

季刊誌



ええ あんばいや OSAKA

Contents

- ◆ 府民公開講座のご案内
- ◆ 味覚から考える体調管理
- ◆ ツボ紹介
- ◆ からだにやさしい健康レシピ
- ◆ 同行援護従業者養成研修開催
- ◆ インフォメーション

府民公開講座のご案内

入場無料 先着 200名

2025年11月23日(日) 会場：都シティ大阪天王寺

13:00
~
14:00



骨と腸 W (ダブル) のケアで、
あなたも元気に！

森永乳業株式会社 関西支社 市乳販売部

森永カルダスヨーグルトドリンク 試飲プレゼント



「アスマイル」アプリポイント対象講座

14:10
~
15:00

特殊詐欺とSNS型投資ロマンス詐欺の
現状と対策について

大阪府警察本部 生活安全部 府民安全対策課



15:10
~
16:10

鍼灸はなぜ効くのか？ 最新科学から見える鍼灸の未来

NHKコンテンツ制作局 チーフ・ディレクター 山本 高穂 さん

NHK特集番組シリーズ「東洋医学ホントのチカラ」

NHKスペシャル「東洋医学を“科学”する」「病の起源・うつ病」

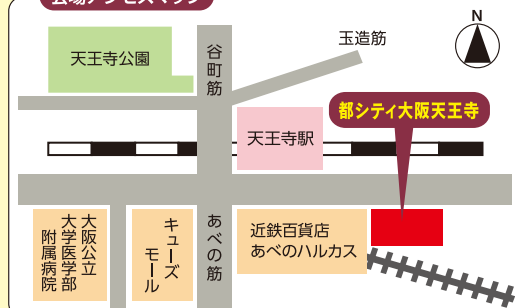
「謎の海洋民族モーケン」「巨大災害MEGA DISASTER・火山大噴火」

ダーウィンが来た！、クローズアップ現代、サイエンスZEROなど、

自然科学や健康・医療分野の番組を中心に多数制作されているディレクターさんです。

著書には「東洋医学はなぜ効くのか」（共著、講談社）などもあり、視聴者を知るメディア目線で、詳しく解説していただきます！

会場アクセスマップ



味覚から考える体調管理 —五臓と五味—

私たちが日々口にする食べ物には、栄養だけでなく体調を整える力があると東洋医学では考えられています。東洋医学では、体の働きは**五臓（肝・心・脾・肺・腎）**によって支えられており、それぞれの臓に対応する味覚「**五味（酸・苦・甘・辛・鹹）**」が存在します。食べ物の味や体の反応を意識することで、未病を防ぎ、健康を守るヒントになります。



五味は味覚として楽しむだけでなく、体調のサインとしても役立ちます。
東洋医学の知恵からみた五味のバランスを考えた食事健康増進を！

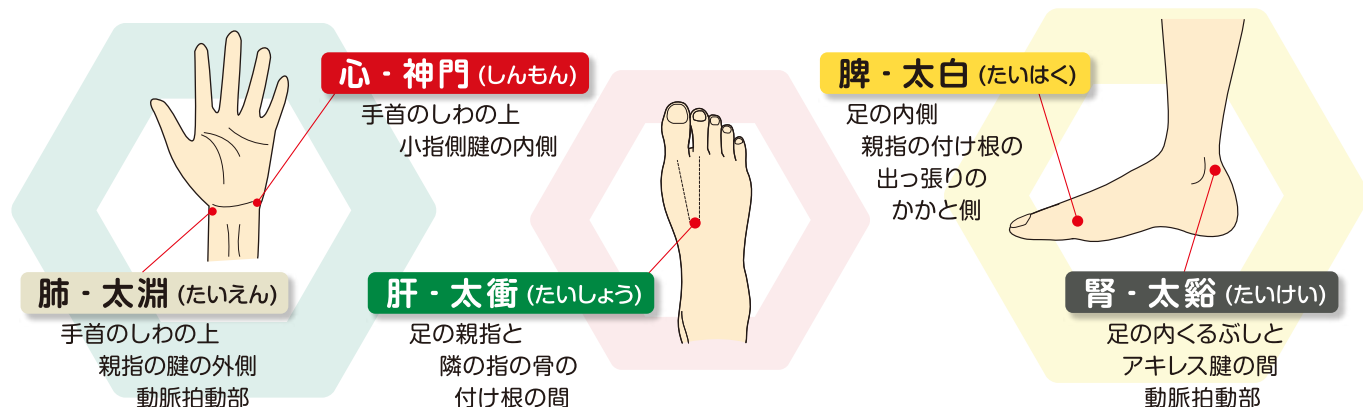
（編集委員 樋口 理恵）

今回のツボ

原穴を知る！

東洋医学教科書の古典に『靈樞』というものがあり「原穴は五臓の気味を稟（う）くる所なり、五臓の疾あるや原穴に出ず」とあり古来より知られています。肝、心、脾、肺、腎の働きが不調な時、それぞれのツボを押さえると痛みを感じることがあります。扱い方などは鍼灸・マッサージ師にお尋ねください。

（編集委員 高 濱 剛）



からだにやさしい健康レシピ



朝夕が涼しくなり、ようやく味覚の秋がやってきました。皆さんは食事をこれはどんな味かな、とじっくり堪能して召し上がっていますか？今回は食材やお料理の味に注目してみましよう。

味には五味または基本味といって次の5つが挙げられます。「甘味」「塩味」「うま味」「酸味」「苦味」です。「渋味」と「辛味」は刺激と考えられ味には含まれていません（関西人は塩味も塩辛いと表現しますが、関東のしょっぱいと言う表現の方が区別しやすいですね）。味にはそれぞれシグナルがあると言われています。

甘味は砂糖に代表され、身体のエネルギー源を表します。**塩味**の代表はその名の通り食塩でミネラル分です。**うま味**は日本人が昆布から発見したグルタミン酸が代表です。グルタミン酸はアミノ酸で身体を構成するたんぱく質の素となります。これらは身体においてとても重要なので大人も子どもも好きな味として捉えられます。

続く**酸味**ですが、主な成分はクエン酸、乳酸などで果物やヨーグルトなど爽やかさを感じさせてくれる食べ物に多く、**苦味**はカフェインやリモネイドなど大人向きの味わいの特徴とする食べ物に多いです。

そして酸味、苦味はそれぞれ腐敗物や毒物のシグナルといわれています。食経験の浅い子どもが苦手な味なのがお分かりいただけますね。これらの味を複数合わせることで味の相互作用が生まれます。複数の味を混ぜると片方の味が強められる「対比効果」や、どちらか一方または両方の味を弱める「抑制効果」、味覚が数倍も高まる「相乗効果」などがあります。

このような味のハーモニーを楽しむには素材の味を中心に、主食、主菜、副菜を揃えて調味料を少し足した食事を召し上がることでないでしょうか。

今回ご紹介するコーヒーチキンはとても簡単で初心者の方にもお勧めです。甘味、塩味、酸味と苦味は主に野菜やきのこ類、調味料とコーヒー（お好みで紅茶やウーロン茶などお試し下さい）で、うま味は主にチキン（お好みで他の肉や卵でも代用できます）です。これから冬に旬を迎えるチコリなどを添えるとより苦味を楽しめます。

※ **豆知識**：五味全てを持つ食材として海のパイナップルと言われる **海鞘（ほや）** があります。一度ご賞味下さい。

おすすめレシピ

コーヒーチキンサラダ

作りやすい分量

材 料（2人分）

鶏もも肉	1 枚	
インスタントコーヒー	大さじ 1 弱	
水	1.5 カップ	
A {	醤油	大さじ 2
	酒	大さじ 1
	酢	大さじ 1/2 弱
みりん	大さじ 1	
好みの野菜	(一人分) 70 ~ 80 g ほど	
(今回は きのこ、パプリカ、ブロッコリー、レタス)		

エ ネ ル ギ ー 156 kcal （133 kcal）

たんぱく質	12.1 g	（10.7 g）
脂 質	8.3 g	（ 8.1 g）
炭 水 化 物	4.9 g	（ 2.7 g）
食塩相当量	1.2 g	（ 1.2 g）

（ ）内はコーヒーチキンとつけ汁のみの栄養価

1人分の
栄養価



作 り 方

① A の調味液をビニール袋に合わせておく。

（アルコールが気になる場合は一煮立ちさせて冷ましてからビニール袋に合わせる）

② 鍋に水を沸かしてインスタントコーヒーを溶かし、フォークで所々突き刺した鶏肉を塊のまま入れて中火で 15 分ほど煮て取り出す。
竹串を刺して澄んだ液が出たら、汁気を切って熱いうちに ① に漬け込む。

※ 漬け込む際にビニール袋をなるべく脱気すると、汁の量が少なくても十分漬け込める。

③ しばらくおいて味を染みこませ、薄切りにして好きな野菜を添えていただく。

※ つけ汁はドレッシングとして利用するとよい。

同行援護従業者養成研修を開催しました

視覚障害者の移動と情報提供（代筆・代読を含む）の支援を行う従業者を養成する研修「同行援護従業者養成研修」が9月13・14・20・21日の4日間（合計30時間）に開催され、8名の方が修了されました。大阪府内には多くの視覚障害者がおられ、同行援護従業者（ガイドヘルパー）は、安全で安心な移動支援サービスとして欠かせないものとなっています。

前半の座学では、視覚障害の原因となる疾病や日常生活の中で直面する不便さについて学び、障害者の人権に関する学びやグループワークの時間がありました。



後半の実技研修では、アイマスクを装着し、スーパーで買物や食事をする体験が行われました。さらに、自動改札を通過して電車に乗る訓練では、日常の移動が視覚の自由な方にとって、いかに大きな挑戦であるか皆さん身をもって体験されました。

研修を通じ、単に技術を学ぶだけでなく、声のかけ方や身体に触れるときの配慮など、人と人との関わりにおいて大切にすべきことを改めて考える機会になったのではないのでしょうか。

大阪府鍼灸マッサージ師会では、毎年9月に同行援護従業者養成研修を開催しています。資格を取得したい方、知識として学びたい方、ぜひ受講してみてください。

（編集委員 橋本 敦則）



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

Instagram はじめました。



これからSNSでも地域活動や健康情報を発信していきますので、是非ご登録をお願いします！



季刊誌

ええ
あんばいや
OSAKA

- ◆ 発行／vol.56（秋号）令和7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