

健康管理士能力開発講座

## 「五感を活かす健康クッキング」

日時: 平成22年4月10日(土)  
10:00~13:20(受付開始9:30)  
会場: 東京ガス株式会社 Studio+G GINZA5 6F  
(東京都中央区銀座7-9-15)  
協力: 東京ガス株式会社様  
定員: 24名  
受講料: 3,000円(税込)  
持ち物: エプロン・三角巾(バンドナ等で良い)・ハンドタオル  
締切: 3/15(月) <応募多数の場合抽選>  
対象者: 健康管理士一般指導員



<当日のスケジュール>

- 10:00~10:10 ご挨拶  
Studio+G GINZA施設のご案内
- 10:10~11:10 東京ガス株式会社様からの挨拶  
食育セミナー  
「食の自立と五感の育成を目指した食育の取り組みについて  
~海外の最新事例を交えて~」
- 11:10~11:20 休憩
- 11:20~11:40 新しい調理スタイル  
~ラ・クチーナ・エスプレッサのご紹介~
- 11:40~13:20 デモンストレーション  
調理実習  
試食  
春の食材を使ったメニュー

左記の日程で、健康管理士能力開発講座「五感を活かす健康クッキング」(食育は旬の食材で)が開催されます。  
この講座は、料理教室やイベント等を通じて食育活動を実施されている東京ガス株式会社様と共同で実施します。  
前半では、東京ガス株式会社様の講師の方に、食の自立と五感の育成を目指した食育の取り組みについてお話頂きます。日本の食育の現状、食の自立、おいしさとは、五感の育成等、実践的に「食育」を学べる内容となっております。  
後半では、最新の調理機器を備えたスタジオで、思わず感心してしまう料理のコツや別の食材でのアレンジ等すぐに役立つ情報満載で、まず講師が作り方

のお手本を示します。その後、いよいよ皆さんで実習です。少人数のグループに分かれ、作業を分担しながら、一緒に料理を作り上げていきます。講師が各テーブルを回ることで、分からない事はすぐ質問できます。そして料理が完成したら、楽しい試食タイムです。自分で作った料理とは思えない出来栄で、おいしいと笑顔がこぼれます。今回は、春の食材を使用し、二十分で作れる四品のヘルシーメニューを作ります。  
料理は、豊かな風味や心理効果を生み出し、五感を磨く事ができます。また、食の知識や技術を身につける事もできます。この機会に、旬の食材を使った料理と食育を学んでみませんか? お申込は、左下の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホーム



<スタジオの様子>

ページのお申込フォーム、お電話にてお申込下さい。  
TEL 03-3661-0175  
FAX 03-3669-4733  
HP [www.japa.org/nouryoku/](http://www.japa.org/nouryoku/)

健康管理士能力開発講座開催決定!!  
「五感を活かす健康クッキング」  
食育は旬の食材で

健康管理士一般指導員  
健康学習セミナー

日時: 平成22年6月19日(土) 13:00~16:00  
会場: 国民會館 1階大ホール  
(大阪市中央区大手前2-1-2)  
定員: 150名(先着順)  
受講料: 健康管理士一般指導員... 1,000円  
一般... 1,500円  
主催: 大阪府健康管理士会  
共催: 日本成人病予防協会

<当日のスケジュール>

- ご挨拶 13:00~13:10
- 第1部 13:10~14:40  
「大谷貴美子先生による講演」
- 第2部 15:00~16:00

お申込方法等詳細につきましては、次号のニュースでお知らせします。

来る平成二十二年六月十九日(土)大阪市の国民會館において、第十三回健康学習セミナーを開催します。  
このセミナーは、健康管理士の方はもちろん、一般の方にも役立つ実践的な知識を身に付けて頂き、互いに情報交換をする事によって活動の幅を広げるといふ目的のもと開催しています。  
これまでの健康学習セミナーは、「家庭の食卓における家族の役割」、「メンタルヘルスとつづ病」、「東洋医学と健康維持」等のテーマで行っており、多くの方にご参加頂いています。  
今回は、大谷貴美子先生をお招きし、京料理に学ぶ日本の伝統食についてお話頂きます。一般の方の参加も受け付けていますので、皆様お誘い合わせのうえにご参加下さい。  
講座の内容、お申込方法等詳細につきましては、次号のニュースでお知らせします。

大谷 貴美子先生  
プロフィール  
京都府立大学大学院生命環境科学研究科教授。関西消費者協会理事、日本栄養改善学会評議員。  
視覚情報から見た食べ物のおいしさや、家族関係や子ども達の心の発達に食がどのように関わっているかについて研究し、食文化に関する論文を多数発表。また、様々な食育の実践活動を行っている。  
「おいしさとは?」どのように食べると、またどのように食べても美味しくおいしくのか?を、日々研究を通じて考えている。  
著書「知っておきたい食の世界」あけてみよう!食育の玉手箱」の他に、栄養関連の教科書も執筆し、栄養士育成に関わる。

健康管理士  
健康学習セミナー  
大阪にて開催決定!

能力開発講座 五感を活かす健康クッキング 申込書

資格番号	H-	お名前	
住所	〒		
電話番号(平日日中の緊急連絡先)		( )	

お知らせ  
ほすびー三三三の二十四ページ「五、日本人の食事摂取基準改定」につきまして、具体的な数値等をHP内に掲載しておりますので、ご参照下さい。  
URL [www.healtheare.or.jp/kishi/](http://www.healtheare.or.jp/kishi/)

健康管理士専用  
メールマガジン配信中  
多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えして、健康管理士専用メールマガジンを開始しました。  
このメールマガジンは、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信することにも、各種勉強会やイベント情報をお知らせ致します。購読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法  
(パソンのメールアドレスのみ)  
P: <http://www.healtheare.or.jp/kishi/>  
E: [mail:news@aqa.org](mailto:mail:news@aqa.org)  
健康管理士番号を忘れずに明記して下さい。  
TEL 03-3661-0175 稲宮 山崎  
お問合せ

(注)本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

# 全国健康管理士寄稿

同略称敬順

## 健康管理士会より

《代表が新たに就任しました》

千葉県健康管理士会

新代表 小嶋 晋 氏

〒260-0021

千葉市中央区新宿一十一

TEL 05034175682

香川県健康管理士会

新代表 渡邊 雅春 氏

〒764-0033

仲多度郡多度津町青木一三二

TEL 0877330286

健康管理士会に入会を希望の方は、各会の連絡先に直接連絡をお願いします。

URL [www.healthcare.or.jp/kk/kai/](http://www.healthcare.or.jp/kk/kai/)

## 東京都健康管理士元気会

葛飾区の健康づくり推進委員として、区の保健所と協力して地域の健康づくりに活動しています。保健所での健康フェアや産業フェア、ウォーキング等へ健康管理士として参加しています。また、情報交換会や健康や医学情報等を手軽に勉強できる研修会を行っています。FM葛飾放送で「健康こぼなし」に出演し、去る一月八日(金)に放送されました。健康管理士として活動、勉強、交流の場を考えている方のご参加お待ちしております。

TEL 090065219220

E-mail [ovv@akko.net](mailto:ovv@akko.net)

(東京都健康管理士元気会 丸山 恵司)

## 健康管理士東京OPP会

毎月第二土曜日、午後二時から新宿界隈でほろびを中心とした勉強会をしています。去る一月十二日(十四日)は、泊研修旅行で伊東に行きました。講演、温泉、親睦宴会と楽しい時間を過ごしました。来る三月十三日(土)、ウイズ新宿にて午後一時より一般の方を対象に「セルフ・フットセラピー講座」

を当会主催で開催します。自分自身で足ツボをマッサージしたり、足指のストレッチを行います。皆様お誘いの上、ご参加お待ちしております。TEL 08031559743 E-mail [hakasa@akko.net](mailto:hakasa@akko.net) (健康管理士東京OPP会 佐藤 和子)

## 西東京健康管理士会

当二シケン会は十周年となり、親睦行事として、小江戸川越ウォーキングを実施しました。楽しいひとときを過ごし、一層の仲間づくりになりました。(西東京健康管理士会 鈴木 敏和)

## 栃木県健康管理士会

平成二十一年十月から平成二十二年三月の、毎月第三水曜日の午後三時から五時まで、栃木県赤十字血液センターにおいて、定期健康セミナーを行っています。来る三月十七日(水)のテーマは「もっと大切、食の安全、食の改善」です。入場無料です。一般の方の参加をお待ちしています。TEL 09087218436 (宇賀野 伸) (栃木県健康管理士会 佐久間 辰雄)

## 青森県健康管理士会

去る一月十日(日)の例会では、上山一朗氏が講師となり、「食育の基本」をテーマに健康講座を行いました。好評を得ました。また、今年も四月から健康管理士一般指導員受験対策講座を開催します。昨年は、当会主催の講座参加者が全員合格しました。来る三月七日(日)午後一時より、青森市中央市民センターにおいて、説明会を開催します。

## 健康管理士東京OPP会

毎月第一日曜日、午後一時から勉強会を兼ねた健康講座を開催しております。県内にお住まいの皆様、遠慮なく気軽にご参加下さい。TEL 0177390069 (青森県健康管理士会 中居 松男)

## 静岡県健康管理士会

日本成人病予防協会より講師を招き、健康管理のすめ方」をテーマに特別講演を行います。静岡では初めての企画となります。参加希望者はご連絡下さい。日時：平成二十一年四月十八日(日) 午前十時～十二時 場所：静岡グランシップ 九 四号室 TEL 09034537715 E-mail [stznk@akko.net](mailto:stznk@akko.net) (静岡県健康管理士会 唐牛 博光)

## 川口市健康管理士会

去る平成二十一年十一月度例会を開催し、終了後ヨガ教室の講師である宮澤美奈子氏より一時間、ヨガの基本を学び、心身のリフレッシュをし、一年をしめくりました。(川口市健康管理士会)

## 千葉県健康管理士会

千葉県健康管理士会会長が新たに就任しました。予防医学知識普及会(代表：小嶋 晋) 定期活動 第三火曜日 元氣生活(代表：石川周) 定期活動 第四日曜日 東葛支部(支部長：青木功夫) 定期活動 第三土曜日

## 鎌ヶ谷地域(代表：穂野幸雄)

地域に根付いた活動を展開していきたく考えています。既活動支部には、遠方のため参加する事が困難な方々にも情報提供できるように、メールによる情報配信等も行っています。また、各地域同士が連携して活動ができるようにお手伝いも致します。

(千葉県健康管理士会 小嶋 晋)

## 埼玉県健康管理士会

去る一月九日(土)の定例会では、高橋会長から出された宿題「原油、重油、石油、灯油、ガソリン、ハイオク、軽油の意味について」を勉強しました。なお、三月の定例会では、小林英二講師の、「よくわかる生命化学の基礎について」の講義を予定しています。毎月第一土曜日の午後一時より川口市西公民館にて定例会を開催

## 香川県健康管理士会

香川県健康管理士会会長が新たに就任しました。香川においてもさらなるレベルアップと仲間意識が必要に思われます。真摯に「学び」と「親睦」を目的とした会にしたいと思っております。総会を行いますので、多数の参加をお待ちしています。日時：平成二十一年三月二十四日(水) 午後一時～四時 場所：香川県陸上競技場一階会議室 会議は、四時閉会の予定です。時間に間に合わない人のために、五時までお待ちしています。TEL 09031807226 E-mail [csnz@csnz.or.jp](mailto:csnz@csnz.or.jp) (香川県健康管理士会 渡邊 雅春)

## 鹿児島県健康管理士会

当会は昨年九月に発足し、県内により広範な活動を進めるため成人病予防協会から講師を招聘した健康講演会の開催を予定しております。県内の健康管理士はもとより一般の方々も対象にしております。なお、会場の都合で変更の可能性がございます。参加の際は気軽に

## 群馬県健康管理士会

当会も日本成人病予防協会より正式に認定され、その発会式が下記の通り行われます。多数の出席者をお待ちしています。日時：平成二十一年三月十七日(土) 午後一時～三時半 場所：前橋市民文化会館四階第五会議室 当日は資格証を着用して下さい。TEL 0270249235 携帯電話 08011246403 (群馬県健康管理士会 高岡 勲)

しております。また、月一回、同公民館で老人会にて健康講演を行っております。皆様是非来て下さい。TEL 08037013828 E-mail [mtst@akko.net](mailto:mtst@akko.net) (埼玉県健康管理士会 平方 睦男)

## 秋田県健康管理士会

今年度も昨年度同様、足の健康セミナーや健康体操、整体等を行っていく予定です。参加ご希望の方はご連絡下さい。TEL 08031409883 (秋田県健康管理士会 佐々木 聡)

## 神奈川県健康管理士会

来る三月七日(日)、第八回講師養成講座を行い、三月二十一日(日)に総会と懇親会を行います。当会は、県内に支部を作り、地域に密着した活動を心掛けています。神奈川県近郊の方、活動にご参加下さい。お待ちしております。TEL/FAX 0462411899 E-mail [kagawa@akko.net](mailto:kagawa@akko.net) (神奈川県健康管理士会 高藤 正弘)

## 茨城県健康管理士会設立準備委員会

去る平成二十一年一月六日(日)第二回定例会を行いました。新メンバーが加わり、計六名で近況報告等を行いました。勉強会では、新型インフルエンザの基礎知識をテーマに学習しました。TEL 0292195888 E-mail [tree-h-y-k@san-wakak.com](mailto:tree-h-y-k@san-wakak.com) (茨城県健康管理士会設立準備委員会 仙波 康成)

## 群馬県健康管理士会

当会も日本成人病予防協会より正式に認定され、その発会式が下記の通り行われます。多数の出席者をお待ちしています。日時：平成二十一年三月十七日(土) 午後一時～三時半 場所：前橋市民文化会館四階第五会議室 当日は資格証を着用して下さい。TEL 0270249235 携帯電話 08011246403 (群馬県健康管理士会 高岡 勲)

## 鹿児島県健康管理士会

当会は昨年九月に発足し、県内により広範な活動を進めるため成人病予防協会から講師を招聘した健康講演会の開催を予定しております。県内の健康管理士はもとより一般の方々も対象にしております。なお、会場の都合で変更の可能性がございます。参加の際は気軽に

## 「良い子・選ぶ子 元気な子」 食育指導者育成講習会を実施しました

去る1月17日(日)、19日(火)、22日(金)、「良い子・選ぶ子 元気な子」食育指導者育成講習会を開催致しました。「良い子・選ぶ子 元気な子」の事業は、農林水産省早起朝ごはん全国協議会の後援を頂き、平成年度東京都食育推進事業として取り組んでいるものです。今回の講習会では、「子どもイキイキ食育チーム」で作成したテキストを使用した勉強会、講義の仕方、学校の様子、調査方法を学びました。第1部では、「良い子・選ぶ子 元気な子」の事業についての説明や、今まで実施した小学校のビデオを流し、実際の子どもたちの様子を見てもらいました。参加者の皆さんには、小学生になったつもりで話を聞いて頂き、実演後には、講師が子どもの前で話す時に注意している点、質問の答え方、子どもたちの様子についての感想をお話しました。第2部では、作成したテキストの内容、実施方法について、工夫した箇所やどのような流れで講演と調査研究を行っているのかについてお話ししました。また、アンケートの作成や集計方法についても説明しました。今回の講習会は、100名以上のご応募があり、「とても参考になった」というご感想を頂く事ができました。貴重なお声をもとに、より良い食育活動を考えていきたいと思っております。ご参加頂いた皆様、どうもありがとうございました。そこで、大好評につき来る3月2日(火)午前10時～12時に再度同じ講座を開催致します。費用は、000円です。参加ご希望の方は、お電話にてご連絡下さい。



お問合せ先:「子どもイキイキ食育チーム」 TEL:03-3661-0175 E-mail: [syokuiku@japa.org](mailto:syokuiku@japa.org)

## 健康管理士設立準備委員会

去る平成二十一年一月六日(日)第二回定例会を行いました。新メンバーが加わり、計六名で近況報告等を行いました。勉強会では、新型インフルエンザの基礎知識をテーマに学習しました。TEL 0292195888 E-mail [tree-h-y-k@san-wakak.com](mailto:tree-h-y-k@san-wakak.com) (茨城県健康管理士会設立準備委員会 仙波 康成)



<定例会の様子>

## 北海道健康管理士会設立準備委員会

去る一月二十一日(木)第一回勉強会を「冷え」をテーマに行いました。「冷え」とは何か、原因予防策、そして参加者の体験談も活発に交換しあい、最後に全員で「冷え」チェックを行いました。二月は、食事バランスガイドを使用し勉強会を行います。二月二十七日(土)午後二時～三時半で会場は、ちえりあです。三月は地域の方にも呼びかけて「三ツツミ」日常生計に関するリンパのお話をいたします。三月十四日(日)午後一時～三時半で会場は、ちえりあです。四月には総会を予定しております。入会者募集中です！ TEL 09086327396 E-mail [hoku.health@gmail.com](mailto:hoku.health@gmail.com) ブログ <http://h-health.justblog.jp/> (北海道健康管理士会設立準備委員会 林 俊子)

### 健康管理士インタビュー

## 「活動の現場」

山下美和さん(東京都)



今回ご紹介するのは、女性専用のフィットネスクラブ「カーブス」で店長をされている山下美和さん。店長として活躍される傍ら、十歳と六歳の男の子の母親としても日々奮闘されています。

今回は一月十六日(土)多摩市で講演を行っているところにお邪魔し、お話を伺いました。

健康管理士の資格に興味をもったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

「いらつしやるお客様年齢層が高く、介護予防的観点も考え、病院とフィットネスの中間として、お客様の役に立ちたいと感じました。またリピーターとして長いお付き合いの方が多いので運動のスキルだけでは不十分であると思ひ、幅広く健康の知識が得られる健康管理士の資格を取得しようと思いました。

お客様との信頼関係を得るには、運動、健康、食事、ストレス等の豊富な知識が必要だと考え、「この人なら色々な相談ができる、自分の健康を任せられる」と思われるインストラクターになりたいと思ったためです。

フィットネスクラブで働かれていますがお仕事にどのよう資格を活かされていますか？

また、一般の方が健康管理士に求めているものはどのような事とお考えですか？

お客様に対応をする仕事なので



多摩市での講演中の様子>

「ありがとうございます!!」と言われる事が一番嬉しいですね。ましてや運動だけではなく、健康全般についてアドバイスができるのでとても感謝されています。

健康管理士はお客様との信頼関係が築ける非常に良い資格だと思います。他のスタッフにもこの資格の良さを伝えたい!!

お客様の中にはどのような悩みをお持ちの方が多いですか？

アドバイスや指導を行ううえで、気をつけている点や難しい点がありましたら教えてください。

高血圧、コレステロールが高くない、中性脂肪が高い、腰痛、膝痛等の方がいらつしやいます。病院に行かれていた方は、医師のアドバイスを頂きながら、自分の体は自分で守るという意識をつけて頂き、その意識を継続していく事がとても難しいです。そのためには常に声掛けをしなが、その方に合ったお話をさせて頂けたらと思っています。

アドバイスや指導をした後に実感された変化や手応え等ありましたら、具体的に教えてください。

今までよりも広い視点からお客様と話ができるようになった事で、健康診断の結果を持ってきて下さったり、色々な体の悩みを相談して頂けるようになりました。

健康管理士の資格を取った事が、お客様との信頼関係にも繋がっているのだと感じます。

「筋力トレーニングとふれあい講座」というテーマで講演をされましたが、どのような点にポイントをお話されましたか？

健康のためには運動が必要であり、継続していく事がとても大切だという点です。

体のために運動する事はまだまだ特別な事であり、時間がある



講演中のストレッチの様子>

忙しい時でも、やはり自分自身のために運動をする事、睡眠をきちんと取る事、食事バランスや食べ方等も偏らないよう気を付けています。

また、母親として二人の息子の健康管理にも、基本的な事を大事に気を付けています。

インストラクター、また講師として活動していくうえで、これは必要だと思われる基礎知識や心構え、また、これから活動される方へアドバイスをお願いします。

私自身も、これからもっと病気にする勉強をしていきたいと思っています。特に、心のストレスと病気についての知識をつけていきたいです。

資格の取得は本当にスタートだと思っています。その後のように活かしていくかは、自分自身のやる気や意欲次第だと感じています。

健康管理士として、今後はどのような方向性で活動していきたいとお考えですか？




フィットネスクラブでの山下さん>

## 旬の食材

3月

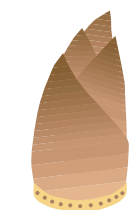
### 取り入れよう タイ(鯛)



日本では古くからお祝いの席等で1年中タイの料理が出されていますが、実は3月に旬を迎える魚なのです。最近では養殖も多くなり、1年を通して出回っていますので、旬がいつなのかわからない人も多いようです。

タイは、高タンパクで低脂質などでもヘルシーな食材です。アミノ酸を多く含んでいて、消化機能の補助や体力維持等に効果があります。日本では高級な魚とされていますが、外国では逆に下等な魚として倦厭している国もあります。

### たけのこ



たけのこの種類は約70種類程ありますが、一般的な食用のたけのこは、孟宗竹(もうそうちく)の若芽の事をいいます。たけのこが「竹」に成長するまではあっという間で、旬な時期が大変短い野菜だといえます。

エネルギーが少なく、タンパク質、カリウム、食物繊維等の栄養素を豊富に含むため、ダイエット食品としても注目を集めています。収穫直後のたけのこは、さっと軽く茹でただけで甘く美味しくいただけます。

### デコポン



デコポンは宮崎県の名産物として有名で、気候の暖かくなってくる3月に旬を迎える果物です。実は熊本県不知火町が発祥の地で、「不知火」と呼ばれ、「デコポン」は登録商標なのだそう。ポンカンと清見の交配品種で、強い香りと豊富な甘い果汁、身の詰まった果肉が大粒で美味しい果物です。

ミカン類と同様に栄養価にも優れており、特にビタミンを非常に多く含んでいます。美肌効果があり、毛穴を引き締め美白にも効果的ですので、女性に人気の高い果物であるといえます。

## 頭の体操「チャレンジザクロスワード」

カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい

<よこのカギ>

- お正月の遊びのつ「あげ」。
- 日光や雨が当たらないようにさすもの。
- 相手の動作や話の合間に挟む動作や言葉「の」手」。
- 聞き手の感情を害したり刺激したりするのをばって避けるべき言葉。
- 魚・貝・野菜等に小麦粉を卵水で溶いた衣をつけ、植物油で揚げた日本料理。
- タヌキに似た、食物を水に浸して食べる習性がある動物。
- 馬に騎手が乗って走り、速さを競わせるもの。
- 救済や解決の見込みがないとして、手を引くこと」を投げる」。
- 一括

<たてのカギ>

九州最大の湾で、ムツゴロウの生息地「海」。

わずかな労力や品物で、多くの利益を得ることのたとえ「海老で釣る」。

生放送。

流行に左右されない基本的な商品。

トランプの「13」の呼び方。

乾いたタオルなどで体をこする健康法。

お花見の花といえば

	1			2					
3				4					
				5					
6									
7							8		
				9					

ヒント  
洋食



### こんな年でした

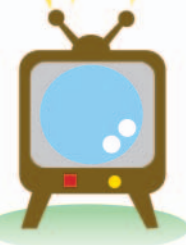
## 1972年

1972年は札幌オリンピックが開催された年

3月12日～28日、バンクーバーオリンピックが開催されました。日本で初めての冬季オリンピックである札幌オリンピックが開催された年は、一体どんな年だったのでしょうか？

<ニュース>

- 沖縄返還
- 浅間山荘事件
- 日中国交正常化・グアムで元日本兵を救出・郵便料金改定
- モスバーガーオープン・パンダが日本に贈られる



答えを「はずび」11号の研修問題の解答欄にご記入の上、3月2日(木)までにお送り下さい。正解者の中から抽選で名様に、ゲルマニウムを自宅のお風呂で手軽に堪能できる「ゲルマバスセット」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「センタク」でした。抽選の結果、香川県の大津佳子さん、福岡県の寒竹哲子さん、千葉県徳高公一さんが当選されました。おめでとうございます!

### <編集後記>

訂正のご案内：先号8号3面「健康管理士会紹介」の行目、2行目に誤りがございました。ここに訂正致します。宮城県健康管理士会並びに関係者の方々に謹んでお詫び申し上げます。大変失礼致しました。(編集部)

x 2007年 12月に...	2008年 12月に...
x 2008年 3月に...	2009年 3月に...