

# ここから PLUS から

vol.43  
AUTUMN  
2024

「ここ+から(PLUS)」は、あなたの「ココロ」と「カラダ」に元気をプラスします。

## 「ひとあるき、まちさんぽ」第43回 JR阪和線 長居駅・ 鶴ヶ丘駅編



大阪産(もん)を使ったヘルシーレシピ  
「能勢おうはんのたまご  
半熟だししみ味玉」

こころ&からだに読むサプリ5  
「秋の健康診断、結果見えていますか?  
『結果の見方のコツ』」

セラピストじゅずつなぎ②  
「自宅で続けるデイリーセルフケア」

いいこと・いいもの・インフォメーション

ここから PLUS から Vol.43

2024年9月1日発行(季刊) 企画・発行/学校法人 森ノ宮医療学園 ここから編集委員会 (〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL.06-6976-6889)

0円

想いのすべてを、医療の力に。

森ノ宮医療大学



医療系総合大学がお届けする、  
医療に関する気になるコラムをチェック!!

西日本最大級の医療系総合大学である森ノ宮医療大学では、幅広い医療知見に基づいたお役立ち医療系コラムを発信するWebマガジン「セラピア」を2024年4月にリリースしました。

私たちの健康と日々の生活を支えている医療は、もともと漫画やドラマなどでも題材にされることが多く、これまでもさまざまな機会で見目されてきました。そして2020年からの世界的なパンデミックをきっかけに、さらに人びとの関心が高まってきています。

また、近年は「人生100年時代」が提唱され、からだところのケアの重要性も高まってきています。「セラピア」は、そんな現代社会を生きる人たちに、医療系総合大学の教員が、医療の魅力や楽しさ、ちょっと得する健康情報をお伝えするWebマガジンです。

セラピアでは、「生活と健康」「美容」「医療の仕事」「医療とお金」「体験レポート」「シニアと健康」の6つのカテゴリで、森ノ宮医療大学及び附属の医療施設で働く医療従事者への取材や教授陣の執筆による、正確な知見に基づく情報を発信しています。また、医療現場の裏側にもスポットを当て、医療業界に就職を考えている方々にも役立つ情報も発信予定ですので、ぜひ一度チェックしてみてください。

セラピアへは、こちらから



セラピアの更新情報は  
Instagramでもチェックできます!  
ぜひフォローしてください!



イベントご紹介

OPEN CAMPUS

オープンキャンパス

森ノ宮医療大学

森ノ宮医療学園専門学校

9/8日

完全申込制  
先着順・定員あり

9/8日・23日

10/20日 11/10日

12:45~17:10 (受付/12:00~12:30)

いずれも10:00~12:30 (受付9:30~)

森ノ宮医療大学 検索

森ノ宮医療学園専門学校 検索

PRESENT



ココロとカラダに元気をプラスする「ここ+から(PLUS)」、いかがでしたでしょうか? アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で5名さまに山田尚子監督最新作「きみの色」オリジナルクリアファイル(非売品)をプレゼントします。(提供:東宝)

キーワード:きみの色

★プレゼントの  
応募は、こちらから。



きみの色 8.30

締切:2024年11月30日(土)

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

編集後記

ヤンマースタジアム長居とヨドコウ桜スタジアムを挟むようにある長居駅と鶴ヶ丘駅。鶴ヶ丘駅はピンク色に彩られた駅舎が象徴するように、両駅とも街全体でセレッソ大阪を盛り上げている情熱的な街だった。昨今、スマートフォンの普及で二次元バーコードからSNSやWebサイトに誘導する手法が用いられている。「ここ+から(PLUS)」でも、インフォメーションや読者プレゼント応募には使用しているが、「ひとあるき、まちさんぽ」には敢えて掲載していない。それは、そのお店の物語を読んでもらいたいから。じっくり時間をかけてインタビューをし、そのお店の思いを少しでも正しく伝えたい。そんな思いから11年間変わらずお店の紹介には二次元バーコードは掲載していない。時代錯誤かもしれないが、その丁寧さを持ち続けていきたい。と思っている。(理)

※アンケートは、今後「ここ+から(PLUS)」の誌面作りの参考にさせていただきます。氏名・住所・連絡先は、プレゼントの発送以外の目的には使用しません。

ここから

長居

ながい

鶴ヶ丘

つるがおか

JR阪和線 駅おすすめ観光スポット⑥

JR長居駅・鶴ヶ丘駅が最寄りな長居公園はご家族、お友だち、カップル、おひとりさまなど、色々な楽しみ方ができる公園です。緑や自然に癒されながらピクニックしたり、ゆったりお散歩したり、木陰でひとやすみ、なんていかがでしょうか？公園内にはスタジアムが3つあり、セレッソ大阪のホームゲームや有名なアーティストのライブが開催され、いつも賑わっています。(ちなみに一番最初にライブをしたのはMr.Childrenさんです！ご存知でしたか？)夜には、チームラボによる野外ミュージアムが大人気で、とても幻想的な風景を楽しむこともできます。この機会に、おでかけしてみたいいかがでしょうか？



鶴ヶ丘駅は、セレッソ大阪一色の駅です！

◎情報・写真提供：JR西日本

人びとの歓声がこだまする街は、  
たくさんの愛情に満ちあふれていました。

大阪を代表する総合公園である長居公園の最寄り駅で、ヤンマースタジアム長居やヨドコウ桜スタジアムにもほど近い長居駅と鶴ヶ丘駅。都会のオアシスの周辺で、いろいろな愛情を持つ人たちに会いました。



BLTサンド(ベーコン・レタス・厚切りトマト、マヨネーズ&シーザーソース) 860円  
アイスコーヒー(M) 500円

1 長居/大阪府住吉区

サンドの具材はカスタマイズできます！

すべてのメニューがテイクアウトOK。  
連れて行ってあげてください！

① JR長居駅を降りて西側に少し歩くと、ごちんまりとしたアーケードのある商店街にたどり着きます。そのちょうど中ほどに、とても素敵なお店を見つけたので飛び込んでみました。CAFE ORG(カフェ オルグ)はもともと別の場所で喫茶店を営んでいた碓井正美さんが、テイクアウトもできるカフェをと考えて2023年7月にオープンしました。「この場所は長居公園が近いので、ピクニックをイメージしたセットのテイクアウトをやりたいんです」と碓井さん。看板メニューは、鉄板でバターをたっぷり染み込ませて焼き上げた食パンで具材を挟んだサンドイッチと、牛乳だけを凍らせて削ったあっさり風味のミルクかき氷。どちらも、ありそうでない、こだけのおいしさです。「今のメニューはハイカロリー気味なので、次はヘルシー志向のお店をやりたいと思っています」とさわやかな笑顔で答えてくれました。



ミルクかき氷(いちご&ミルク) 890円

① CAFE ORG(カフェ オルグ)  
大阪府大阪市住吉区長居3-5-14 TEL.06-6654-6884  
9:00~18:30(L.O.18:00) 月休(祝日の場合は翌火休)

4 子どもたちのために、地域の皆さんのために、  
安心して食べさせられるものを。



将来的には店内でイベントも復活させたいですね

④ サッカーリーグのセレッソ大阪色に染まっているJR鶴ヶ丘駅。わだのおとは駅から東へまっすぐ進んだ突き当たりにある、かわいい看板が目印の店です。和田正さん・望さん夫妻に話を聞きました。「子どもが生まれたことがきっかけで、身体にやさしい安心・安全なパンやおやつを自分たちが食べられる分だけ作っていました。するとお友だちからもそういう声を多くいただいたので、家族以外の多くの方にも食べていただくよう2017年に開店しました」と望さん。常時40~50種類あるパンは、北海道産小麦や天然酵母を使い、使用する野菜や果物、卵や牛乳にもこだわり、具材やクリームなども自分たちで作って、一つひとつ手作りで焼き上げています。「ひとつのパンを作るのにも手間ひまかけていますが、それは子どもたちには安心して、大人が食べても思わずにんまりしてほしいためです」と正さん。自宅の毎日の食卓に並べたくまりました。



④ わだのおと  
大阪府大阪市東住吉区  
山坂5-16-26 CASAくらはし1F  
TEL.06-6697-5234  
8:00ごろ~17:00 日祝休



(左奥から時計回りに)ぶどうミニ食パン280円・チョコクリームパン200円・豆乳クリームパン150円・オーガニックバナナフィン200円・いろいろきのこのマリネ&生ハムピザ300円

2 名店の味×本場の味を、  
日本人の口に合うように何度も試行錯誤！

② JR長居駅の南東、あびこ筋と長居公園通が交わる交差点の西側でホカホカの湯気に惹かれました。手作り豚まん専門店 龍福 長居駅前店は、陳威さん・薛紅さん夫妻が営む手作り点心的店。駒川中野の商店街に本店があり、こちらは2号店です。店長の薛紅さんに話を聞きました。「夫が大阪・なんばの豚まんの名店『二見』で修業。そのおいしさをベースに、本場中国の味を再現しながら、でも日本人の口に合うような味にしたいと試行錯誤を繰り返しました」とのこと。食べてみるとジューシーなのにしつこくなく、あっさりとしたやさしい味わい。新鮮な国産豚肉と玉ねぎを使った具材は毎日日本産で仕込み、生イーストを使って長時間発酵させた生地を店内で包んでいるので、ほんのり甘くてふかふか。無添加・保存料不使用で作っているので、子どもたちに安心して食べさせられます。取材中もひっきりなしにお客さんが来店され、アツアツの豚まんは皆さんを笑顔にしていました。

② 手作り豚まん専門店 龍福 長居駅前店  
大阪府大阪市住吉区長居東4-11-24 門脇ビル1階 TEL.06-6690-0767  
10:00~19:00 火休



本当においしいので、ぜひ食べてみてください！



焼売(10個) 360円

野菜まん(1個) 180円

豚まん(1個) 180円

KURO(焼きつくねとレンコンの黒ごまクリームトート、サラダ・ベジタブル・ドリンク付き) 1,210円  
※大海老とキノコの白味噌クリームトートの「SHIRO」も人気です



3 もっと幅広い年齢層に、  
アートを楽しんでほしくて。

③ JR長居駅の東側、あびこ筋に面したビルの2階にあるIRONI(イロニ) art+cafe+barは、元高校美術教師の狩野太甫さんが2022年3月にオープンしたアートとカフェをハイブリッドさせた空間です。「IRONIとは「色に」という意味。アートを通して一人ひとりが自分の色に気づいて、十人十色というように、その色同士がこのお店で出会って、混ざり合って、違った色になればいいなあと、思ってこのお店をオープンしました。さまざまな色に染まって、新しい感性を発見できる環境を作りたいんです」と狩野さん。「またIRONIを逆から読むとINORI(祈り)、たくさんの素敵な夢や想いの実現を祈り願うという意味も込めています」とのこと。メニューもアートを意識したフードやデザート、ドリンクが揃っていて、さらにデッサン講習も実施しているので、自分の新しい色を見つけた方には、ぜひ訪れてほしい場所です。



キーマカレー(サラダ付き) 1,000円

常設はオーナー作品ですが、ギャラリーとしても利用できます

③ IRONI(イロニ) art+cafe+bar  
大阪府大阪市住吉区長居東4-6-15 長居パークサイドプラザ2F  
TEL.06-6657-6997  
cafe/11:00~20:00(L.O.19:30) lunch/11:00~15:00  
bar/20:00~26:00(L.O.フード25:00・ドリンク25:30) 火休

5 いろいろな魚を通じて、  
季節を感じていただきたいです。

⑤ JR鶴ヶ丘駅から西へ、あびこ筋沿いにある青いテントの寿司屋。矢儀見也さん・かおりさんが営む 春政 では、四季折々、新鮮な感動に出会えます。「お寿司は基本的には醤油で食べますが、その時の魚の状態や脂の乗り方、季節などを考えて、ポン酢や塩で食べていただくたり、昆布締めでそのまま召し上がっていただくたり、こちらで味付けをして、その日のいちばんおいしい食べ方で提供しています」と話す見也さんは、山口県下関市の魚屋の家で育ったので、魚の目利きには自信あり。2010年の開店当初はごくノーマルなスタイルだったそうですが、日々研鑽を重ねていくうちに、すし酢は2種類のお酢をブレンドした赤酢を季節によって濃度を変えたり、刷毛で塗る醤油の量を変えたり、シャリも小さめにしたりと、常に進化しているそう。デザートはかおりさんが担当で、季節を感じさせるやさしい一品。「日々おいしくしようと考えているので、これからもどんどん進化していくと思います」とのこと。今後も通って共感していきたいと思いました。

⑤ 春政  
大阪府大阪市阿倍野区西田辺町2-8-11 TEL.06-6609-3738  
昼/11:30~14:30(L.O.14:00) 夜/17:00~22:30(L.O.22:00) 月木休



のれんは四季で魚の絵が変わります



御昼食・松にぎり(十貫、小鉢・玉子焼き・巻物・汁・甘味付き) 2,000円

6 「公園のそばにある、幸せな台所」の  
物語は、これから第二章に。

⑥ JR鶴ヶ丘駅の南にあるヨドコウ桜スタジアム。そのスタンドから通りを隔てた北側に、刑部隆太郎さん・洋子さんが営むBonheur Kitchen(ボヌール・キッチン)長居公園があります。「海外旅行に行くと、大きな公園のそばにはだいたいカフェがあるので、パークサイドカフェをイメージしたお店をやりたいと2015年9月にオープンしました」と洋子さん。「子どもたちに「レンチン」ではなく、安心して食べられる物が出てくるお店があったら」との思いが強く、看板メニューのキッシュやハンバーグも素材はもちろん調味料にまで気を使っています。「今は子育て中なのでなかなか時間が取れませんが、ゆくゆくは大学時代に学んだ陶芸を生かして教室を開いたり、以前やっていたライブを復活させたいですね」と隆太郎さん。公園に遊び来た時に、またまったりとした時間を過ごしたくなりました。



⑥ Bonheur Kitchen 長居公園(ボヌール・キッチン)  
大阪府大阪市東住吉区山坂5-19-18  
TEL.06-7163-0861  
12:00~17:00 日祝休  
※9月より営業時間が変わる予定です。詳しくはSNS等でご確認ください。

ツルガオカバーガー(単品) 1,000円

～脇 英彦が贈る～

# ココロ & からだに読むサプリ Part 5

人生100年時代といわれるように、日本人の寿命は延びてきました。健康に年を取るためにも年1回の身体点検(健康診断)は大切なものです。ただ、健康診断を受けても結果を流し見るだけではないですか?健康診断は身体の状態を把握する貴重な情報です。このコラムでは健康診断の見方のコツを少しお話しします。

## 健康診断で何がわかるの?

年齢、性別で変化があらわれやすい検査項目があります。30代の男性は肝機能の指標となるAST、ALTを確認してください。乱れた食生活で変化が出やすい項目です。同年代の女性は貧血になりやすいので、血色素量の値をチェックしてください。45歳以上～75歳未満(特定健診)は、メタボリックシンドロームの発見を目的にしています。内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうち、2つ以上に当てはまる状態をいいます。適切な対処をしないと動脈硬化を進行させ、心筋梗塞、脳梗塞などの原因となります。75歳以上は、日常生活に大きな関わりのある視力、聴力の低下に気をつけてください。早い対処をお勧めします。

## 秋の健康診断、結果みていますか? 「結果の見方のコツ」

■健診結果がきたけれど、基準値から外れていれば、即病気? 健診結果に書かれている「基準値」は、必ずしもすべての人にあてはまるものではありません。基準値の範囲からはずれているから必ず病気になるというわけではありません。基準値範囲内であっても健康でない人もいますので、目安としてとらえましょう。ただし、医療機関受診の指摘を受けた場合は、放置せずに受診することをお勧めします。

大事なことは、今までの健診結果と比べてどうであったか? その人それぞれの数値の推移が重要です。基準範囲内だから安心していても、過去の結果から数値が悪化していれば要注意です。毎年の健診を受け、その数値の変化を知っておくことです。皆さまの健康な加齢をお祈りしています。



脇 英彦

森ノ宮医療大学 キャリアセンター長  
医療技術学部/臨床検査学科  
大学院/保健医療学研究科 教授・学科長

## もっと身近にアロマセラピー

### 精油が体内に吸収される3つのルート

「アロマセラピー」は、ハーブなどの芳香植物から抽出した成分(精油)に含まれる薬理効果を利用し、脳や細胞を介して、身体だけでなく精神にも働きかけ、疾患の予防や症状の緩和などに利用する補完代替医療のひとつです。精油は主に下記の3つのルートから体内に吸収されます。

#### 1 鼻から脳へ

鼻腔から入った芳香分子は、嗅神経を経て脳の嗅球へ、さらに大脳辺縁系から視床下部へと伝えられ、「自律神経系」「内分泌系」「免疫系」へと作用します。



#### 2 肺から血液中へ

芳香分子は、肺胞に取り込まれ毛細血管を介して血液中に入り、全身へ運ばれ各組織に作用します。吸入した精油成分は約5分後には血液中に移行します。



#### 3 皮膚から血液中へ

精油成分は分子量が小さいため、容易に皮膚からも吸収されます。毛細血管やリンパ管を通じて体内に入った成分は血液中に入り、全身へ運ばれます。成分の吸収速度は分子量の大きさによって異なりますが、塗布後15～20分で血液中から精油成分が検出されます。



精油にはアルコール、エステル、アルデヒド、ケトン、オキサイド、フェノールなど数十から数百種類もの成分が含まれていて、各成分に薬理作用があります。目的に応じてどの精油をどのような方法で使用するか、精油の構成成分や含有量を考慮しながら選択していきます。抗不安作用や鎮静作用などに作用する精油、抗菌や抗ウイルスなど感染対策の精油、抗炎症作用や鎮痛作用のあるもの、女性ホルモン様の作用があるものなどその作用は多岐にわたります。

最も大切なことは、品質の良い精油を選ぶこと。各精油の禁忌事項を守り、適切な容量で適切な使い方をすること。正しい知識を持って安全で効果的なアロマセラピーを行いましょう。

JAA 日本アロマコーディネーター協会認定

アロマコーディネーター資格取得講座  
【2025年度 春期講座】受講生募集中

◎詳細・お申し込みはこちらから →  
■電話 0120-98-1192  
■eメール aroma@morinomiyu.ac.jp

男性の受講も  
歓迎です



森 美侑紀 (医学博士)

森ノ宮医療大学 看護学部 看護学科 教授  
森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科 教授  
森ノ宮医療大学専門学校 薬道整復学科 教員  
元・大阪エヴェッサ メディカルアロマトレーナー  
著書『もっと身近にアロマセラピー-メディカルから  
日常まで 改訂増補版』



## PRESENT

森美侑紀先生の著書『もっと身近にアロマセラピー-メディカルから日常まで改訂増補版』(森ノ宮医療学園出版部刊)を抽選で5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、右記の二次元バーコードからお申し込みください。

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

キーワード:アロマ本 ◆締切:2024年11月30日(土)



濃厚な  
黄身のおいしさが  
さらに引き立つ

# 能勢おうはんのたまご 半熟だししみ味玉

昆布とカツオの出汁がしっかりしみたまご。漬け汁まで飲み干したくなるほどのおいしさです。

#### 材料(たまご6個分)

・能勢おうはんのたまご…6個

#### 【A】漬け汁

・昆布…1cm ・薄口しょうゆ…大さじ2  
・削り節…3g ・みりん・酢…各大さじ1

#### 作り方

- 1 鍋にたっぷり湯を沸かす。沸騰したら、冷蔵庫から出した冷たいたまごをそっと入れ、中火で7～8分ゆでる。
- 2 耐熱容器に【A】を入れ、熱湯150mlを注ぎ、蓋をして15分以上置く。
- 3 鍋の湯を捨て、すぐに冷水でたまごを冷やしたら、殻をむく。
- 4 ジップ付きのポリ袋に、冷めた②の漬け汁、③のたまごを入れ、できるだけ空気を抜き、袋の口を閉じる。冷蔵庫で8時間以上置く。

#### ポイント

お弁当に入れる場合は、お好みで「かたゆで」にしてください。

レシピ提供: なにわの料理教室 osakafoodstyle  
大畑ちつる先生

大畑先生の料理教室はこちら

<https://www.osakafoodstyle.com/>



ちょっと、もの知り!

## 「たまご」が身体にいい理由

幅広い料理に活躍する万能食材、たまご。タンパク質のイメージが強い食材ですが、実は最近ではヒトが健康を維持するために必要な栄養素をバランス良く含んでいる「完全栄養食」と言われています。タンパク質の他に、エネルギー源であり動脈硬化予防に効果があるとされるリノール酸やオレイン酸、レシチンなどを含む脂質、抗酸化作用で免疫力を高めるとされるビタミンAやビタミンEなどのビタミンやミネラルなど数多くに働きかけ、朝に食べると一日の代謝アップにも繋がるので、ダイエット中の方にもおすすめです。



今回の素材を  
ご提供いただいた

能勢おうはんのたまごの産地、大阪府豊能郡能勢町へ行ってきました!

現在、日本国内で市販されているたまごは、90%以上は外国産鶏種が産んだもので、純国産鶏種が産んだたまごは3～4%しか流通していないと言われていています。そんな純国産鶏種の中で、農林水産省管轄の独立行政法人家畜改良センター「岡崎牧場(愛知県岡崎市)」で育種改良された「岡崎おうはん」を飼育し、「能勢おうはんのたまご」を生産している小谷養鶏場を訪ねて、大阪府の最北、豊能郡能勢町へ行ってきました。



能勢町の山間にある養鶏場

有名な大阪うどんのチェーン店が使用した穀節のダシ液や木酢液、そして地域のお米を配合したものを与えています」と小谷さん。また循環型農業にも挑戦し、鶏糞を2年間熟成させた無臭に近い堆肥づくりに取り組み、地元の農家や丹波篠山の黒豆農家などに供給しています。



能勢町の養鶏場

「能勢おうはんのたまごは、卵黄(黄身)の割合が多いのが特長。雑味のない濃厚な味わいで、旨味と塩味のバランスがちょうどいいたまごです。そのまま生で食べるとさらにおいしさが際立つので、ぜひ黄身だけのたまごかけご飯で召し上がってください!」とのこと。実際にあつあつご飯にかけて頂いてみると、口いっぱいたまご特有のうまさ広がって、ついおかわりをしたくなりました。



小谷養鶏場の計司、小谷健造さん

純国産鶏というのは、日本国内で半世紀以上育てられてきた鶏だけに許される称号。能勢おうはんのたまごは、その純国産鶏・岡崎おうはんを能勢町で飼育し生産されたものです。小谷健造さんは大正12年から約100年続く養鶏場の3代目。祖父、そして父が培ってきた鶏を健康にしっかりと育てる技術を幼い頃より受け継いできました。「鶏に与えている飼料は飼料安全法を遵守し、健康管理を徹底しながら飼育しています。飼料には抗生物質を使用せず、

●能勢おうはんのたまごなど大阪産(もん)のお問い合わせは…  
大阪府 環境農林水産部 流通対策室  
06-6210-9605 (月～金 9:00～18:00、  
土・日・祝日・年末年始を除く)

## PRESENT

今回は「大阪産(もん)エコバッグ」を抽選で10名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、下記の二次元バーコードからお申し込みください。

キーワード:たまご

※当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



締切:2024年11月30日(土)

# いいこと! いいもの! インフォメーション

## MOVIE

### 何かをはじめたい人、何かをはじめた人に見てほしい、最初の第一歩。

別の世界を持つ人と通じ合う喜び。それは世代を問わず、自分を形成する大切な要素となります。人が色で見える主人公・トツ子が、美しい色を放つ少女・きみと、音楽好きの少年・ルイの3人で組んだバンド「しろねこ堂」。3人は練習を重ねていくうちに音楽で心を通わせていき、やがて友情とほのかな恋のような感情が芽生えてきます。そんな3人の青春タペストリーを、2011年に「映画けいおん!」で第40回日本アカデミー賞優秀アニメーション作品賞などを受賞した山田尚子監督が待望の完全オリジナル長編最新作として描きました。「好きなものを好き」といえる強さを、かつてない映像表現と物語にシンクロする音楽で魅せる映画「きみの色」。ぜひ、あなただけの色を見つけてください。

- 山田尚子監督最新作  
**きみの色**
- 監督:山田尚子 ●脚本:吉田玲子 ●音楽・音楽監督:牛尾憲輔
  - キャラクターデザイン・作画監督:小島崇史
  - キャラクターデザイン原案:ダイスケリチャード
  - キャスト:鈴川紗由/高石あかり/木戸大聖/戸田恵子/新垣結衣
  - 主題歌:Mr.Children「in the pocket」(TOY'S FACTORY)
  - 2024年8月30日(金)より TOHOシネマズ梅田ほか全国東宝系劇場にて公開中

©2024「きみの色」製作委員会



## Aquaculture

### 安心・安全で環境にも負荷をかけない陸上養殖で、次世代に残る水産業を。

周囲を海に囲まれた日本ですが、国内食用魚類自給率は年々下落し、現在では40%~50%を輸入に頼っています。漁業が年々縮小する中、海面養殖業に期待が寄せられていますが、日本沿岸には未開拓の海面養殖適地はほとんど残されておらず、また夏場の高水温や赤潮なども影響して、大きな拡大は望めないのが現状です。そんな状況を打破するために、陸上養殖という新たな試みで安心・安全かつ新鮮な魚を提供している会社が大阪府堺市にありました。

株式会社陸水は、大阪府泉南郡岬町淡輪にて、トラフグやトラウトサーモンなどを陸上養殖で生産しています。卵から孵化した完全養殖苗を使用しているので天然資源に負担をかけず、また紫外線殺菌した地下水を使用し抗生物質を一切使用していないので安心かつ安全。飼育設備にも配慮した環境に負荷をかけないサステナブルな養殖です。加えて輸送距離を最小限に抑えられるのでCO<sub>2</sub>削減やコスト削減にもひと役買い、抜群の鮮度の魚を安価で提供することが可能です。「陸水トラフグ」や「美咲サーモン(トラウトサーモン)」などのブランド魚は大阪産(もん)にも認定されるなど、地域との繋がりも深まっています。ぜひ、お店やお取り寄せて味わってください。

#### 株式会社陸水

大阪府堺市堺区新町1-25 TEL.072-225-1017

陸上養殖した陸水トラフグや美咲サーモン、クエなどが食べられるお店はこちら!

#### 生産者直営 海鮮居酒屋 Rikusui(リクスイ)

大阪府大阪市中央区心斎橋筋2-3-15 戎橋NORTHビル5F  
TEL.06-6226-7212

営業時間など詳しくはこちらから!いつでも使える5%OFFクーポンも!



## COME ON OSAKAMON



### おおさかのめっちゃうまい情報をたっぷり!

J:COMチャンネル(地デジ11ch)では、「大阪産(もん)」と「大阪産(もん)名品」を応援する番組『かもん!おおさかもん!!』を放送中です。大阪産(もん)応援サポーターのやのばんさんと田口万莉さんが産地や店舗からおいしさの秘密などをレポート。さらに毎回素敵なプレゼント情報も盛りだくさん! これからも大阪産(もん)、大阪産(もん)名品のおいしい情報がたっぷりご紹介されますので、ぜひお見逃しなく!

【放送日時】  
毎週日曜日/21:30~、毎週月・火・金曜日/21:00~  
※放送日時は変更する場合がございます。予めご了承ください。

【番組オフィシャルサイト】  
[https://www.2myj.com/jp/special/jch/comeon\\_osakamon/](https://www.2myj.com/jp/special/jch/comeon_osakamon/)



大阪府内で生産された農林水産物とそれを使った加工品

「天下の台所・大阪」で長く愛され続けている、お土産や贈り物にもおすすめの加工食品



セラピスト じゅずつなぎ ②

DAILY SELF CARE

自宅で続ける

## デイリーセルフケア

今回紹介していただく鍼灸院は



### まり鍼灸院

大阪市天王寺区上沙3-2-16  
アリオ上本町801号室  
TEL.06-6170-8341



午前/(月・水・金・土)9:15~11:30  
午後/(月・土)16:15~18:30/(水)16:30~18:45  
(木)14:00~17:15/(金)16:15~19:30  
第4土/9:15~10:35/15:15~16:30

●受付時間は曜日によって異なりますので、詳細はお問い合わせください。●休診日/火・日・祝日  
※院内カレンダーによっては変更の場合もございます。詳細はお問い合わせください。

### あなたはどのタイプ?

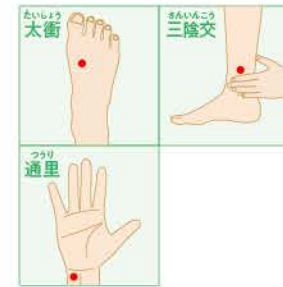
### 不眠のタイプ別 セルフケアのツボ

睡眠には、心身の回復、記憶の定着、免疫機能を強化する働きなどがあります。良い睡眠がとれないと、日々の心身の健康に悪影響するだけではなく、生活習慣病やうつ病のリスクが高くなったり、生命予後を悪化させるエビデンスが増えたりしています。すなわち日常のセルフケアにより良質の睡眠をとることはとても大切です。

今日は不眠症状タイプ別のセルフケアについて、ご紹介します。あなたはどのタイプが当てはまりますか?以下のチェック項目でチェックしてみましょう。ご自分のタイプが見つければ、そのタイプのツボに台座灸<sup>®</sup>やツボシール<sup>®</sup>を貼ってケアしていきましょう。  
※台座灸とは…シールをはがしてツボに貼り火をつけるだけの手軽なお灸

#### ■「血」の不足タイプ(血虚)の方

- 疲れると眠れない
- 夢をよくみる
- 動悸や胸が苦しくなる時がある
- 口唇が紫~青になりやすい
- 目が疲れやすい
- 立ちくらみをする時がある
- こむら返りしやすい

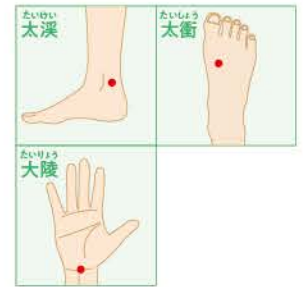


●セルフケア目的  
「血」を補うことで脳が安心して熟睡しやすくなります

太衝:足の親指と人さし指の間、指が止まる場所  
三陰交:足の内くるぶしから指4本上  
通里:手首内側の小指側にある太い筋<sup>®</sup>の親指側 ※尺側手根屈筋腫のこと

#### ■上熱下寒タイプ(頭顔面熱く下肢冷える)の方

- イライラして眠れない
- ホットフラッシュがある
- 下半身が冷える
- 手掌(手のひら)がほてる
- 動悸がある
- 腰膝がだるい
- めまいや耳鳴りがある



●セルフケア目的  
全身の「陰(水)」を補い上下の熱バランスを整えイライラせず眠りやすくなります

太腕:うちくるぶしとアキレス腱の間  
太衝:足の親指と人さし指の間、指が止まる場所  
大陵:手のひらを上にして、手首の曲がりジワの真ん中のところ

#### ■「気」と「血」両方不足するタイプの方

- 疲れると眠れない
- 食欲がない
- 便がゆるい(水分量の多い便)
- 夢をよく見る
- 忘れっぽい
- 胸が苦しい時がある
- 動悸がある時がある



●セルフケア目的  
「気」「血」両方補って、頭や末端まで栄養され熟睡しやすくなります

三陰交:足の内くるぶしから指4本上  
合谷:親指と人さし指の骨が交わったところから、やや人さし指寄りの凹み  
足三里:膝の外側、お皿の下から指4本分下がった、一番くぼんでいる場所  
神門:手首の曲がりジワを小指側へなでいき、骨の出っぱりの手前で指が止まる場所

#### ■イライラ上熱タイプの方

- イライラして眠れない
- 怒りっぽい
- 頭痛(張る)
- めまい
- 顔面全体が紅いor頬が紅い
- 肩が凝りやすい(揉むと痛い)
- 脇が痛む



●セルフケア目的  
自律神経を調整したり、身体に不足している「陰(水)」を補ったりして、心安らかに眠りやすくなります

太腕:うちくるぶしとアキレス腱の間  
太衝:足の親指と人さし指の間、指が止まる場所  
三陰交:足の内くるぶしから指4本上  
内関:手首のシワから指3本分の幅

★お風呂上がりに毎日台座灸を用いてお灸をしましょう(火傷にならないように気をつけてください)。  
★時間がない方はツボシール(セイリン円皮鍼/バイオネックスゼロ等)を貼りましょう。



まり鍼灸院院長 中村 真理先生  
日本東洋医学会 関西支部長/全日本鍼灸学会 認定鍼灸師/  
森ノ宮医療大学 非常勤講師  
不眠症に関して多数学会発表・論文執筆

不眠症の詳しい情報はまり鍼灸院のホームページより確認できます。  
公式サイト:<https://www.mari-shinkyu.jp/>



#### 不眠の尺度

「AIS(アテネ不眠尺度)」=〈不眠とは?〉

8尺度:「寝付き」「途中覚醒」「早期覚醒」「総睡眠時間」「睡眠の質」「日中の気分」「日中の身体又は精神活動」「日中の眠気」各項目0~3点の4件法で評価する。これら8項目で4~5点は不眠症の疑いが少しあり、6点以上は不眠症の疑いありとなる。