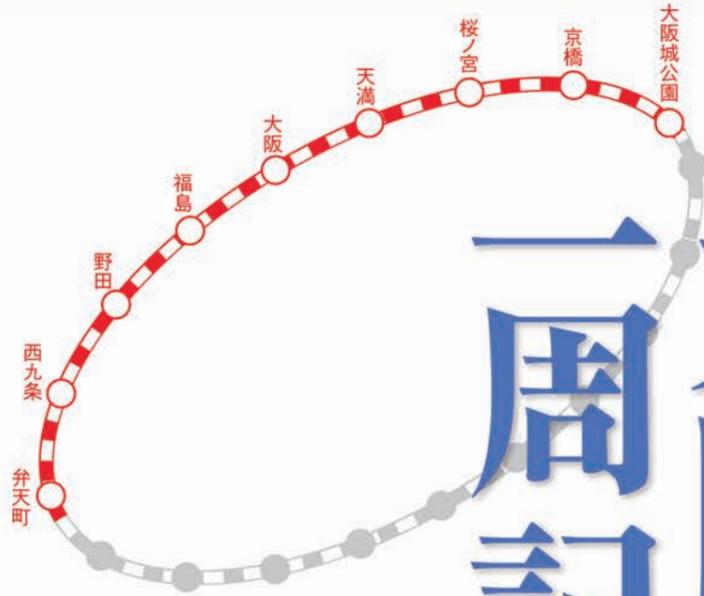


ここから PLUS から

WINTER 2017
vol.17

『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。

ここ+からは学校法人 森ノ宮医療学園の登録商標です。



大阪環状線 一周記念号

〈後編〉

シリーズ「ひとあるき、まちさんぽ」第18回

韓国のカラダにうれしいヘルシーレシピ

「牛肉とゴボウのチーズチャプチェ」

ここら&からだに読むサプリ3「メタボとロコモの関係は？」

自宅でかんたん！リラクシング「ストレッチ&ツボのはなし」

いいこと・いいもの・インフォメーション

ここから PLUS Vol.17 2017年12月1日発行(季刊) 企画・発行/ここ+から編集委員会 〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 森ノ宮医療学園専門学校内 ☎(06)6976-6889

0円

森ノ宮医療学園専門学校 鍼灸学科 柔道整復学科

OPEN CAMPUS

2018年度 募集
個別相談
随時受付中

2017年 12/17(日) 2018年 1/14(日)・2/12(月・休)・2/25(日)

午前の部 10:00~12:30(受付9:30~) 午後の部 14:00~16:30(受付13:30~)
※2018年2月25日(日)は[午前の部]10:00~のみ

各学科体験授業のご紹介

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>12/17日</p> <p>鍼灸学科 いろんなモノに鍼をしてみよう!</p> <p>柔道整復学科 生理学を活かしたストレッチング</p> | <p>1/14日</p> <p>鍼灸学科 ここまでできる1年後!</p> <p>柔道整復学科 トレーナーとしての柔道整復師</p> | <p>2/12月・休</p> <p>鍼灸学科 “はり・きゅう”に触れて体験!</p> <p>柔道整復学科 外傷の検査法</p> | <p>2/25日</p> <p>鍼灸学科 ※[午前の部]10:00~のみ</p> <p>鍼灸学科 作って試そう! 棒灸体験 ※この日は鍼灸学科のみのイベントとなっております。</p> |
|--|--|--|--|

× 森ノ宮医療学園専門学校 「元気もりもり学園」好評放送中!

森ノ宮医療学園では、ならどっとFM「784WAVE」にて、毎週金曜日13時30分から「元気もりもり学園」をオンエア中。番組では、よしもとクリエイティブ・エージェンシーの若手漫画師「十手リンジン」の二人と森ノ宮医療学園の教員が、誰でも簡単に楽しみながらできる健康や身体に関するお役立ち講座をお届けしています。学園ホームページでは、生放送を聴き逃した方やもう一度お聴きになりたい方のためにアーカイブも公開中。また、番組内では伝えきれなかった情報も発信していますので、ぜひチェックしてください。

番組のアーカイブは [元気もりもり学園](#)

| | | | | | | |
|-------------|----------|----------|-----------|---------|----------|-----------|
| 4月 校長/清水 尚道 | 5月 外科 大輔 | 6月 南方 克之 | 7月 小笠原 孝順 | 8月 井上 賢 | 9月 朝倉 智仁 | 10月 山本 達也 |
|-------------|----------|----------|-----------|---------|----------|-----------|

オープンキャンパス、アロマコーディネーター資格取得講座(9ページ)ともに、お申し込みはコチラから

■電話 0120-98-1192 ■メール cocokara@morinomiya.ac.jp
森ノ宮医療学園専門学校 〒537-0022 大阪市東成区中本4-1-8 TEL:06-6976-6889 FAX:06-6973-3133



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2組4名様に、「十手リンジン単独ライブ招待券」をプレゼントします(11ページ)。

★プレゼントの応募は、こちらから。→→→
メールの件名を「十手リンジン」としてお送りください。
※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。
締切:2018年1月19日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp

- Q1:「ここ+から(PLUS)」をどこで入手されましたか?
(1)近鉄鶴橋駅 (2)近鉄生駒駅 (3)JR大阪環状線の各駅(駅名:) (4)大阪城天守閣 (5)太閤園 (6)鍼灸院・整骨院 (7)飲食店など (8)さんふらわあ (9)アサヒビール吹田工場 (10)ダイレクトメール (11)その他()
- Q2:どの企画が興味深かったですか?
(12)ひとあるき・まちさんぽ (13)カラダにうれしいヘルシーレシピ (14)ここら&からだに読むサプリ (15)ストレッチの話 (16)ツボの話 (17)いいこと・いいもの・インフォメーション (18)特になし
- Q3:読まれた感想はいかがでしたか?
(19)大変おもしろかった (20)まあまあおもしろかった (21)普通 (22)それほどおもしろくなかった (23)おもしろくなかった
- Q4:ご意見などありましたらお書きください。 ※Q1~Q3は番号でお答えください。

※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(PLUS)」は、こちらで入手していただけます



18 弁天町から大阪城公園まで、環状線の北半分を歩きます。

ひとあるき、まちさんぽ
人が歩く出会いが生まれます。ちよつと、そこまで、ひと歩きして、まち散歩。大阪環状線一周を記念して、前号では森ノ宮から大正までをご紹介しました。続いて今号では、弁天町から大阪城公園までの思い出深いお店を振り返ります。

弁天町
八百屋+惣菜屋の進化系店舗です。

① みなと通の市岡の交差点から北西へ二見して八百屋に見えない店がやさいとおかずの店マルサワです。マルちゃんこと入江昌子さん(写真)が、野菜の仲買人であるサワタさんの応援を受けて2013年10月に開店。世間の野菜離れや八百屋離れを心配するサワタさんの危機感と、以前は板前だった入江さんのいつかは独立したいという思いが合致。おからや煮びたしなどの和惣菜はもちろん、揚げたてのトンカツや肉・魚料理などのおかずは、ほぼ手作りなので、毎日でも食べ飽きないほど。イトインでもいただけます。

弁天町
70年以上続く、港区を代表する名物食堂。

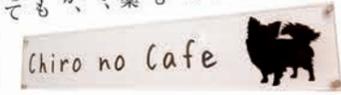
② みなと通りに面した赤丸食堂は、昭和20年創業。店主四宮務さんのおじいさんが終戦間もない頃に開業しました。当初は井ものや麺類の店で、お父さんの時代に中華料理をメニューに加え、三代目の四宮さんが刺身やおかずなどをプラスして、和洋なんでも楽しめるスタイルになりました。

西九条
食の大切さを
見直したいから。

③ J R西九条駅の南側、徒歩1分ほどの住宅街に佇むChiro no Cafeは、オーナー天野具仁子さんの愛犬にちなんだ内外装のデザインが親しみやすい、ナチュラルな雰囲気オーガニック料理店。使用する食材はなるべく自然なものを選んでおり、有機栽培や無農薬の旬野菜を中心とした「おいしくて、ココロとカラダにやさしい」メニューが、洋食からお刺身や寿司、天ぷら、井もの、スイーツまで、とても多彩に揃っているのが魅力です。食後やちよつとひと休みの一杯にぴったりなコーヒーや紅茶も、オーガニック。淹れたてを提供してくれます。(ランチの和定食 850円)

西九条
子どもたちに
安心しておいしいおやつを。

④ 仏語で「アナトールのおやつ」という意味のGouter d' Anatole(グーテッド アナトール)アウト専門のケーキ店。社長である小暮雅恵さん(中央)のお孫さんの名前から付けられました。主婦が入手できる素材を使って、プロの技で本格的なお菓子を仕上げるのがモットーで、オーブンキッチンに仕上げるのも作り手が見えて安心してできるようにとのこと。パーティーケーキ(5号2800円)は、お渡しする時間に合わせて仕上げるなど、街の人たちに愛されている、真心伝わる店でした。



西九条
からだにやさしい、大人の食堂。

⑤ 西九条駅の北側、通りに面した黄色いテナントが目印のごはん屋 solito(ソリト)。オーナーの前田竜平さんが、「普通の、ふだん使いの」というイタリア語から名付けました。その名の通り、おうちで日本人が昔から食べていたような食事を提供。なるべく安全・安心でできる素材を選び、手作りにこだわった料理は、あつさり風味なのに最後まで美味しく味わえます。昼はおばんざい定食や週代わりのカレーとせいろご飯(各750円)、夜にはお酒に合う料理や晩ご飯と、幅広く楽しめます。

野田
「最高品質のコーヒー」を飲んでほしい。

⑥ J R大阪環状線に沿って福島方面に向かうと、香ばしい香りに誘われます。ドイツ語で「大きな駅」という意味のBAHNHOF FACTORY STOREは、スペシャルティコーヒーの専門店。店長の安部龍さん(右)をはじめ、スタッフ全員がコーヒーマイスターの資格を持ち、さらにコーヒー豆の等級を決める「Q GRADER」の資格を持つ方もいるので、味や香りのニュアンスを伝え、自家焙煎した豆の中から好みにあったコーヒーを選んでいただきました。

野田
ナンが大好きで始めた
インド料理屋さん。

⑦ J R大阪環状線の高架下でスパイスのいい香りが。インディアン ダイニング ダルシャナは、オーナーの藤岡美奈子さんが京都で食べたインド人シェフのナンを気に入って6年前にオープンした店。そんなナンのランチはもうありませんが、今回お勧めしたいのは珍しいバスマティ米を使ったインドの炊き込みご飯ピリヤナのランチ。本場のスパイスを使いながら日本人向けにアレンジしてあるので、毎日でも食べたくなります。(チキンピリヤニ+ミディウムサラダ+ミニチャイセット1140円、マンゴーラッシー+100円、自家製ヨーグルト+50円(ランチタイム限定))

野田
気軽に食べてほしい、
ジャポイタリアン。

⑧ 環状線沿いの道を歩いていて、真っ赤な外装に誘われて入ったのがLa Cucinella Due。新福島で人気のあるイタリアンの名店が「もつと気軽に味わってほしい」とのコンセプトで約2年前にオープンした2号店です。本店の山シエラが絶大な信頼を寄せている森岡秀幸シェフ(中央)は、ソムリエの資格も持っている。本店の味を受け継ぎながらもワインに合う自分らしいメニューも得意。特に野菜を中心とした料理はキラリと光っていました。(前菜3種盛り合わせ500円(税別))

※文中の価格は、特に表示のあるものを除き消費税込価格です。

- ① やさいとおかずの店 マルサワ
大阪市港区磯路1-4-8 TEL.06-4395-2525
10:30~19:00 土日休
- ② 赤丸食堂
大阪市港区磯路2-6-3 TEL.06-6571-1275
11:00~22:00(L.O. 21:45) 水・第2・第4火休
- ③ Chiro no Cafe
大阪市此花区西九条1-33-5 TEL.090-5256-0814
【昼】11:30~14:00 【夜】17:00~20:00
(水・金・土は予約制) 日祝休
- ④ Gouter d' Anatole(グーテッド アナトール)
大阪市此花区西九条3-10-5 サンキューフィナン西九条1F
TEL.06-6465-1850 9:30~20:00 不定休
- ⑤ ごはん屋 solito(ソリト)
大阪市此花区西九条3-12-13 TEL.06-6460-3288
11:30~15:00(L.O.14:30)/18:00~23:00 土日休
- ⑥ BAHNHOF FACTORY STORE
(バーンホーフ ファクトリー ストア)
大阪市福島区吉野1-14-8 TEL.06-6449-5075
11:00~18:30 不定休
- ⑦ インディアン ダイニング ダルシャナ
大阪市福島区吉野2-1-10 TEL.06-6449-8777
11:00~22:00(L.O.)
【ランチタイム】15:00まで 火休
- ⑧ La Cucinella Due(ラクチネッラ・ドゥエ)
大阪市福島区吉野2-1-24 TEL.06-6445-5451
12:00~14:00(L.O.)/17:30~23:00(L.O.22:00) 月休



食が乱れている今だから、先々まで考えた食事を。

⑨ J-R福島駅の北西、J-R神戸線の高架の手前で気なる看板を発見。食育シェフのこだわり料理 Kitchen Buzzのオーナー岡本敦史さんは、帝国ホテルで修業後、産婦人科医院で調理を担当しているときに食育の大切さに気づき、NPO法人食育インストラクター協会の一級を取得した敏腕シェフ。塩をほとんど使わず、時間をかけて野菜の出汁などの旨みで味付けしてあるので、滋味深く毎日でも食べ飽きない料理がいただけます。(ふわたろ卵のオムライス、トマトクリームソース、サラダースープ、プチデザート付き(ランチのみ) 850円)

福島

食材の味をどーんと出して、甘さをぐっと控えて。



⑩ 福島公園の向かいにある sweets bar parc。リーガロイヤルホテルの洋菓子部門で修業した田中宏平さん(右)が2014年9月にオープンした店です。「当初はお客さんの好みを中心に考えていましたが、今では自分の作りたいスイーツが作れています」ということで、ぐっと甘さを抑えた「大人なケーキ」が食べられます。「ワインとのコラボもテーマなので、喫茶はもちろん、飲み会の締めにもぜひご利用ください」と笑顔で話していました。(フルーツタルト480円、マルジョーレス540円)

福島

どこよりもいい肉を安く、それを塩で召し上がれ。

⑪ 環状線の高架下にある焼肉・ホルモン 我流 総本家。店長の平田飛鳥さんは、15歳の頃からもう10年以上も肉切りを手掛けてきたので、肉の目利きと扱いは、どこよりも自信を持っています。A5ランクの牛肉の中でも自ら厳選したものだけを仕入れ、肉の特性を生かした厚さでカット。炭火で軽く炙った後は、フランスの海の塩やロシアのシベリア岩塩など9種類の塩で食べるので、脂の旨味を十分に堪能でき、あっさりしていて胃もたれも気にならず、いくらでも食べられそうです。



大阪駅前ビル

初めてでもおいしいと思われる沖縄料理を。



⑫ 大阪駅前第3ビルのB1を訪れると、沖縄民謡が聴こえてきました。手作り豆腐の店 レストランOKINAWAは、オープンして20年という、梅田の沖縄料理店の草分け的存在。開店当時はまだ沖縄料理の店は少なく、当時から「初めての人もおいしい沖縄料理」を目指したそう。「看板メニューのゆし豆腐は毎朝手作りしています」と店長の三河昌広さん(左から2人目)。「素材や調味料もできる限り沖縄のものを使っているので、手作りの沖縄家庭料理をゆっくり堪能していただけます」とのこと、やさしい味わいが口の中に広がりました。(ゆし豆腐定食、おかず、おから、三枚肉の煮付けなどおかず付き 750円)

大阪駅前ビル

一皿に色々な味が重なっているのが魅力です。

⑬ 大阪駅前ビルのいちばん北側、大阪駅寄りにある第4ビルを歩いていると、B2の廊下でタイ国旗を発見。さっそく入ってみました。スワンナブームタイ 大阪はタイ人シェフが腕を振るう本格派タイ料理店。日本語も堪能な店長の村尾ラリダさん(後列中央)に「スワンナブームとはタイ語で『黄金の地』という意味なんです」と教えてもらいました。こちらではタイの北部にあたるイサン料理も食べられますが、ランチタイムの人気メニューはカオマンガイ(980円、金土日祝限定。あつさりした蒸し鶏を味が複雑に絡み合うソースでいただく、ちよっとした旅行気分が味わえます。



大阪駅前ビル 言わば韓国のソウルフード、だからホンモノを提供します。

⑭ 大阪駅前第3ビルB2の西側通路を歩いていると、行列のできている店が。純韓国料理 チャンチ梅田店は、オーナーのアイデアでスンドゥブ(純豆腐)に特化してオープンした店です。「一本当りおいしい韓国料理を広めたいので、生もの以外はすべて韓国産食材を使っています」と店長の伊藤基夫さん。国産大豆を使った豆腐や牛骨スープも店で作っています。さらに味の決め手となる辛味噌はオーナードけしか知らない秘伝のレシピで、毎日自ら手作りしています。インテリアやメニューにはおしゃり感があつて、テーブルやメニューにも配慮されていました。(牛をほろと韓国産岩のりのスンドゥブセット、ネギとサンチュで食べるタッカルビ、なつめと黒米のごはん、季節のナムル付き 1050円)

天満

祖父や父の思いを受け継ぎ、さらに新スタイルへ。

⑮ 夏になると日本三大祭のひとつ「天神祭」で賑わう天満界隈。J-R天満駅のやや北に位置する SANWA COFFEE WORKS。近くまで来ただけで香ばしい焙煎香が鼻をくすぐります。店長の西川隆士さんが、おじいさんやお父さんが営んでいた喫茶店を受け継ぎ、新たに自家焙煎豆の販売からスタートして、やがて店内でもいただける今のスタイルになりました。香りあふれる店内でゆっくりくつろぐのもいいし、正面の「はなれ」でおしゃべりを楽しむのもまた特別な時間を過ごせそうです。(本日のコーヒー 350円)。

天満

食パンへの探究心は、誰にも負けません。



⑯ 少し南下して天満市場の北側にあるのが 天満粉もん製作所。店名からお好み焼の店かと思いきや、実は食パンを中心とするパンの製造販売所でした。元々北区同心の直営イタリアンレストランで出していたパンを、より多くの方に食べてほしいからと小売りも開始。前夜から「湯だね」を使って仕込んだ食パンは生でもしっとりモチモチ、焼くとさらにその特徴がはつきりしてくるとのこと。店長の中川敏さんの説明を聞いて、イチオシの食パンを思わず食べてみたくまりました。(湯だね食パン(1斤) 324円)

天満

毎日でも食べられる、健康的なカレーを。

⑰ 天神橋筋商店街と一本東の通りを繋いでいる一松食品センターの一番東側、おしゃれな内装の店に足が止まりました。気になって話を聴くと、昼間だけ営業している、最近流行の間借りスタイルだそう。Nampryは、飲食店経営者の秦さんが経営するスパイスカレー店、カレー好きが高じて友人と2人で開業。試行錯誤して今のスタイルに落ち着きました。コクのあるチキンカレーと風味豊かなエビカレーを両方かけた愛がけカレー(950円、玉子トッピング+100円)が人気メニュー。「女性にもお気軽にどうぞ」と笑顔で話していました。

※文中の価格は、特に表示のあるものを除き消費税込み価格です。

⑨ 食育シェフのこだわり料理 kitchen buzz(キッチンバズ)

大阪市福島区洲2-15-32 TEL.06-6454-2030 11:30~15:00(L.O.14:30)/17:30~23:00(L.O.22:00) 日休

⑩ sweets bar parc(スイーツ パルク)

大阪市福島区福島5-15-6 あしやビル1F-2F TEL.06-6136-8257 11:30~23:00(L.O.22:00)/【日】18:00まで(L.O.17:00) 月休(祝日の場合は翌日休)

⑪ 焼肉・ホルモン 我流総本家

大阪市福島区福島7-2-8 TEL.06-6453-4040 【月・火・水~土】17:00~24:00(L.O.フード23:00、ドリンク23:30) 【日】17:00~23:30(L.O.フード22:30、ドリンク23:00) 水休

⑫ 手作り豆腐の店 レストランOKINAWA

大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビルB1 TEL.06-6344-4567 【月~金】11:30~14:00/17:00~23:00(L.O.22:30) 【土】17:00~23:00(L.O.22:30) 日祝休

⑬ スワンナブームタイ 大阪

大阪市北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビルB2 TEL.06-6343-2790 11:30~15:00(L.O.14:30)/17:00~23:00(L.O.22:30) 月休(祝日は火休)

⑭ 純韓国料理 チャンチ梅田店

大阪市北区梅田1-1-3 大阪駅前第3ビルB2 TEL.06-6345-0180 11:30~15:00/17:00~22:30 無休

⑮ SANWA COFFEE WORKS(サンワ・コーヒー・ワークス)

大阪市北区池田町17-7 TEL.06-6353-9603 【月・火】9:00~19:00 【水~土】9:00~21:00 【日】11:00~17:00 無休

⑯ 天満粉もん製作所

大阪市北区池田町6-11 TEL.06-4801-8640 8:00~20:00 日休

⑰ Nampry(ナムプリー)

大阪市北区天神橋5-6-23 TEL.06-6351-0919 11:30~14:00 日休





⑫ JR桜ノ宮駅を北口で降りて源八橋からすぐの**町家カフェ&グリル さくらん**は、元々マスターの酒井篤司さんのお父さんが仕事をされていた場所で、9年前にお母さんの敬子さんと一緒に店を始めました。いろいろな店で修業したマスターの鉄板料理も評判ですが、なんと「ランチにはお得なシェアセットもあります」

⑬ JR桜ノ宮駅を北口で降りて源八橋からすぐの**町家カフェ&グリル さくらん**は、元々マスターの酒井篤司さんのお父さんが仕事をされていた場所で、9年前にお母さんの敬子さんと一緒に店を始めました。いろいろな店で修業したマスターの鉄板料理も評判ですが、なんと「ランチにはお得なシェアセットもあります」

⑭ JR桜ノ宮駅を北口で降りて源八橋からすぐの**町家カフェ&グリル さくらん**は、元々マスターの酒井篤司さんのお父さんが仕事をされていた場所で、9年前にお母さんの敬子さんと一緒に店を始めました。いろいろな店で修業したマスターの鉄板料理も評判ですが、なんと「ランチにはお得なシェアセットもあります」

「ただいま」「おかえり」、そんな言葉が似合う店。

⑮ 都島通に戻り駅方面に歩いてみると、趣のある建物が目についたので入ってみました。酒屋の2階にある**石窯和ピザ&お酒 covo**は、珍しい和テイストのピザの店。店長の住山大介さんによると、本業の酒屋の可能性を広げるためにと4年前の5月にオープンしました。「covo」はイタリア語で「秘密基地」の意味もありますが、日本語ではお酒やピザ生地の発酵に必要な「酵母」の意味も。「ピザは老若男女に好まれるし、和素材のトッピングは国産の醸造酒とも相性が良いので」との思い通り、幅広い層の方々に喜ばれていました。(焼きあなごと半熟たまごのピザ 1550円)

お酒が飲めない人にこそ来てほしい、酒屋発信のピザ屋。

⑯ 都島通に戻り駅方面に歩いてみると、趣のある建物が目についたので入ってみました。酒屋の2階にある**石窯和ピザ&お酒 covo**は、珍しい和テイストのピザの店。店長の住山大介さんによると、本業の酒屋の可能性を広げるためにと4年前の5月にオープンしました。「covo」はイタリア語で「秘密基地」の意味もありますが、日本語ではお酒やピザ生地の発酵に必要な「酵母」の意味も。「ピザは老若男女に好まれるし、和素材のトッピングは国産の醸造酒とも相性が良いので」との思い通り、幅広い層の方々に喜ばれていました。(焼きあなごと半熟たまごのピザ 1550円)

⑰ mauruuruの向かい、白いれんをくぐると付近に勤める人たちがいる。竹内正明さん美智子さんが営む**お食事処**では、美智子さんがお母さんと一緒に営業していた店を2年前に正明さんと方向転換。「自分から食べておいしいものをコンセプトに、お米から味噌汁のだしや具、作り方に至るまでこだわり抜いて、今のスタイルになりました。6種のハーブやワインを練り込み、大きな鉄板で焼いてから特製ソースで煮込んだハンバーグ定食(目玉焼きのせ、750円)は、ふわふわな食感ながら濃厚なお肉の味を堪能できる逸品。他にはない「竹内家のランチ」は、まさにここだけの味でした。

「他にはない、本当においしいものを」その思いをカタチに。

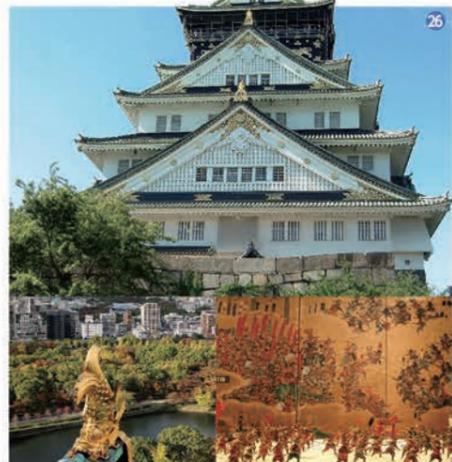
⑱ 桜ノ宮駅から地下鉄谷町線都島駅方面に足を延ばして、都島通を歩いているとパンの焼けるいい香りが。通りから少し奥まったところにある**mauruuru**は、地元の方が足繁く通っている店です。「店名はタヒチ語で「ありがとう」の意味。お客様からそう言ってもらえるようお願いしました」とオーナーの上西さん(中央)。パン屋での修業の他にシエラの修業もしたので、湯種製法によるモチモチ食パンはもちろんのこと、たくさん種類のある調理パンも絶品。中でもスリランカ旅行でレシピを学んだというカレーパンはとってもスパイシーで、売り切れ必至の人気商品です。



お客様から「ありがとう」と言っていただけでいい。

⑳ 天神橋筋商店街をJR天満駅から南へ進むと、左手のショーケースにおいしいそうなケーキやタルトが並ぶお店が。**西洋茶館**は、イギリスの小さな館をイメージした落ち着いた雰囲気。人気の店。それ以上に人気なのが、贅沢なひとときが楽しめるアフタヌーンティーセット(1人前1890円、コーヒーマタは紅茶付き、14時から、写真は2人前)。自家製のケーキやサンドイッチ、スコーンが3段にセットされてボリューム感があり、色々な味を少しずついただけるので、ティータイムにピッタリでした。

- ⑱ 西洋茶館
大阪市北区天神橋4-6-14 TEL.06-6357-9780
【平日】10:00~21:00 【土日祝】10:00~22:00 無休
- ⑲ mauruuru(マルルー)
大阪市都島区都島本通1-6-11 TEL.06-6922-0066
8:00~19:00 月休 不定休あり
- ⑳ お食事処 てる
大阪市都島区都島本通1-8-12 TEL.06-6925-6920
11:30~15:00/17:30~21:00 日祝休
- ㉑ 石窯和ピザ&お酒 covo(コーヴォ)
大阪市都島区都島本通1-6-1 TEL.06-6921-3653
11:30~14:30(L.O.14:00)/
18:00~22:00(L.O.21:30)
月休、月が祝日の場合翌日休、火ランチ休
- ㉒ 町家カフェ&グリル さくらん
大阪市都島区中野町4-14-20 TEL.06-6351-1171
【平日】14:00~23:30頃/【土祝】18:00~23:30頃 日休
- ㉓ 太閤園 庭園
大阪市都島区綱島町9-10 TEL.06-6356-1110
10:00~22:00 無休 入館無料
- ㉔ 鶏魚介 ほそ道
大阪市都島区東野田町5-1-18 TEL.06-6809-6939
【月~金】11:30~15:00/17:00~24:00(L.O.23:30)
【土日祝】11:30~16:00/17:00~23:00(L.O.22:30) 無休
- ㉕ パンケーキカフェ mog 京橋店
大阪市都島区東野田町1-5-1 京橋高架下Kふらっと内
TEL.06-6352-3877 11:00~22:00(L.O.21:15)
【ランチタイム】11:00~14:00 無休
- ㉖ 大阪城天守閣
大阪市中央区大阪城1-1 TEL.06-6941-3044
9:00~17:00【季節により開館時間延長あり】
※入館は閉館の30分前まで
12月28日~翌1月1日休/入館料:大人600円、中学生以下
大阪市在住65歳以上の方(要証明)
障がい者手帳等ご持参の方は無料



※文中の価格は、特に表示のあるものを除き消費税込み価格です。

⑳ 大阪を代表する観光名所、**大阪城天守閣**。現在の大阪城は、実は豊臣時代、徳川時代に続く3代目。昭和6年に市民の寄付金によって復興されました。まず2階に上がると、兜や陣羽織の試着体験コーナー(有料)が。外国の方をはじめ、多くの方が楽しんでいました。大阪城天守閣の中は歴史博物館として豊富な文化財を収蔵し、テーマに合わせて公開しています。5階の大坂夏の陣ミニチュアや8階展望台からの絶景など、見所は盛りだくさん。また、2017年6月には駅前に新たな商業施設もオープンします。ますます楽しみが広がりました。いろいろな時代に思いを馳せ、ぜひ歴史観光を楽しんでくださいとのことでした。



⑳ 再び京橋駅界隈に戻って、京阪電車の高架下にある**パンケーキカフェ mog 京橋店**を訪ねました。副店長の武智令花さんによると、開店したのは2010年12月、大阪で最初のパンケーキ専門店だそう。国産のパターミルクと小麦粉を使用し、オーガターを受けてから丁寧に焼き上げるパンケーキは、ふわふわの食感。



京橋 素朴で懐かしい、リピーターに愛される味。

㉑ 再び京橋駅界隈に戻って、京阪電車の高架下にある**パンケーキカフェ mog 京橋店**を訪ねました。副店長の武智令花さんによると、開店したのは2010年12月、大阪で最初のパンケーキ専門店だそう。国産のパターミルクと小麦粉を使用し、オーガターを受けてから丁寧に焼き上げるパンケーキは、ふわふわの食感。



京橋 毎日でも食べられる、飽きの来ない麺を求めて。

㉒ 大阪環状線の東側へ。旧京街道、新京橋商店街の途中にあるのが**鶏魚介 ほそ道**です。店長の岩瀬真治郎さん(右)が試行錯誤を重ね、まるでうどんのような今の太麺が誕生。店名の「ほそ」とは牛もつの一部のこと、「水と塩だけで作ったシンプルなお麺が主役なので、アクセントとして牛もつと合わせました」とのこと。3日間煮込んだ鶏ガラスープと別に仕込んだ魚介スープのWスープは冷めにくいようストウブで提供。さらに八味やオリーブの柑橘、スエードなどの調味料で麺の味の変化を楽しみ、スープ割で最後の一滴まで堪能できました。(もつつけ麺 880円)

京橋 茶の心でおもてなし、地域に根ざした庭園に。

㉓ JR京橋駅から西に徒歩約10分、気になる施設があったので入ってみました。**太閤園**は、藤田傳三郎男爵が明治43年頃築造した網島御殿を、昭和34年に迎賓の場として生まれ変わらせた場所。特にその庭園は、約8千坪の敷地に築かれた築山式回遊庭園です。庭石は遠く小豆島などから珍石奇石が集められ、また石仏や灯籠なども室町時代のもなど由緒と歴史のあるものが点在しています。そしてなにより、春は桜、秋は紅葉と、四季を通じて自然の美しさも堪能できる場所。周囲の喧嘩がまるで嘘のような、やすらぎの空間でした。

川畑 浩久が贈る/
ココロ & からだに
読むサプリ part 3

運動器の障害のために移動機能の低下をきたし、要介護のリスクが高まった状態を「ロコモティブ・シンドローム」と言います。その原因の代表と言えるのが、骨粗鬆症。実は骨粗鬆症は、代謝や排泄と深い関係があります。

体液に含まれるミネラル、特にカルシウムの代謝は骨と関係が深く、たとえば糖尿病など代謝に異常を起こす病気によって腎臓の機能に障害が起こると、骨粗鬆症状態になってしまいます。

また、高血圧症の方が骨粗鬆症を合併することは以前から知られていましたが、そのメカニズムは不明で、これらは異なる病気として治療されてきました。ところが、最近の研究で、腎臓から始まる血圧調整機構であるレニン・アンジオテンシン系が、古い骨を壊す破骨細胞や新しい骨を作る骨芽細胞の機能を調節する作用を持つことがわかってきました。つまり、腎臓は血圧だけでなく、骨代謝とも深く関わりがあるのです。

メタボとロコモの関係は？

肥満の原因となる脂肪細胞からは、アディポネクチンというサイトカインが分泌されますが、アディポネクチンは血管やマクロファージなどに作用して動脈硬化を防いだり、インスリンに対する反応を高めたりして糖尿病を防ぐ働きをもちます。肥満になってもカラダを守ろうとするのです。ところが、内臓脂肪が増えるとアディポネクチンの分泌量が減少してしまいます。

最近の研究で、アディポネクチンの分泌の低下が骨粗鬆症の要因になることが報告されました。つまり、肥満と骨粗鬆症には深い関係があるということです。まさに肥満大敵。栄養が過剰になって、メタボとロコモがコラボしないようにしたいですね。

川畑 浩久

医学博士 / 柔道整復師
森ノ宮医療大学 保健医療学部 教授
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科 教員
著書「セラピストのための解剖生理学の教科書」など



簡単アロマレシピー Winter
抗菌作用のある精油でルームスプレー

風邪やインフルエンザなど、呼吸器感染症が心配な季節になりました。特に受験を控えている方は要注意ですね。うがいや手洗いは基本ですが、抗菌作用のある精油を使ったルームスプレーはいかがでしょう？こまめに部屋にスプレーし、免疫力&集中力を高めましょう。



イラスト:YURI,MAEKAWA

☆おすすめの精油はこちら☆

- ティートリー (30滴) ① 100mlのスプレー容器に無水エタノール60mlを入れる。
- ラベンサラ (30滴) ② お好みの精油を加えよく混ぜる。
- ユーカリ (10滴) ③ ②に精製水40mlを入れてできあがり。
- ペパーミント (10滴)

※毎回よく振ってから使用しましょう。
※直接肌につけるものではないので、エタノール濃度(60%)や精油濃度(4%)が高めになっています。
※病氣治療中の方や妊娠中の方は医師や専門家に相談の上、使用してください。

JAA日本アロマコーディネーター協会認定 2018年度 春&秋開講
アロマコーディネーター資格取得講座

1滴の精油がココロとカラダに働きかける作用はとてつワフルです。アロマがもたらす「心地よい変化」、体感してみませんか？

【春期】2018年4月14日(土)~6月16日(土)
(4月28日(土)・5月5日(土・祝)は休講)

【秋期】2018年9月1日(土)~10月27日(土)
(10月6日(土)は休講)

- 開催日時… 毎週土曜日/15:00~19:00 ※開講日は変更する場合があります。春期・秋期それぞれ8週連続開講(計32時間)
- 開催場所… 森ノ宮医療学園専門学校 ●講師… 森 美侑紀(医学博士)
- 定員… 1クラス25名(申し込み受付順)
- 受講料… 12万円 ※認定受講料10,800円込み(教育ローンも使用できます)
- 申込締切… 【春期】2018年3月23日(金) 【秋期】2018年8月3日(金)
- お申し込みは、お電話またはeメールで。●男性の受講も歓迎です。
- 電話 0120-98-1192 ■eメール cocokara@morinomiya.ac.jp

講座の特徴

アロマセラピー全般の基礎知識、精油の特徴、解剖生理学、クラフト作成などを学び、資格取得を目指します。プロスポーツ選手のアロマケアも行う講師から、日常生活での活用方法だけでなく、医療やスポーツ現場で役立つ実践例も学べるお得な講座です。



森 美侑紀(医学博士)

森ノ宮医療大学大学院 保健医療学研究科准教授
森ノ宮医療学園専門学校 柔道整復学科教員
日本アロマセラピー学会評議員
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」
(著者名:森 広子)
http://hanadayoriyear.blog40.fc2.com/

PRESENT

川畑浩久先生の編著書「カラー図解「セラピストのための解剖生理学の教科書」(ナツメ社刊)と、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」(著者名:森広子、森ノ宮医療学園出版部刊)を抽選で各5名の方にプレゼントいたします。ご希望の方は、件名を「教科書プレゼント」または「アロマ本プレゼント」として空メールをお送りください。※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。

◆締切:2018年1月19日(金) cocokara@morinomiya.ac.jp



外国の観光局から教えていただいたレシピをご提案。

「韓国観光公社」とコラボ

牛肉とゴボウのチーズチャプチェ



本場のレシピで本格派!
韓国の
カラダにうれしいヘルシーレシピ

お隣の国・韓国から、肥満防止にも役立つメニューをご紹介します!

ちょっと、もの知り

1皿で栄養たっぷりのチャプチェ

牛肉は良質なたんぱく源で、鉄や亜鉛なども含み、貧血予防に効果的です。パプリカはビタミンCの含有量がトップクラス。生食はもちろん、加熱調理にも向いています。コチュジャンは、もち米や麴、赤とうがらしなどを混ぜ合わせ発酵させた韓国料理の基本調味料。カプサイシンが体脂肪の燃焼を促し、肥満の防止に役立つとも。さらにゴマ油の主成分であるオレイン酸とリノール酸は、コレステロールの低下や保湿、便秘に良いと言われており、また韓国春雨はさつまいものデンプンからできているので、この1皿で様々な栄養を摂ることができます。

材料(4人分)

- ・牛モモ肉 200g
- ・ゴボウ 1/3本
- ・タマネギ 1/2個
- ・ニンジン 1/2本
- ・パプリカ(赤) 1/2個
- ・生シタケ 2枚
- ・ニラ 20g
- ・韓国春雨 150g
- ・粉チーズ・ゴマ油 適量
- ・炒りゴマ 大さじ3
- A:下味 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・ゴマ油 大さじ1
- ・すりおろしニンニク 大さじ1
- ・黒コンヨウ 少々
- B:タレ 大さじ2
- ・コチュジャン 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・塩 少々

作り方

- ① 牛モモ肉を細切りにして(A)で下味をつけます。
- ② ゴボウ、タマネギ、ニンジン、パプリカは千切りにします。ニラは5cm長さに、シタケは3mm幅に切ります。
- ③ 韓国春雨は熱湯で約10分間ゆで、流水で洗い、しっかり水気を取ります。
- ④ フライパンにゴマ油を熱し、①を炒めていったん取り出します。
- ⑤ 同じフライパンでゴボウ、タマネギ、ニンジン、パプリカ、シタケ、ニラの順に炒めます。しっかり炒め③を加えたら、合わせた(B)をからめて④を戻し入れます。
- ⑥ すべてが混ざりあったら炒りゴマを加えてさらに混ぜ、仕上げに粉チーズを振ってできあがりです。

■レシピ提供:韓国農水産食品流通公社

韓国の観光をご案内

いざ、冬季オリンピックの江原道へ!

2018年2月に開幕する平昌冬季五輪大会。メイン会場「アルペンシアリゾート」のある平昌と江陵、旌善は、それぞれ車で30分圏内にあり、豊かな自然に恵まれた江原道の中でも屈指のウィンタースポーツの中心地です。平昌の名所は五台山にある月精寺。643年に建立され、国宝などの仏教文化財を展示する博物館もあります。江陵では1760年ごろ建築された船橋荘。現存する個人邸宅としては韓国最大級で、敷地は約3万坪。数々のドラマ撮影にも使われました。空中からの絶景を見られるのは、旌善のアリヒルズ。海拔583mの絶壁に造られたガラスのスカイウォークが人気です。



- レシピに関するお問い合わせは…… 韓国農水産食品流通公社 HP <https://www.atcenter.or.jp/>
- 韓国の観光に関するお問い合わせは…… 韓国観光公社 HP <http://japanese.visitkorea.or.kr>
Facebook <https://www.facebook.com/kto.osaka.jp/>

PRESENT

観光ガイドやグルメガイドなどのデジタルパンフレットは韓国観光公社のサイトからもダウンロードできますが、今回は平昌(ピョンチャン)・江陵(カンヌン)・旌善(チョンソン)の魅力を紹介するガイドブックを10名様にプレゼントします。

ご希望の方は件名を「韓国ガイド」として空メールをお送りください。



締切:2018年1月19日(金)
cocokara@morinomiya.ac.jp

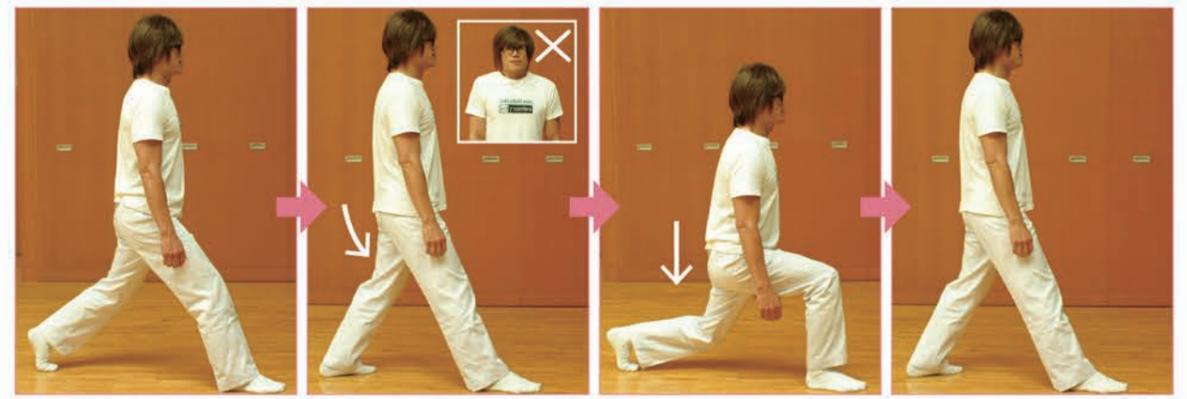
自宅でもかんたん！ リラクシング

お手軽ストレッチでリフレッシュ！

森ノ宮医療学園専門学校
柔道整復学科教員 小笠原 孝嗣

運動の前に、簡単なダイナミックストレッチ！

動作を行うときには必ず股関節の動きが入ります。運動する際には、いきなり走りたりするのではなく、軽く股関節と筋肉を動かすと怪我もしにくく、またより高いパフォーマンスを発揮できます。今回は、股関節の前にある腸腰筋及び股関節をまたぐ大腿直筋のストレッチをご紹介します。



- 1 まず足を前後に開きます。(どちらの足からでもけっこうです)
- 2 骨盤を後傾(お尻の穴を前に向けるイメージ)で固めます。いったん息を吸って胸を膨らませるようにします。この時に肩が上へ上がらないように、肩甲骨を寄せるようにしましょう。
- 3 次に上体を床に対してまっすぐ下ろしていきます。息を吐いてお腹を凹ませるようにしましょう。後ろに位置している足の股関節の前から大腿に達している筋に伸び感を感じます。
- 4 ②の位置へ戻ります。(息を吸うようにしてゆっくり戻ります)

★ポイントは、前足の膝関節が直角になり、後ろ足の膝が床に触れる手前まで曲げていくことです。
◆上手に呼吸を取り入れることによってしっかりとストレッチができます。
※左右5回ずつを目安に行ってみてください。 ※運動などの終了後には、③の状態でも10秒～15秒静止するストレッチもやってみましょう。

ちょっと耳寄りなニュースを集めました！ インフォメーション

HIGH SCHOOL

大阪府立農芸高等学校

大阪府堺市の郊外に、100年以上の歴史を誇る、農業を中心に様々な分野を学んでいる府立高校があるをご存知ですか？大阪府立農芸高等学校には、約9万㎡という広大な敷地の中に農場や果樹園、動物たちの本格的な飼育施設などがあり、生徒たちは生命や自然の尊さに触れながら、人と環境を大切に感性を学んでいます。そんな自然を愛する大阪府立農芸高校をご紹介します。



まずは、農産物の高品質栽培に取り組む**ハイテク農芸科**です。農産物の生育だけでなく、収穫した野菜を百貨店や地域のマルシェで販売したり、その野菜を使った商品開発にも力を入れています。

次に和・洋菓子やパンの製造技術などを学ぶ**食品加工科**です。年に数回、堺市内で「高校生1日カフェ Cafe Vert (カフェ・ヴェール)」を運営。食を通してやすらぎ憩えるスペースとして、地域の活性化にも取り組んでいます。

最後にご紹介するのが**資源動物科**です。広い飼育施設の中には、乳牛をはじめ、肉牛や豚、鶏、あひる、アルパカなどの動物がいっぱい！安心・安全な畜産物の生産に取り組むながら、農食と命の繋がりについて学んでいます。

資源動物科養豚専攻の生徒たちが育てた「のうげいポーク」は商標登録され、大阪産(もん)にも認定されています。このブランド豚と、ハイテク農芸科の生徒たちが育てたジャガイモやニンジン、イチジクを使った「農芸ポークカレー」も大阪産(もん)に認定され、商品化されているとのこと。今後も、アイデア一杯、夢が詰まった農芸高等学校の取り組みにぜひご注目ください。



詳しくは **農芸高校** **検索**

ENTERTAINMENT

十手リンジン 単独ライブ 「十手まつり」～第四手～

奈良県住みます芸人として奈良を盛り上げている人気コンビ・十手リンジン。彼らが本気で漫才する単独ライブです。ゲストのおもしろコーナーも企画中！ステージでの熱い2人をぜひお楽しみください。またレギュラーラジオ番組「784WAVE」もならどっとFMにて毎週金曜日に好評放送中！



- 日時:2018年2月24日(土) 開場:13時30分/開演:14時
 - 会場:たけまるホール 小ホール(旧・生駒市中央公民館) 奈良県生駒市北新町9番28号
 - 入場料:前売1,000円/当日1,300円
 - 問い合わせ先:たけまるホール 0743-75-0101
- ★「十手リンジン」のプロフィールはこちら！
<https://profile.yoshimoto.co.jp/talent/detail?id=5786>

RAILWAY

福島駅西側高架下がリニューアル



JR西日本「大阪環状線改造プロジェクト」では、「行ってみたい」「乗ってみたい」大阪環状線を目指して、駅や周辺施設などいろいろなりニューアルが進行中。12月6日(水)には、福島駅西側高架下に肉バルやオシャレにジャンパンが楽しめる店など、新たなグルメショップが誕生。12月24日にデビュー1周年を迎える新型車両323系で訪ねてみたくまりました。



ここに効く！ このツボ。

森ノ宮医療学園専門学校
鍼灸学科教員 南方 克之

咳止めに効くツボ

今年も寒い季節が訪れました。寒くなると風邪を引きやすくなります。風邪にかかった時や治りかけの時などに出る「咳」はとても苦しいもの。激しく咳き込んでしまったりすると、何も手につかなくなり、とても疲れてしまいます。また咳というのは夜間などリラックスした時にも起こりやすく、睡眠の邪魔になって、寝不足になってしまいます。今回はそんな困った咳を止めるのに効くツボをご紹介します。ただし、あまりにも長引く咳は大きな病気のサインかもしれませんので、専門医にかかるようにしましょう。



- 肘関節にあるツボです。「手の太陰肺経」という経絡上にあり、呼吸器症状に効くツボです。肘を軽く曲げると肘のシワができ、そこに固いスジを触れることができると思います。その外側に取ります。
 - 前腕部にあるツボです。「尺沢」と同じく「手の太陰肺経」という経絡上にあり、呼吸器症状に効くツボです。肘のシワと手首のシワのちょうど中間から親指の幅一つ分上に取ります。
 - 首の下にあるツボです。のどの疾患に用いられ、咳や痰に効くツボです。左右の鎖骨の中央にくぼみがありますが、その真ん中に取ります。
- ◆これらのツボに、痛みを感じない程度で10秒間、ジワッと感じられるくらいの強さで1日数回押してみましょう。ゆっくり鼻から息を吸い、口から吐き出す腹式呼吸をしながら刺激するとより効果的です。