



季刊誌

ええ あんばいや OSAKA

Contents

- ◆ 府民公開講座報告
- ◆ たんぱく質を摂りましょう!
- ◆ 公園で健康に!
- ◆ 「足三里」で疲労回復、健康予防
- ◆ よしこ先生健康レシピ
- ◆ ニューストピック
- ◆ インフォメーション

2016.11.20

府民公開講座



11月20日(日)天王寺都ホテルにて第8回目となる府民公開講座が開催され、寒さの厳しい中にも関わらずたくさんの府民の方がご来場くださり、会場はほぼ満席となりました。

第1講座「たんぱく質を摂りましょう! ~ロコモケア~」は味の素(株)大阪支社営業企画グループ 広報・学術担当の萱沼公恵さん、第2講座「健康と適正運動強度」は(株)公園マネジメント研究所所長であり、(一社)日本スロージョギング協会顧問の小野 隆さんにご講演いただき、実際に府民の皆さんが体を動かす場面も交えた講座に、真剣な眼差しあり、笑顔ありと聞き入る皆さんの姿が印象的な公開講座でした。

「たんぱく質を摂りましょう!」

「歳をとると食べるのがおっくう」とか、「肉を食べなくなった」といわれる方が多くいらっしゃいます。しかし、加齢がもたらす「骨粗鬆症」「筋肉の減少」を少しでも予防改善するには、タンパク質を上手に摂ることが必要となります。タンパク質は20種類のアミノ酸の組み合わせから出来ており、その中の特に必須アミノ酸の9種類は、人体中で自ら合成ができないため、食事でバランスよくとることが重要です。どんなものに入っているかすべてを把握するのは難しいので、肉類、魚介類といった動物性のものと、大豆、その他の豆類など植物性のものを、両方常にとることが望ましいでしょう。

肝心な筋肉量の増加には、必須アミノ酸の一種のロイシンが有効であり、ありがたいことに高齢の方でも効果はあることが、実際の試験により明らかになっているとのことです。ロイシンは牛や豚ロースの赤身、鳥のむね肉（皮なし）や赤身、ゼラチン部分などに豊富に含まれています。

どれも脂肪の少ない部分です。高齢者の方にも食べやすいものが多いのを見ると、自然の原理に即したことなのかとも思いますね。



「公園で健康に!」



運動することで血圧や血糖値、それに体重などをコントロールできることは、何となく知っていながら実践できる人は多くないのが実情でしょう。これは根性論でなく、方法の問題として考えた方が良いでしょう。広い公園があっても、ただ漫然と歩くだけでは効果が出にくいですが、適正な運動強度を自分で計りながら実行すれば、少しずつ負荷を増やしていくことができ、身体にも様々な好影響が見られるようになります。

運動の決め手は最大酸素摂取量をいかに増やすかです。ちょっと聞きなれない言葉かと思いますが。詳しく知りたい方は「**大阪発、公園からの健康づくり**」で検索をしてみてください。（<http://parkhealth.jp/ph/about>）

理論は少し複雑なように見えますが、すること自体はそれほど多いわけではありません。脈拍と時間を計ることができれば誰にでも可能です。指導者や経験者の方について、一緒に楽しんで始めていただければと思います。

「足三里」で疲労回復、健康予防

ツボに詳しくない人も聞いたことのある足三里。芭蕉も長旅に備えてお灸をすえていた記述でわかるように、足腰の疲労回復や予防に用いられることは有名ですが、胃腸のトラブルにもよく使用されます。下半身の機能と胃腸の健康はそれだけ関係が深く、老化の予防には必ず気を留めておくべきところです。



足三里 (あしさんり)

足三里は膝を曲げたときに**膝の皿の外側にできるくぼんだところから指4本分下**にあります。捉えるのも使うのも正確にするには意外に難しい場所でもありますので、ご不明の場合はお気軽にお近くの専門家へご相談ください。

松尾芭蕉 奥の細道



よしこ先生の 健康レシピ

神戸女子大学准教授

坂元美子先生



皆さま明けましておめでとうございます。どのような年始をお過ごしでしょうか。

1月は睦月。親族が互いに往来し、仲睦まじく宴をする月というのが由来のようです。また、稲の実を初めて水に浸す月を指す「実月（むつき）」という説もあります。

1月7日には七草がゆを食べる風習がありますね。「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」の七草が入ったかゆを食べて、その年一年の無病息災を願います。この日は五節句のひとつ「人日」で、七草の日、七草の祝い、若菜の節（せち）などともいいます。中国では、毎年官吏昇進を1月7日に決めることから、その朝に葎草である若菜を食べて立身出世を願ったのが、七草がゆの始まりとされ、日本では平安時代に宮廷の儀式として七草がゆを食べるようになったようです。

七草がゆは消化吸収がよく、正月のご馳走で疲れた胃腸を休め栄養補給をするという意味もありますね。

材 料 (2人分)

牡蠣（加熱用）100g（8～10個） ほうれん草 100g（1/2束）
白ワイン 大さじ3 バター 大さじ1 小麦粉（薄力粉）10g
豆乳 1カップ（200ml） 溶けるチーズ 適量 塩コショウ 少々

作り方

- 1、牡蠣はよく水洗いして水気を拭き、白ワインで牡蠣に火が通るまで蒸し煮にする。煮汁は取っておく。
- 2、ほうれん草はさっと茹でて水気をよく絞り食べやすい長さにカットして耐熱皿に牡蠣とともに並べておく。
- 3、バターを火にかけ小麦粉を加えてよく混ぜながら焦がさないよう弱火で炒める。なめらかになってきたら、豆乳を少しずつ加え混ぜあわせる。1の煮汁も加え塩胡椒で味を調える。（長く火を通しすぎないように）
- 4、2に3とチーズをのせてオーブントースターでチーズが色よく溶けるまで焼く。

※ 牡蠣は下茹でするときにあまり火を通しすぎないようにしましょう。

おすすめ
レシピ

牡蠣とほうれん草の 豆乳グラタン



ニュース
トピック

たのしく・おいしく・うつくしく

南港ハピスタ+公園でからだにいいこと DAY



11月23日（祝）南港中央野球場にて開催された「南港ハピスタ+公園でからだにいいこと DAY」に参加し、当会は健康セミナーを担当。マッサージブースも設置し、参加府民の皆様に体験していただきました。



「からだにいいこと DAY」は大阪発、公園からの健康づくり推進グループが共催。当会は公益事業の一環として、「健康おおさか21」や「すこやか大阪21」の取り組みを推進しています。

information インフォメーション

点訳奉仕者養成講座 受講者募集

- 日 時 : 平成29年4月12日～6月28日 (5月3日、6月7日を除く) 毎週水曜日 (全10回)
午後2時～4時
- 対 象 : 大阪府民
- 定 員 : 20名 (先着順)
- 受講料 : 無 料 ※テキスト代として1,080円 (税込)
- 会 場 : 大阪府鍼灸マッサージ会館 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- 問合せ : (公社) 大阪府鍼灸マッサージ師会事務局 TEL. 06-6624-3331
- 締 切 : 平成29年3月29日 (水)

鍼灸マッサージに関する相談事業

はり・きゅう・マッサージに関することについて、
府民の皆様からのご相談をお受けしております。

● なんでも相談会

【受付時間】 毎月第2土曜日 午後7時～9時
(事前予約が必要です)

【場 所】 大阪府鍼灸マッサージ会館 3F
大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

【連絡先】 TEL 06-6624-3331

● もしも電話相談

【受付時間】 毎週木曜日 (祝日を除く)
午前9時～午後4時まで

【連絡先】 TEL 06-6624-3331

● いつでもメール相談

【24時間受付】 info@osmk.osaka.jp

※ 件名の最初に【いつでもメール相談】を付けて
お送りください。

例) 【いつでもメール相談】保険の適用について

点字図書コーナー開館しています!

大阪府鍼灸マッサージ会館2階に、一般書・専門書
などの点字図書コーナーを設けています。
お気軽にお越しください。

【開館時間】 月～金曜日 午前10時～午後5時

【場 所】 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5

地下鉄御堂筋線昭和町駅③番出口より南へ100m、
昭和町2丁目交差点 東入る250m (徒歩5分)

【連絡先】 TEL 06-6624-3331



免許所持者かどうか確認しましょう!

安心して施術を受けるためには…

- あん摩マッサージ指圧師 ● はり師 ● きゅう師
- 柔道整復(接骨)師は、国家試験に合格し、
厚生労働大臣免許を受けた方だけが業として
行うことができます。

【問合せ先】 大阪府保健医療企画課

TEL 06-6944-9171

季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆ 発行 / vol.28 (冬号) 平成29年1月1日発行
- ◆ 発行元・企画・編集 / 公益社団法人 大阪府鍼灸マッサージ師会
- ◆ 発行責任者 / 会長 伊藤久夫
- ◆ 所在地 / 〒545-0011 大阪市阿倍野区昭和町2-10-5
- ◆ 連絡先 / TEL.06-6624-3331 FAX.06-6624-5141
- ◆ ホームページ / <http://www.osmk.osaka.jp>
- ◆ メールアドレス / info@osmk.osaka.jp