

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

冬の乾燥から身を守る!

お肌にコラーゲンは無意味?
垢も身の内 菌も友だち?
マスクで防げるものは?
鼻毛は呼吸器の門番

- ◆ ツボ紹介
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ インフォメーション



冬の乾燥から身を守る!

誰にとってもつらい冬の寒さですが、寒風とあいまって人に害をなすのが、
空気の乾燥です。夏の湿度の高さが、その場で辛さを与えるのに対し、乾燥し
た空気の問題は少し時間をおいてあらわれるため、つい対策が遅れがちです。
早目の対策をしていきましょう。

カラカラ空気が傷つけるところ

皮膚と咽喉（のど）は、常に直接空気と触れ合う場所です。
適度な水分を保つには、内側からの栄養補給と外側からの
ケアが必要になります。

お肌にコラーゲンは無意味?

最近ではよく言われていることですが、皮膚の組織の一部である
コラーゲンは、お肌に塗っても、口から入れてもそのまま吸収する
ことはありません。

コラーゲン配合のクリームなどを肌に直接塗るのは、ざるの細かい網目に、
ピンポン玉を通そうとすることに例えられます。普通の保湿剤で自分の肌に
合ったものを選ぶ方が経済的で、効果也十分です。

健康食品のテレビ CM では、「この人ホントに 60 代 !?」みたいな方がたくさん出られて体験談を語られています。
このような人は恐らく、コラーゲンを摂らなくてもきれいな人かもしれません。

コラーゲンは体内で消化分解されてアミノ酸になりますので、他の食品からたんぱく質を摂るのと変わりはありません。
CM に出る人でなくても現代日本の大半の中高年女性は、40～50 年前に比べて、はるかにきれいな肌質を持っ
ています。これは栄養状態がよくなり、たんぱく質が豊富に摂れるようになったからと考えられます。タンパク質は
消化されてアミノ酸に分解され、身体の隅々で働きます。腸内環境を整えつつ良質のたんぱく質をバランスよく摂る
ことが、肌に限らず全身の健康へつながります。



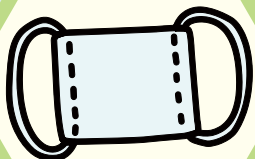
●垢も身のうち、菌も友だち？

お風呂に入ると、石鹸やボディソープのついたタオルでゴシゴシという習慣は、どれくらいの方がされているのでしょうか？ これは健康上も美容のためにも、あまり良い方法とは言えません。皮膚表面の角質層はとても薄く繊細です。そこに住む細菌も、悪いものばかりではありません。腸内フローラと同じように、善玉菌、悪玉菌、日和見菌が共生する環境ではないかと考えられています。強い刺激でこすると表面の環境は一掃されてしまい、かえって乾燥が進みます。弱酸性製品も出ていますが、使われている薬品が通常の石鹸よりも肌に合わず、荒れてしまう方もいます。石鹸は薄めにつけて、あまりこすらず水(湯)で流すだけで清潔は保てます。



●マスクで防げるものは？

マスクは、風邪やインフルエンザにかかっている人が、他の人にうつさないようにするエチケットにはなっても、健康な人がマスクをしてウイルスを吸わないようにすることは、難しいとわかっています。ただし、咽喉を乾燥から守るには効果があります。そのうえで特に気をつけたいのは鼻での呼吸を守ることです。息を吐くのは口でも害はありませんが、吸うことは鼻だけにしなければ、様々な病気をひきおこす可能性があります。鼻が詰まりやすい人でも、ゆっくりと鼻で吸って口で吐くことを意識して繰り返すと、だんだん呼吸がしやすくなることもありますので試してみてください。



●鼻毛は呼吸器の門番

最近「鼻毛脱毛」を行う人が増えていますが、健康上はおすすめできません。鼻毛は鼻腔への異物侵入を防ぎ、乾燥からも守っているだけでなく、嗅覚にも関与しています。鼻毛の手入れは、毛先を切る程度にとどめておくのがいいでしょう。



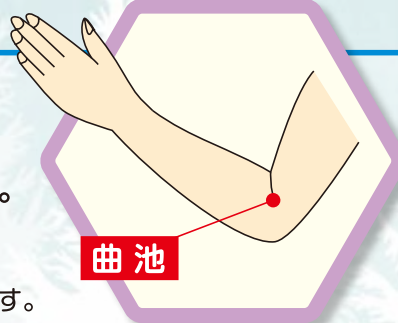
ツボ紹介

曲池 (きょくち)

「気をつけ」の姿勢から肘を直角に曲げてできる、しわの外端。

押さえて痛い方を、やさしくほぐしたり、温めたりしてみてください。

肌、咽喉の異常の他、風邪や体の節々の痛みなどにも使われるところです。



■ 府民公開講座へのご参加ありがとうございました！ ■



今回で第10回を迎えた府民公開講座ですが、毎年来場される府民の方々が多くなっています。「ここへ来ると勉強になるし、毎年楽しみにしてきているんです。」との嬉しいお言葉を何人の方からうかがいました。主催者として大変ありがたいお言葉です。

また早めにご来場いただいた方々が、いきいき百歳体操をととても熱心に、しかもきれいなフォームでされていたのが印象的でした。

今後も(公社)大阪府鍼灸マッサージ師会は、府民の皆様の「心とからだの健康」に役立つ情報をたくさん提供していきたいと存じます。

今年も、府民公開講座は、11月10日(日)に天王寺都ホテルにおいて開催を予定しております。またのご来場をお待ちしております。



からだにやさしい健康レシピ



おすすめレシピ

まぐろステーキ、 根菜・きのこのサラダ添え



1人分の栄養価

エネルギー 218kcal

たんぱく質 21.6g 脂質 8.6g

炭水化物 13.7g 食塩相当量 1.2g

材 料 (1人分)

まぐろ (刺身用 直方体のもの)	80 g	
塩	ひとつまみ	
粗挽き黒こしょう	少々	
サラダ油	小さじ 1	
かぶ	小 1/2 個 (50 g)	
れんこん	30 g	
パプリカ (赤・黄)	各 10 g	
生しいたけ	1 枚 (20 g)	
マッシュルーム	1 個 (10 g)	
梅干し	中 1/2 個 (5 g)	
A {	酢	小さじ 2
	砂糖	小さじ 1/2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	オリーブ油	小さじ 1

作り方

- ① まぐろは塩、粗挽き黒こしょうを振り 15 分程おく。
- ② かぶは茎の緑の部分を少し残し、皮をむいて 1/6 のくし形に切る。
れんこんは皮をむき、5 mm 厚さの半月 (いちょう) 切りにする。
パプリカは 1.5cm の角に切る。
生しいたけは石づきを除き、半分に切る。
マッシュルームは半分に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②をゆでる。
かぶを入れて 1 分後にれんこん、その 1 分後にパプリカ・生しいたけ・マッシュルームを入れ、1 分後にざるにあげて水気を切る。
- ④ 梅干しは種を除いて刻み、A と混ぜ合わせて、③の野菜ときのこを和える。
- ⑤ フライパンに油を温め、強火で①のまぐろ (水気を拭く) の両面を焼く。食べやすい大きさに切って器に盛り、③を添える。

新年おめでとうございます。皆様が 2019 年を健康でお過ごしになりますようお祈り申し上げます。

「おせち料理」で元旦を祝われたことと思います。

寒い季節、免疫力をあげて感染症にかからないようにしましょう。免疫力は加齢や食事の偏り、ストレスなどにより低下するといわれています。食事で免疫力をあげるヒントをお伝えします。

たんぱく質は筋肉・免疫細胞を作る栄養素です。たんぱく質を多く含んだ食材 (魚・肉、卵、大豆・大豆製品) を一食に一品摂りましょう。免疫細胞の約 70% は腸に存在するといわれていますので整腸作用のある食材 (食物繊維を含む野菜・きのこ等、発酵食品、オリゴ糖) を摂り、腸内環境を良好に保ちましょう。

活性酸素 (強酸化力) が過剰に生じると、細胞や組織にダメージを与え免疫力が低下するので抗酸化作用 (活性酸素を撃退する働き) のあるビタミン A を含む緑黄色野菜、ビタミン C を含む野菜・いも類・果物、ビタミン E を含む植物油・緑黄色野菜を摂りましょう。ビタミン A・C を一緒に摂ると相乗効果で抗酸化作用が高まります。

体温管理も大切です。体温が下がると血管が収縮して血行が悪くなり、体内に異物を発見して攻撃する白血球 (免疫細胞) が集まりにくく、ウイルスや細菌を撃退することができないのです。体を冷やさないようにしましょう。

今回のレシピの食材が含む主な栄養素は、たんぱく質 (まぐろ)、食物繊維 (かぶ・れんこん・しいたけ・マッシュルーム)、ビタミン A・C (パプリカ)、ビタミン E (植物油) です。

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 : 2019年4月3日～6月12日(5月1日を除く)、
毎週水曜日、全10回、午後2:00～4:00
- 対 象 : 大阪府民
- 定 員 : 20名
- 受講費 : 無 料 テキスト代 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 : 2019年3月27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

●もしもし電話相談

【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.36(冬号) 2019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 廣野敏明
- ◆ 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