





## メディカル・アドバイス

## メタボリック症候群

上町台地の医療機関・各種専門の先生に依頼し、医療面から見た生活のアドバイスをいただきます。

辻外科病院  
内科医師 德山 博氏

最近話題のメタボリック症候群（代謝症候群）とは、栄養の取り過ぎや運動不足により、おなかの中に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満に、糖尿病や高脂血症、高血圧症などの症状が重なった状態をいいます。日本の診断基準では、内臓脂肪の蓄積（目安としてウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上）が必須で、これに加えて糖尿病、高脂血症、高血圧症のうち、2つ以上に該当すればメタボリック症候群、1つならばその予備軍となります。そのまま放置すれば、最終的に動脈硬化症による心筋梗塞（こうそく）や脳卒中などの危険性が非常に高くなります。

では、なぜ内臓脂肪型肥満が良くないのでしょうか。内臓脂肪細胞からはいろいろな物質が分泌され、肝臓や骨格筋におけるインスリンというホルモンの働きを低下

（インスリン抵抗性）させます。そのため、血中のインスリン濃度が上昇し、種々の細胞に働き掛けて糖尿病や高脂血症、高血圧症の発症をもたらすとされています。肥満には皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満がありますが、皮下脂肪型肥満ではこのようなことはあまり認められません。

しかし、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて増えたり減ったりしやすいのが特徴です。食事療法を2週間頑張ることにより、皮下脂肪はほとんど変化しなかったのに比べ、内臓脂肪量は30%も減少したという報告もあります。また運動によって内臓脂肪は燃焼しやすいといわれています。

おなかの周りが気になる方は継続的な運動と食事療法で肥満を解消することが大切です。頑張りましょう。

## “ヘレンさんの”お料理レシピ

（材料4人分）

豚もも肉の塊……400g

（下味）

塩……小さじ1/2

しょうゆ……大さじ1/2

ショウガ汁……少々

卵黄……1個分

かたくり粉……大さじ1

ピーマン……2個

ニンジン……70g

パイナップル（スライス）……2枚

（甘酢あん）

砂糖……大さじ4

りんご酢……大さじ3

トマトケチャップ……大さじ3

塩……小さじ1/2

水……70cc

かたくり粉……小さじ2

ごま油……小さじ1と1/2

サラダ油・片栗粉……適量



## 酢豚(4人分)

こってりの味付けがご飯によく合う酢豚。ぜひ、どうぞ！

## &lt;作り方&gt;

- ニンジンは一口大の乱切りにして、下ゆでしておく。ピーマンとパイナップルは縦半分に切って4つ切りにする。
- 豚肉は片面に浅く切り目を入れてから一口大の角切りにする。
- 豚肉に下味をつけたらカタクリ粉をたっぷりまぶし、余分な粉を払い落とす。
- 鍋にサラダ油を入れ、170度くらいに熱して豚肉を入れ、表面がきつね色にならんじにし、3分揚げて中まで火を通す。一度取り出して油をよく切り、少し置いて冷ます。
- 油をもう一度熱して肉を2度揚げする。
- 別の鍋に油を入れてピーマン、ニンジン、パイナップルをいためる。甘酢あんを入れ、かき混ぜながら煮立て、とろみが出てきたら、ごま油を入れて香りをつけ、火を止める。
- 揚げた肉を⑥に入れ、手早く甘酢あんを絡ませる。



岩崎ヘレン先生

## 健 康 ダイエット 耳つぼダイエットでちゃんと食べて痩せる今年の秋は決まり!!

## 成功例は90%以上

耳には“6つの痩せるツボ”が集中しています。

ツボを刺激することで食欲が自然に抑制されます。

## こんな方に最適

今までに減量に失敗した方、あきらめている方

膝の痛みや心臓病などの内臓疾患のため、医師から痩せるようにと注意されている方



時間：カウンセリング約30分～1時間

回数：週1～2回 期間：2～4ヶ月

料金：1回あたり2,000円（回数券制）

私もおまかせください

「うえまち」読者の方に特典  
耳つぼカウンセリングを受けられた方のみ骨盤矯正が無料

腰痛・O脚矯正・肩こり等にも対応（初回のみ・予約時・本紙をご持参ください）

無料！

院長の妹さんが実際に体験しました

身長165cm / 年齢27才

3ヶ月で 64kg→53.85kg

10kg減！体脂肪5%減！

体に負担なく“やせる”から20代の方から中高年の方に最適です。

## 体験レポート

運動で体をきたえているため、筋肉のせいで

あきらめています。耳ツボをはじめてみたところ体に負担なく、そしてストレスもなくやせることができました。

## 健康相談室あすなろ・上本町

小林整骨院グループ 小林式背骨矯正



〒543-0028 大阪市天王寺区小橋町14-61

TEL 06-6774-1230

http://www.asunaro-uehonmachi.com/

現代人の心とカラダを癒しと安心の世界へ誘う  
16時間の訪問デイケアサービス

## HAKUJYUDO

マイナスイオンがいっぱいの施術室！

## 白寿堂

マッサージ・鍼灸・アロマテラピー 専門院

## 自宅出張致します

出張費は  
いただきません

## マッサージメニュー

30分コース（ご来店のみ）…3,000円

50分コース……………4,500円

80分コース……………7,500円

オイルマッサージ……………9,000円  
(サウナ・シャワー付)

鍼・灸……………予約のみ

## Special Sale

2,000円以上のご利用で  
いざれか 無料サービス

## 足スチーム

高濃度アロマ酸素

ホームページもご覧ください  
携帯からもアクセスできます

## 一営業時間

午後1時から

翌朝5時まで

男女マッサージ師

募集（給料制有）

## N 4

松屋町筋

サトルK

パココ店

千日前通り

白寿堂

谷九

〒542-0072 大阪市中央区高津1-2-19

Tel. 06-6762-7700

<http://www.hakujyudo.com>

[i-mode au] <http://www.hakujyudo.com/keitai.html>

[vodafone] <http://www.hakujyudo.com/keitai2.html>

## うえまち



女性がリラックスできるように整えられた待合室と受付

専門医による安心治療  
肌改善やレーザー脱毛など

大手前・美容皮フ科クリニック

はフォトフェイシャル（肌改善）、医療レーザー脱毛など皮膚科専門医が考える安心の治療を行っています。

フォトフェイシャルは、しみや赤ら顔など異なる色素の症状にも

効果があるIPLという光で治療

皮膚が活性化し、肌の張りに

必要なコラーゲンが増え、細かい

しわや毛穴の開きまで改善されま

す。所要時間は20～30分。肌への洗

ダメージが少ないため治療後も洗

いわゆる“ハリニア”などさまざまな痛

みや炎症に対応する整骨院です。

小林式背骨矯正法は、痛みの原因となる背骨のゆがみを矯正する

ことで改善。体のバランスを整えて血流を良くし、筋肉の緊張をほぐすことで自然治癒力を高める治療法です。

同院では椎間板ヘルニアは手術

矯正法による施術で肩凝りや頭痛、ぎっくり腰、椎間板（ついかんばん）ヘルニアなどさまざまな痛

みや炎症に対応する整骨院です。

施術で肩凝りや頭痛、ぎっくり腰、椎間板（ついかんばん）ヘルニアなどさまざまな痛

みや炎症に対応する整骨院です。

施術で肩凝り









**70** 上本町店開業70周年記念  
**大感謝祭**  
9階催会場からお届けする、  
魅力あふれる催しのご案内。



電話(06)6775-1111  
全館 朝10時→夜8時

9月21日(木)→27日(水)

画業10周年記念～愛をありがとう～

## 加山雄三の世界展

上本町店9階催会場 ※最終日は5時で閉場させていただきます。  
入場料:大人500円(税込)、中高生300円(税込)、小学生以下無料



午後の波 12号 油彩

9月28日(木)→10月3日(火)

スタッフが足で探した話題の店、人気のお店を大特集。

## ぶらり東海美味探訪



【併催】東海道味めぐり

上本町店9階催会場

※最終日は5時で閉場させていただきます。

港町ならではの“生”的  
桜えびとしらすが絶品。  
(和なごみ) 清水丼

1人前 1,575円(税込)

うえまち 11月号は10月20日発行です

—記事・広告の掲載お申し込みはお早めに—

編集局

TEL & FAX. 06-6779-7222

NPO法人まち・すまいづくりより

「上町台地歴史講座」にたくさんのお申し込みをいただき、誠にありがとうございました。これからも皆さまに喜んでいただける各種イベントを企画・運営してまいります。今後の企画に参考となる皆さまからのご意見・ご要望を「うえまち」編集局までお寄せください。

都ホテル大阪は10月9日、ウエディングフェアを開催。2007年度の新作プランを発表します。

都ホテル大阪は10月9日、ウエ

ディングフェアを開催。2007

年度の新作プランを発表します。

午前11時～午後6時。

内容は模擬挙式(キリスト教式・

神前式・シンプルウエディング

グ)、模擬披露宴&ミニ

ス・振り袖・内ち掛け試着

&撮影、ブライダルアイデン

チ展示・相談・体験コ

ナ、ホテルパティシエ特

製デザートビュッフェ、

40代、50代の年齢別

メイクレッスン企画中

10/18(水)・10/19(木) ①10:00～13:00 ②15:00～18:00

会場：たかつガーデン・近鉄上本町駅3分／地下鉄谷町九丁目7分 料金：6,300円

各レッスン定員：若干名(定員になり次第締切)※人数により会場変更あり

モデルに大人気！ジンマスカラ(¥4,800)プレゼント！

お申込：ジャパンビューティーアート 06-6766-7333

<http://www.chaja.jp/>

関西初!!

嶋田ちあき  
日本ヘアーメイク  
公認スクールの  
マイクアップアカデミー卒業  
アーティスト協会

秋メイクレッスン！  
アンチエイジング  
小顔ベースメイク  
眉づくり

これだけで差がつく！  
あなたの表情までが変わる！

10/18(水)・10/19(木) ①10:00～13:00 ②15:00～18:00  
会場：たかつガーデン・近鉄上本町駅3分／地下鉄谷町九丁目7分 料金：6,300円  
各レッスン定員：若干名(定員になり次第締切)※人数により会場変更あり

モデルに大人気！ジンマスカラ(¥4,800)プレゼント！

お申込：ジャパンビューティーアート 06-6766-7333

<http://www.chaja.jp/>

Valdivage 近鉄百貨店上本町店10階「ヴァルディヴァージュ」



### 1 肩コリ改善 ボディコース 70分 8,400円(税込)

肩コリ・腰痛・脚のむくみなどのつらい症状を改善。身体の「気」の流れを整える血行促進マッサージで心身ともにリラックスを…。

JBAは、数多くの芸能人やモ

デルのメイクを手掛ける有名なメ

イクアップアーティスト嶋田ちあ

き氏のアカデミーを卒業したメイ

クアーティストが丁寧に指導しま

す。参加費は6,300円。

JBAは、多くの芸能人やモ

デルのメイクを手掛ける有名なメ

イクアップアーティスト嶋田ちあ

き氏のアカデミーを卒業したメイ

クアーティストが丁寧に指導しま

す。参加費は6,300円。

JBAは、数多くの芸能人やモ

デルのメイクを手掛ける有名なメ

イクアップアーティスト嶋田ちあ

き氏のアカデミーを卒業したメイ