

ええあんばいや OSAKA

季刊誌

コスモス



Contents

- ◆ ツボ療法で胃腸をきれいに!
- ◆ 低糖質ってどうなの?
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ 府民公開講座案内
- ◆ 防犯速報
- ◆ インフォメーション

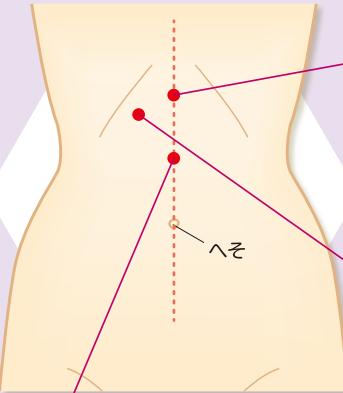
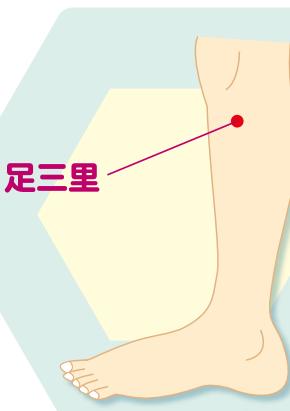
今年の夏はかつて感じたことがないほど、蒸し暑い日々が続きました。それでも、季節はめぐります。新米の美味しさを期待する方も多いでしょう。その一方で、気になるのは食べ過ぎと健康の問題です。そこで今回は胃腸を整えるためのセルフケアをご紹介し、次頁では数年前から話題になったローカーボ(低糖質)の食事法を取り上げています。

ツボ療法で胃腸をきれいに!

夏バテなど胃腸の調子が良くないと身体もスッキリせず疲れやすくなりますよね。今回は「胃腸」に関するツボのセルフケアを一部ですがご紹介したいと思います。

足三里 (あさんり)

足の疲れ、むくみなどにも。膝のお皿の外側（膝中心からやや外側）のくぼみにご自身の人差し指を置き、指4本分下になります。



中院 (ちゅうかん)

腹部にあり、みぞおちとお臍を結んだ正中線(せいちゅうせん)上の中間。胃腸の調子が悪くなった時に自然と手が触れやすい場所です。

鳩尾 (きゅうび)

精神的疲労による不眠などにも。左右の肋骨が合わさる最上点から下がった部分に位置します。胃腸不調がある場合強く押しすぎると気持ち悪くなることもありますので、軽めの刺激をお勧めします。

不 容 (ふよう)

みぞおちから季肋部の縁を斜めに5~6cm下がったところ。胃腸の不調がある方は圧痛が強く出ることもあります。刺激していくと胃腸が活発に動くのが分かります。

! セルフケアには、ご自身の指で軽く指圧したり、市販の灸などでツボ刺激が可能です。台座灸を使用する際には近くに水などを用意し、やけどにならないように充分にご注意ください。
1か所1~3回の刺激で身体の調子をみながらご無理のない範囲で行ってください。

低糖質ってどうなの？

三大栄養素の一つである炭水化物から、食物繊維を取り除いた部分を糖質と呼びます。厚生労働省は、糖質から摂取するカロリーを、1日の総摂取カロリーの50~65%を目標量としています。一日の摂取カロリーを2000kcalとすると、60%は1200kcal。糖質は1g当たり4kcalなので300gとなります。

これに対し、数ある低糖質系のダイエット法では、一食分を20~40g以内、一日分の糖質を40~130gくらいに制限されます。ご飯お茶碗一杯弱（120g）で糖質は42g、それだけで40gをオーバーしますから、工夫と努力は必要です。

また同じ40gでも一食分と一日分では厳しさが大きく違いますね。一般にローカーボダイエットというと緩やかな方を指すことが多いようです。最も厳しいのはケトジェニックと言われるもので、方法と目的、身体にかかる作用が大きく変わるので、詳細はここでは割愛いたします。

基本的に食事から減らすのは主食の穀物、お菓子、果物、アルコール、甘味飲料はもちろん、牛乳や野菜の中にある糖分にも留意しながらの生活になります。タンパク質はしっかり摂りますし、脂質も増やすことが多いので、献立のバリエーションは減りません。費用はどうしても高めになります。



●なぜ体重が減る？

- 1、全体の摂取カロリーが減る。
(他の栄養素を摂っても、実際には全体のエネルギー量は減ることが多い)
- 2、インシュリンの出る機会を減らせる。（インシュリンは糖を血中から細胞に運ぶホルモン）
- 3、肝グリコーゲンが枯渇することで、体脂肪の燃焼が促進される。

腸内細菌の変化なども考えられますが、他にも未知の作用があることでしょう。ただし、それが良いことばかりかどうかはわかりません。

●そもそもヒトは糖が摂りきれない？

人類の歴史から、糖質制限を勧める向きもあります。現世人類が生まれて20万年ほどと考えられていますが、米や麦などを安定して摂れるようになった歴史は、この数千年しかありません。身体の代謝機能は先祖のままで、いきなり糖が大量に入って、弊害が出ている状態だということです。

最近はこういう進化生物的な考え方方が、人間の精神や心理のことまでに説明が及んでいます。聞く分にはとても興味深くおもしろいのですが、これほど真偽の証明の難しい問題の、一方的な解答を鵜呑みにするのは、慎重にした方が良さそうな気もします。

●先ず主治医に相談

実際に糖質制限によって痩せた人、以前より元気になった人というのは確かにいます。ただ続かなかった人の中には、気力の問題ではなく、そもそも不向きであった人も含まれている可能性もあります。医学的研究は今のところ短期的なものが多く、長期にわたっての調査がまだ少ないので現状のようです。

それでもどうしてもやってみたいという方は、必ず自己判断だけで行わず、医師に相談してみてください。糖尿病の方や腎臓に問題を抱えている方は、特に注意が必要です。



ご飯を気にせずに食べながら、健康に寿命をまっとうされる人はたくさんいます。身体が本当に必要としている栄養と、自身の欲求が一致していれば問題はないわけで、この心身の同調した状態こそは東洋（医学）思想の目指したところではあります。しかし現代の生活は、あまりに過剰な「甘い誘惑」が多すぎます。古代ギリシアの医聖ヒポクラテスは、「極端な病気には、極端な治療が必要である」と述べています。私たちは知らない間に「極端な生活」をしているかもしれません。ダイエットに迷う方は、先ずそのあたりを振り返ることから始めてはいかがでしょうか。

からだにやさしい健康レシピ



朝夕が涼しくなり、食欲の秋がやって参りました。コロナウィルス感染症が3年目に入り、日頃の食事に関心を持たれている方も多いと思います。今回は昔からおつまみや、お菓子、料理に使われてきたナッツ類のお話します。

最古のナッツと呼ばれるクルミは紀元前7000年前から、アーモンドは4000年前から食べられていたとされ、どの時代でも世界中で身体に良いと受け入れられてきた食べ物です。ナッツ類は日本食品標準成分表では種実類に該当し、「らっかせいを除いて、穀類あるいは豆類以外の種子及びその製品」となっています。芽を出して成長する種ですから、栄養価が高いわけです。たんぱく質や、亜鉛・マグネシウムなどのミネラルや食物繊維を豊富に含んでいます。特にクルミはオメガ3系脂肪酸が非常に多く、アーモンドはビタミンEを多く含みます。

成分表のらっかせいを除いて、の意味ですが、実はらっかせいは豆類です。脂質の含有量が高いために種実類に分類されています。栗や銀杏、カシューナッツのように炭水化物を多く含む物もありますが、ナッツ類の多くは脂質を多く含むので高エネルギーです。そのため食べ

過ぎには注意が必要です。小腹が空いたときに数粒に分けて、1日に10~20粒を目安に召し上がるといいでしょう。

料理などに使う時には脂質が酸化しますのでなるべく新鮮な物を選び、刻む場合は使う直前にしましょう。アーモンドなどの薄皮には渋みがあるので、気になる方は取り除いて下さい。熱湯にくぐらせれば取りやすくなります。

炒ることで、より食感やコク・風味などが楽しめます。和え物やサラダに使用するとドレッシングなどの量を減らすことができ、減塩効果も期待できます。

今回の一品はナッツをたっぷり使用した味噌だれで焼いた、鮭のナッツ味噌焼きです。この味噌だれは、小口切りにした鷺の爪やねぎを加えても美味しく、青菜の和え物、焼きなす・揚げなすや豆腐に添えるのもおすすめです。肉類に合わせる際にはすり生姜や、にんにくを加えるとパンチが効いた風味になります。お好みのアレンジでお楽しみ下さい。

おすすすめレシピ

鮭のナッツ味噌焼き

*仕上がり目安重量 150g



材料 (1人分)

鮭の切り身	1切れ (60g)
ナッツ味噌	大さじ1 (15g)
付け合わせ	レタス 25g トマト 20g

<ナッツ味噌> (作りやすい分量)

ミックスナッツ (無塩)	60g
味噌 (淡色辛味噌)	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
水	カップ1/3

作り方

鮭のナッツ味噌焼きの作り方

- ① 鮭の切り身は酒（分量外）に漬けて臭みを取り、キッチンペーパーで水気を拭き取る
- ② 盛り付けの時に上になる面にナッツ味噌を塗り、魚焼きグリルの中火で約18分焼く。
(焦げるようであれば、途中でアルミホイルをかける)
- ③ ②を器に盛り、レタスとミニトマトを添える。

ナッツ味噌の作り方

- ① ミックスナッツ（無塩）は軽く炒り、少し粒の食感があるくらいに細かく刻む。
- ② 鍋に①と他の材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②の鍋を中火にかけ、底からふつぶつとし始めたら火を弱め、焦げないように底から混せて、粘りが出て重たくなるまで水分を飛ばす。

1人分の
栄養価

エネルギー 138kcal

たんぱく質 13.1g 脂質 5.9g
炭水化物 3.7g 食塩相当量 0.5g

協力：(公社) 大阪府栄養士会 (担当者 深川貴世さん)

府民公開講座のご案内

令和4年11月27日(日)、都シティ大阪天王寺（6階吉野西の間）において府民公開講座が開催されます。

第1講座 午後1時00分から(90分)

近畿中央ヤクルト販売株 総務統括部 広報課 村上昌子さんによる

「アクティビシニアでいるために
いつまでも楽しく元気に！～フレイル予防～」

第2講座 午後2時40分から(90分)

明治国際医療大学 鍼灸学部 鍼灸学科 教授 伊藤和憲さんによる

「養生～健康寿命の延伸に向けて～」

と題して開催されます。

会場は定員100名様、聴講料は無料です。

府民の皆様の多数の参加をお待ちしております。

※ なお、新型コロナ感染症による影響で緊急事態宣言等が発令された場合は、会場での開催は中止といたします。詳しくは、当会ホームページでお知らせいたします。



還付金詐欺が 発生しています！

最近、市(区)

役所などになりすまして、現金をだましとる手口の詐欺が多発しています！



ATMで還付金を受け取ることは出来ません!!

「ATMで保険料や医療費などを返金します」はすべて詐欺!!

不審な電話があれば、
家族や警察に相談しましょう!!

大阪府警察 特殊詐欺



インフォメーション

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ご相談について、府民の皆様からのお問い合わせをお受けしております。

● なんでも相談会

【受付時間】毎月第1日曜日 午前10時～午後4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)
午後1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

大阪メトロ 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.47(秋号) 令和4年10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／<https://osmk.osaka.jp>
- ◆ メールアドレス／info@osmk.osaka.jp