時間30分くらいです。10人くらいでウォーキングし、帰りは自由で、途中で寄り道したりバスを使って帰る人もいます。また、自転車や途中に止めてそこから往復ウォーキングをする人もいます。

1回目は熱田神宮脇にあるメダカの学校へみんなで行きメダカを眺めてきました。2回目は旧魚半別邸を見ってきました。七里の渡し付近で明治から続く建物です。3回目は熱田神宮本殿の裏側にある「こころの小径」を歩き、「清水社」の湧水の中にある苔むした石に三度水をかけて祈念すると良いと言われ、皆真剣にその場所に水をかけていました。目の病気や肌にもいいと聞き「目はよくなつたかなあ」「美人になつたかなあ」。神宮の敷地内ではいいの実や銀杏も拾いました。

今後は11月22日には白鳥庭園へ最終目的地を変え歩く予定です。紅葉が綺麗だと思ひます。65歳以上の方は敬老手帳をご持参ください。また、11月29日は最後のイベントとして大垣を歩きますのでぜひ一緒に歩きましょう！

道徳地域班 太田垣 千恵子

名南病院地域					名南診療所地域				
日/曜日	班 会	班会内容	班会場所		日/曜日	班 会	班会内容	班会場所	
7日(木)	13:30～ 道徳班	動脈硬化	名南わいわい広場	名南病院地域	2日(土)	13:00～ ひまわり班	続く咳と病気	会員宅	名南診療所地域
8日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班	動脈硬化 Part2	名南わいわい広場		11日(月)	15:00～ 滝の水班	認知症について	会員宅	
12日(火)	13:30～ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム		14日(木)	14:00～ 豊田地域班	薬の飲み方について	ふれあいヴィレヂ	
13日(水)	10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場		19日(火)	13:30～ コスモス班	いつでも元気	えがおたまり場	
21日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場		20日(水)	13:00～ なでしこ班	頭の体操 (座ってできる コグニサイズ)	えがおたまり場	
25日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場		1日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	8020歯を丈夫に保つには	遠源	
毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		4日(月)	15:30～ 中根班	腎臓のはたらき	会員宅	
毎週火曜日	10:00～ ラジオ体操班	ラジオ体操と健康体操	名南病院講堂		12日(火)	13:00～ 絵手紙班	いびき対策	名南診療所2F多目的室	
毎週水金曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		13日(水)	13:30～ コーポラス班	忘年会	コーポラス集會室	
ボランティア	名南病院地	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南病院講堂	14日(木)	10:30～ 名南診療健康体操	健康体操	名南診2F多目的室	中川診療所地域
	名南ふれあい病院地域	ゆめっこ広場 (子育てサロン)	毎月第3火曜日 10:00～12:00	ふれあいヴィレヂ3F	15日(金)	14:00～ ひよこ昼班	頭の体操	たまり場ひよこ	
		ふれあいお食事サロン	毎月最終金曜日 11:30～	ふれあいヴィレヂ1F	19日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	転ばない足作り	伝馬コミセン	
		ふれあい喫茶	第1.2.3火曜日 10:00～11:30	ふれあい病院1Fロビー	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所	
	名南診療所地域	コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00～12:00 *第4月曜日はサービスデー	名南診療所2F多目的室	第2.4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所	
		トス力健康ひろば	毎月第2火曜日(毎週火曜日健康体操教室開催中) 10:00～11:00 健康体操と健康チェック	内田橋トス力	19日(火)	10:00～ たんぽぽ班	体重・体脂肪チェック	中川診療所友の会ルーム	
		名南診お食事サロン	毎月第1火曜日11:30～	名南診療所2F多目的室	毎月第4土曜日	13:00～ 囲碁の会	囲碁	中川診療所友の会ルーム	
中川診療所地域	中川診療所地	サロン・なかしんさん (コーヒー・お茶・軽菓子付)	毎週木曜日 10:00～11:30	中川診療所友の会ルーム	毎週水曜日	15:00～ さわやか体操班	健康体操	中川診療所友の会ルーム	
					毎週土曜日	14:00～ ヨガ班	ヨガ	中川診療所友の会ルーム	
					毎月第2.3木曜日	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙	中川診療所友の会ルーム	

※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室 電話 052-692-7544 まで

簡単!!

健康体操

肩こりによく効く体操

名南ふれあい病院 作業療法士：青山 遥
リハビリ課 言語聴覚士：川島 麻美

こんにちは(^_^)すっかり寒くなりましたが、みなさん体調は崩していませんか。寒いとついつい身が縮こまって、どうしても肩がこりやすくなってしまいますよね。今回は「肩こりによく効く体操」を紹介します。

注意点

・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。

・運動をする時、息を止めてしまいがちです。しっかり息をしましょう!!

☆方法☆

1日2〜3回

①



①両手を組み、手のひらを上に向け、両腕を頭上に目一杯伸ばす

②



②組んだ手を前方へ伸ばす。

③



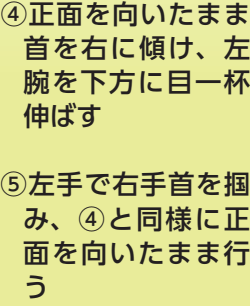
③両腕を背中に回し、右手で左手首を掴む

④



④正面を向いたまま首を右に傾け、左腕を下方に目一杯伸ばす

⑤



⑤左手で右手首を掴み、④と同様に正面を向いたまま行う

⑥



⑥首を左に傾け右腕を下方に目一杯伸ばす

口は健康の入り口シリーズ ⑦⑧

～シーラントについて～



はみんぐ歯科 歯科医師 金光 早苗

こんにちは。めっきり冷え込んできた今日この頃ですが皆様は風邪などひかれていないでしょうか？私はこの季節毎年体調を崩しがちなため睡眠を十分にとるように心がけています。さて前置きはこれのへんに致しまして皆さんはシーラント処置をご存知でしょうか？シーラントとは生え始めの乳歯や幼少期の永久歯の噛み合わせ面にごく初期の虫歯が発生し要観察と判断された場合、溝にフッ素配合されたプラスチックの詰め物を詰める虫歯予防処置です。生え始めの歯は歯質が軟らかく大変デリケートなため虫歯になりやすいです。特に6歳臼歯は永久歯の中でも一番最初に生えてくる歯で最も咬合力が強く、歯並びや噛み合わせの基本となる重要な歯です。当院では主にこの6歳臼歯に対しシーラント処置を行っております。人生で一番長くお付き合いする歯は大事にしてあげたいものです。処置内容は歯を削ることはないため痛みはありません。ただ唾液が入らないように完全防湿で行うため少々お時間がかかりますので当院では2回に分けて行う事が多いです。もしご興味がある親御さんとはご相談ください。





シーラント前

シーラント後

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号 515 0016

Tel 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

呼続はみんぐ歯科

Tel 052-811-4182

医療法人名南会 創立50周年記念

俳句・川柳募集

50周年記念企画として、「俳句・川柳」を募集します。

●募集期間／2018年1月31日締切

●テーマ／①名南会（病院・診療所） ②健康
応募はお一人2句までとさせていただきます。

●選者／久田 岩魚さん（中川区在住）

●優秀者、入選者は、「めいなん新聞」紙上で紹介発表の上、賞品を贈呈させていただきます。

応募先

〒457-0841 名古屋市南区豊田5丁目15-18
医療法人名南会本部事務局 宛
FAX 052-692-6384
住所・氏名を記入の上、はがき又はFAXにて
ご応募下さい。（担当 平松）

癒しの絵コーナー



港区 浅見 登志美さん



健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課主任 調理師 大木 直矢

きのこ厚揚げのキムチ炒め



材料(2人分)***

まいたけ…… 1/2パック
エリンギ…… 1/2パック
生しいたけ…… 2枚
豚バラ薄切り肉…… 50g
下味
塩…… 少々
ごま油…… 小さじ1/2
厚揚げ…… 1/2枚
白菜キムチ…… 100g
ごま油…… 小さじ1
にんにくのみじん切り… 1/2片分
しょうがのみじん切り… 1/2かけ分
酒…… 大さじ1/2
しょうゆ…… 小さじ1/2
白いりごま… 小さじ1/2

***** 作り方 *****

2人分当たり 413kcal

下ごしらえをする

①まいたけは小房に分け、エリンギは、縦薄切りに、しいたけは、軸を落として5mm幅に切る。豚肉は4cm幅に切り、下味の材料をふって軽くもむ。厚揚げは縦半分、横1cm幅に、キムチは一口大に切る。

材料を炒める

②フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら厚揚げとキムチを加える。

③酒、醤油を回し入れ、きのこを広げてのせ、ふたをして弱火で2〜3分蒸し煮にする。

④ふたを取って強火にし、汁けをとばすようにして炒め合わせる。皿に盛り、いりごまをふる。

●ポイント●

まいたけの食感を生かした、キムチ味の炒め物です。B-グルカン（免疫細胞を活性化させる成分）を多く含むため、免疫力をアップ!! 体の中でできた、細菌感染した細胞を退治し、病気に勝つために働く細胞をマクロファージの働きを活性にさせる成分です。摂取することで免疫力をアップさせ、丈夫で病気になりにくい体を作る働きがあります。どのきのこにもB-グルテンが含まれていますが、その中でも、まいたけに最も多く含まれています。