

新年のご挨拶

健康寿命の延伸と 健康社会の実現を目指して



特定非営利活動法人
日本成人病予防協会
理事長 佐野 和男

新年あけましておめでとうございます。平成二十五年もどうぞよろしくお願い致します。

皆様におかれましては、平成二十四年はどのような一年でありましたでしょうか。六月に厚生労働省が初めて「健康寿命」を発表しました。「健康寿命」とは、介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活出来る期間の事で、男性は70.42歳、女性は73.62歳です。「平均寿命」は男性が79.44歳、女性は85.90歳なので、男性は約九年間、女性は約十二年間自立して健康に過ごせないという事になります。このデータは、医療費の増加や病気の多様化、認知症の増加にも大きく関係しており、厚生労働省も「健康寿命」の延伸を盛んに訴えております。当協会も「健康寿命」の延伸のために、様々な活動を展開致しました。

まず、昨年二十周年を迎えた「健康管理士一般指導



<資格取得説明会の様子>

春には、当協会専務理事の安村が文部科学省「早寝早起き朝ごはん全国協議会



<食育講座の様子>

百名にご参加を頂きました。脳を活性化し、イキイキとした生活習慣を送るためのヒントを講義と実技を交えてお伝えしました。早速、自宅や介護施設等で活用されているというお声も多数頂いております。また、この講演は、自治体や健康関連の企業様からのご依頼も多く、時代のニーズに合った内容である事を自負しております。



<介護予防講座の様子>

さて、今年度も全国各地で専門的なテーマを取り上げて勉強会を数多く開催する予定です。さらに、新た

な試みとして、健康管理士一般指導員テキストの内容を再度学習し、知識の活用を繋げるための「健康管理士再スタート講習(仮称)」を開講予定です。「資格取得後、時間の経過とともに知識が薄れてきてしまった」、「もう一度、基礎から勉強をし直したい」等、たくさんのご要望にお応えする内容を検討しております。こうした新しい講座の他にも、自治体や企業、各地域とも連携を取りながら、健康寿命の延伸をテーマに様々な活動を精力的に展開して参ります。

最後になりますが、今年は昭和六十三年に活動がスタートした日本成人病予防協会は二十五周年を迎えます。今まで当協会の活動に対して多大なるご支援やご協力を賜りました関係団体や企業様を始め、健康管理士一般指導員の皆様、大勢の方々、この場をお借りして深く感謝の意を申し上げます。これからも、世の中に広く予防医学を普及する先駆者としての自覚と責任をさらに強く抱き、健康社会の実現という大きな目標に向かって、職員一同、力を結集していく所存でございます。皆様方には更なるご理解及びご支援を賜りますようお願い申し上げます。

健康管理士能力開発講座

「植物療法でライフスタイルをイキイキと！ ～アロマテラピーとハーブの有効活用法～」

健康管理士能力開発講座「植物療法でライフスタイルをイキイキと！
～アロマテラピーとハーブの有効活用法～」を開催致します。

あなたの心と身体に合った植物の香りを見つけて、暮らしの中に香りを感じて五感をフル活動させる実践法を楽しく学んでみませんか？

日 時：3月28日、4月4日、11日、18日 毎週木曜日
19時～20時30分（受付18時30分）

会 場：ハロー貸会議室 青山
（東京都港区南青山2-12-15 サイトビル4F）

定 員：50名（2／8（金）締切・希望者多数の場合は抽選）

受講料：5,000円（全4回分・税込）

教材費：3,000円（全4回分・税込）

対 象：健康管理士一般指導員

※ご参加頂ける方には後日
詳細をお送りします。



お申込みは、本紙左下の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページ、
お電話にてお申込み下さい。

TEL：03-3661-0175 FAX：03-3669-4733

URL：www.japa.org/nouryoku/

■講座内容

第一回 3/28	①「アロマテラピーのメカニズム」 ●サシェ（におい袋）作成
アロマテラピーは、脳と密接な関係にあります。アロマテラピーが私達の心や身体にもたらす作用の原理を知り、上手に使い分けて生活に取り込んでいきましょう！	
第二回 4/4	②植物と健康の3大システムの関係（自律神経・内分泌系・免疫系） ●ルームスプレー作成
植物は、自分の身を守る力に優れています。その力を借りて、本来、身体が持つ自然治癒力を高め、健康寿命を延ばす生活作りをしましょう！	
第三回 4/11	③心のケアで肌も体内も美しく！ ●トリートメントオイル作成とハンドトリートメント実習
ストレスによる肌荒れ、不調を植物の香りで未然に防ぐ事が出来ます。植物の持つ保湿成分、収れん作用を利用して美肌作り、老廃物除去、血行促進等、美しい体内環境作りを目指しましょう！	
第四回 4/18	④症状別活用法 ●バスソルト作成
様々な症状に合わせて香りのアドバイスが出来る事で、健康管理士としての幅も広がります。季節ごと、イベント、ビジネス、おもてなし等、TPOに合わせた使い分けも楽しんでみましょう！	

キトリ線

能力開発講座「植物療法でライフスタイルをイキイキと！ ～アロマテラピーとハーブの有効活用法～」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)	()		



〈羽鳥 冬子 先生〉
プロフィール

株式会社 Bon22 代表取締役。ライフスタイルコーディネーター、(公社)日本アロマ環境協会理事、健康管理士一般指導員。
香りのスペシャリストとして、セミナーやイベントで様々な世代を対象に香りの魅力を伝授し、さらに、食育、

呼吸法の講演等、幅広い分野で活躍している。
著書…「アロマテラピー使い切り・組み合わせ事典」、「手作り石けん化粧品のナチュラルスキングアキほんBOK」(いづれもマイナビ)。

健康管理士一般指導員 テキスト第12版発行開始！

平成二十四年十月一日より、健康管理士一般指導員のテキスト第十二版の発行を開始致しました。価格は六千円(税込)です。詳細は日本医協学院までお問合せ下さい。

日本医協学院
TEL 0120-699-0585



Facebook 始めました

協会の活動や健康情報を発信しています

<http://www.facebook.com/japa3737>

全国健康管理士寄稿

順不同
敬称略

健康管理士会より

▼青森県健康管理士会

して、体と心のバランスや、元気の出る腹式呼吸法、脳のサビが分かるグー・チョキ・パー等、参加型の講演をしました。大変楽しく実生活でも実践したいとの喜びのお言葉を頂きました。

昨年は、ストレスと笑いの効用や肝臓・腎臓の働き等の講座や日本成人病予防協会と協力して健康管理士一般指導員資格取得説明会を開きました。各講座は会員各位が担当し、スピーチ向上にも努めております。本年度も興味の沸くワクワクした勉強内容を計画中です。『ほすび』片手に奮闘する青森県健康管理士会は、毎月第一日曜日、青森県福祉プラザで勉強会を開催しております。一般参加者からの質疑応答もあり、非常に有意義な勉強会ですので皆様の参加をお待ちしております。



(長野県健康管理士会会長 角本 浩二)

▼愛知県健康管理士会

去る十月二十八日(日)、月例会として大垣城下散策ウォーキングが開催されました。透き通った水が流れる川のほとりや素敵な街並みを、楽しい会話と共に歩き、四季の路や奥の細道むすびの地記念館、大垣城等を巡りました。参加された皆さんからはとても良かったと大好評でした。

来たる一月二十七日(日)、月例会は『ほすび』131号の勉強会と、愛知県健康管理士会会員の佐治綾子さんによる活動報告、そして座談会を行ないます。また終了後に懇親会も予定しています。二月二十四日(日)の月例会は、第二十一回健康セミナーとして、(株)フナハシサポニエンス代表取締役の舟橋敏彦氏による「暮らしに役立つ漢方」のテーマで公開講演会の予定です。友人知人を是非お誘い合わせの上でご参加下さい。

入会のお問い合わせは、戸松会長09016231957(愛知県健康管理士会 神谷 進)

▼埼玉県健康管理士会

埼玉県健康管理士会は、高橋顧問のからいで川口市企画の高齢者への講演活動を毎月四力所で実施させて頂いております。去る十月十六日(火)、講演の場をご提供頂いております。岡村幸四郎川口市市長及び関係各所へ日頃の活動報告とお礼を兼ねて十数名で訪問させて頂きました。関係各所からは多大なる評価を頂き、今後も率先して川口市の方々に講演活動を通し、健康意識を高めて頂く必要性を感じました。

このような活動にご興味のある方は、毎月第一土曜日に行われる定例会を是非見学して下さい。

URL: <http://www.saikenkou.org/>
E-mail: kyn_nitta@bz.t-com.ne.jp
TEL 090-3501-4883
(埼玉県健康管理士会事務局 新田 和雄)

▼北海道健康管理士会

十月の勉強会「リンパと日常生活の関わり」(講師は会員の川島さん)、十一月の勉強会「水素とアンチエイジング」(講師は会員の山理さん)を行いました。いずれも会員のリクエストによる第二弾です。また、食育指導者の育成講習会を十月と十一月に行いました。

今後は一月二十日(日)、十五時から『ほすび』を使つての勉強会、十八時からグラウンドホテル「ビックジョッキ」にて新年会、二月十七日(日)、十三時半から、ちえりあにて勉強会内容未定を行います。



<十月の勉強会の様子>

TEL 090-8632-7396
E-mail: hoku_heal.th@gmail.com
ブログ: <http://blog.canpan.info/h-kenhou/>
(北海道健康管理士会会長 林 俊子)

▼兵庫県健康管理士会

去る十一月二十五日(日)、西宮市市民交流センターにおいて、健康講座「はじめの一步」を開催しました。今回はボディーケア&スクール「ミディック」代表の田村純子先生をお招きし、「セルフケアトリートメント」について講演頂き、参加された会員・地域住民の方はとても参考になったと大変好評でした。

当会では、毎月第四日曜日に定期ミーティングを開催しています。健康管理士として勉強の場や活動の場を求めたいと思っておられる方、楽しい交流の場を求めておられる方、是非一緒に活動しましょう! 詳細は事務局までお問い合わせ下さい。ご連絡を心よりお待ちしております。

TEL/FAX 0798-700241
E-mail: hyogo@earthcare.or.jp
URL: <http://hhsn.jp/>
(兵庫県健康管理士会 事務局)

▼川口市健康管理士会

埼玉県川口市と鳩ヶ谷市が合併しました。鳩ヶ谷市で活動されている方、一緒に活動しませんか。(事務局TEL 048-253-4315 斉藤 ユキ江)

TEL 048-228-1659
(川口市健康管理士会会長 村岡 良昭)

▼東京都健康管理士会

●北支部

私達は、今年も予防医学を解りやすい表現で伝えて行く事を目的として学んでいきます。今年の活動の一つとして、身近な人達の健康と安全を支援していけるようにとの視点から、「高齢者の転倒及びそれによる骨折予防」と題して、講演と運動を取り入れたプログラムを作成し、セミナー開催を計画しています。

毎月第三日曜日午前十一時半から二時間、日暮里にあるホテルラングウッド内の会議室で定例会を開催しています。会員数も少しずつ増えてきました。それぞれの専門性を活かした活動をしています。体験参加歓迎致します。お気軽にお越し下さい。

TEL 090-6046-3243
E-mail: syu1612@a.kitnet.ne.jp
(東京都健康管理士会北支部代表 佐藤 裕一郎)

●西支部

私が所属する東健西会(略称ニシケン会)は、発足して平成二十四年十月で十三年目となりました。全国で一番長生きしている会で最近も続々と新会員を受け入れ、充実した内容で月一回のペースで定例会合をして各自のレベルアップを図っています。(私が初代会長で今は四人目の代表が取り仕切っています。)(東京都健康管理士会西支部 鈴木 敏和)

好評につき一年延長！

健康管理士の輪を広げよう!!



日本成人病予防協会は、皆様にご支援を頂き、25年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めてキャンペーンを行っております。

左記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介下さい。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

申込方法 通信講座申込書の紹介者欄に

①健康管理士番号

②お名前

の両方を記載

期 間 平成25年12月31日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳しいご説明にお役立て頂ける「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のDVDもございます。

詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は、左記担当者にお問合せ下さい。【日本成人病予防協会 石原

TEL 03-3661-0175 E-mail info3@japa.org

●OP会
去る十一月二十二日（木）、いたばし健康ネット博に参加しました。今回は何カ月もかけて作り上げた食育プロジェクトが「ラッキークラム囃む」を、運動プロジェクトが「風船パドミントン」を行いました。ネット博のお客様にも大変喜んで頂き、「来年もまた是非して下さいね」と言われ、会員一同楽しい有意義な一日を過ごす事が出来ました。毎月第二土曜日、十四時から神田駅近くの会場で勉強会を開催しています。現在は会員それぞれの得意分野をテーマにしたミニ講座を開催した

TEL 080-8844-3502
E-mail footpremarge@docomo.ne.jp
(健康管理士東京OP会 佐藤 和子)



＜いたばし健康ネット博の様子＞

り、行政のイベント参加、研修旅行等、会員相互の親睦と健康に関する知識のレベルアップを主眼に活動しています。是非ご連絡下さい。

第7回 日本の食育セミナー

「体温を上げると健康になる」開催しました!

去る平成24年11月4日(日)、東京都庁において「第7回日本の食育セミナー」を開催致しました。

第1部は、齋藤真嗣先生をお迎えして「体温を上げると健康になる～江戸時代に原点回帰 食事編～」と題し、ご講演頂きました。健康を保つためには免疫力を高める事、つまり食事、運動、睡眠のバランスである「フィジカルトライアングル」が重要です。そのためには「江戸時代に原点回帰」する生活が大切である事をパワーポイントやムービー、効果音の演出を交えながら、分かりやすくご講演頂きました。

第2部は、「タニタ食堂に学ぶヘルシーライフ」をテーマに、株式会社タニタの管理栄養士である龍口知子先生にお話し頂きました。タニタ食堂の人気レシピを挙げながら、食材選びや調理の工夫の仕方等を解説して頂きました。高カロリーレシピクイズでは、実践的で楽しく学ぶ事が出来ました。



〈第2部：食事の適量を知る手探の実践〉

今回は、定員の3倍近くの方のお申込があり、ご参加頂けなかった方には、大変申し訳ありませんでした。来年も開催予定ですので、多くの方のご参加をお待ちしております。



〈第1部：講演の様子〉



〈健康管理士のブースにて〉

介護予防指導者養成講習会 in名古屋&大阪

『若返る脳』延ばそう健康寿命」開催しました!

介護予防指導者養成講習会『若返る脳』延ばそう健康寿命」を名古屋と大阪にて開催しました。

両会場とも定員を超える百名以上のお申込を頂き、大盛況のうちに終了しました。ご参加頂いた方々からは「市のいきいき体操の講師になったので介護指導も取り入れたい」「介護福祉士、社会福祉主事の資格を持っているので復習になって良かった」等の感想を頂きました。

介護予防の講座はニーズが高く、自治体や企業でとても好評を得ています。習得した内容を皆さんの活動に活かして下さい!



〈大阪：脳梗塞の視野チェックの様子〉



〈名古屋：ストローを使ったティッシュリレーの様子〉

健康管理士の皆さんへ

▼「講師の会」開催のお知らせ

日時…平成二十五年一月二十日(日)
午後一時～五時
場所…ルノアール・マイスペース
四谷店三階
(新宿区四谷一三二二)

会費…千円(飲み物代含む)
・研修内容(講演形式)
①「噛む効用」
西口榮子講師

②「肥満の予防」
上原眞佐子講師

・能力開発講座「脳の活性化」
松原正広講師
・健康知識の学習(共同学習)
田中満恵講師

※講師になる事を希望される方歓迎
TEL/FAX 042-636-6130
(東京都八王子市 講師の会代表 齊藤 常夫)

▼楽しく交流しましょう

伊豆地域に住んでおられる健康管理士の皆様と交流会&勉強会を始めたいと思っています。開催場所は、東伊豆町で月一回の活動です。お互いの勉強会とプレゼン資料の共同作成と利用、プレゼンの練習等をお茶しながら楽しく活動しましょう。そして、高齢化率の高い伊豆地域で社会貢献しましょう。メール連絡を

お待ちしております。

E-mail izu-healtheat@nifty.com
(静岡県賀茂郡東伊豆町 白神 時雄)

▼ご連絡お待ちしております

健康管理士の資格をどう活用したらよいか分からない方。気軽に相談しませんか。遠方の方は Skype 等利用出来たらと思います。

E-mail rainbow.sky115@yahoo.co.jp
(東京都大田区 家村 吉蔵)

▼ウォーキングしませんか？

去る十一月十八日(日)、県民センターにおいて『ほすび』のセミナー会とウォーキングを行いました。ちょうど横浜女子国際マラソンの日でした。道路の両側に多くのボランティアの方が配置されており応援出来ませんでした。意気な発見でした。今後も続けたく、ウォーキングの参加をお待ちしております。

TEL 042-762-1330
(神奈川県相模原市 宮川 里子)

▼交流しましょう

健康管理士の資格を取得し、広島県健康管理士会に入会して学習会等に参加しています。また、ボランティア活動として、日赤幼児安全法の講習会を開催しています。S保育園の要望があり、十月初

旬に職員・保育士の方々に「健康講話」をしました。今後も積極的に活動して参りたいと思います。

(広島県広島市 角原 則光)

▼講演会を開催します

来る平成二十五年一月二十日(日)、管理栄養士岡田まさえ氏を講師にお迎えして「伝統食で生活習慣病を減らす」をテーマに講演会を開催します。詳細はNPO法人「健康さくらんぼ21」のホームページをご確認下さい。
<http://www.kenkou-sakuranbo.com/>
(山形県東根市 松田 一雄)

▼講演しました

去る十一月四日(日)、健康管理士になってからの夢であった蔵市健康祭に初参加。埼玉県健康管理士会の応援のもと健康講演を行いました。初めてのパワーポイントを使って九十分講演。市の担当者から分かりやすい内容で大



変な意義であったとの言葉を頂きました。来年も続けていきたいと思っています。

(埼玉県蔵市 平田 修正)

▼素晴らしい出会いがありました

幅広い予防医学のテーマの養成講座とセミナーに出席しました。学ぶ生命体に脳は追いつかず、新たな知識が楽しさと苦しさを増加させます。健康管理士の方との素晴らしい出会いは、勉強をも上回り、頑張ろうという気力になっていく事に気付かされます。

(東京都荒川区 本部 順子)

▼食育セミナーに参加しました

資格を七月に取ってから初めてのセミナー参加でした。東京都庁に五百人を超える人達が集まり、関心の度合いが感じられました。期待通り素晴らしい講演で、最新の情報を得る事が出来ました。今後の活動に活かせる大変有意義な一日でした。是非、次の機会にも参加して、知識を深めたいと思ったセミナーです。

(北海道別海町 田村 秀男)

▼五十八歳、自分自身への挑戦！

八月に合格通知を受け取り、家族から「よかったね」

とお褒めの言葉を頂きました。ほっと一息。この幸せな気持ちを持ち続け、勉強していきたいと思っています。

(兵庫県三田市 金城 賀永子)

▼グループ活動します

前回のニュースに姫路近辺の方に連絡をお願い致しましたところ、五名の方からお電話があり、連絡を取りながらボランティアが出来る状態にグループを作る方向で話が進んでいます。

(兵庫県姫路市 長井 律子)

「ほすび」活用しています

▼仕事に役立てています

『ほすび』で学んだ事がより分かりやすくアドバイス出来るので、お客様とのコミュニケーションに大変役立っており、ありがたく思っております。『ほすび』が届くと、また少し私の知識が増えていくのかなー!!

(福島県福島市 佐々木 昌子)

▼周りの人にもオススメです

送られてくる『ほすび』を読むたびに健康に対する意識が高まります。予防医学がいかに大切かを学べる健康管理士の資格を周りの人にも勧めたいと思います。

(福井県福井市 坪田 文子)

▼コミュニケーションが取れました

『ほすび』の情報が、患者さんである歯科衛生士さんと会話するのに役立ちました。

(神奈川県相模原市 大平 辰也)

▼今から楽しみ…

このたび、初めて『ほすび』を受け取りました。「感染の窓」の考え方について、正月に帰省する一次の母となった娘に教える事を今から楽しみにしています。

(山口県山口市 西田 幸雄)

▼育児相談にて

『ほすび』を見て、育児相談に来店された若いママや妊婦さんに説明してあげたいです。また、一日三回の食事と間食の多い方の歯の脱灰と再石灰化についてお知らせしたいです。

(広島県福山市 末石 文子)

▼興味深いテーマでした

「口腔ケア」は、大学受験で歯学部を受験した自分にとって、もともと興味深いテーマとして学ばせて頂きました。食べる楽しみを一生続けている人がより多くなるように、私も活動していきます。

(埼玉県吉川市 松本 潤二)

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
平成25年 2月24日(日)	東京
3月 9日(土)	岡山
3月10日(日)	大阪
4月20日(土)	鹿児島
4月21日(日)	福岡
5月19日(日)	名古屋

試験日	開催都市
6月16日(日)	札幌
6月23日(日)	東京
7月21日(日)	大阪
8月25日(日)	仙台
9月29日(日)	長野

試験日	開催都市
10月 6日(日)	福岡
10月27日(日)	東京
11月17日(日)	名古屋
11月24日(日)	大阪
12月15日(日)	札幌

●試験日の約1カ月前に合格対策講座を開講しています。

●養成講座は、東京、大阪、名古屋に加え、今年から札幌と福岡でもスタートします。
詳しくは日本医協学院のホームページをご参照下さい！
(<http://www.ini.ne.jp/yousei/>)

健康管理士認定試験 実施報告

会場	受験者数	合格者数
鹿児島 10/13 鹿児島県老人福祉会館	15名	12名
福岡 10/14 福岡朝日ビル	83名	66名
東京 10/21 機械振興会館	251名	198名
金沢 10/21 金沢勤労者プラザ	21名	16名
名古屋 11/11 TKP名古屋ビジネスセンター	96名	78名
大阪 11/18 大阪府社会福祉会館	121名	92名

健康情報

●来春の花粉飛散量(10/31ウェザーニューズ)

気象情報会社ウェザーニューズは、来春のスギやヒノキ等の花粉の飛散量について、北日本から東日本で今春の約2倍に増え、場所によっては3倍近くになる所があるとの予測を発表した。夏の記録的な猛暑、少雨が原因としている。一方、曇りや雨の日の多かった九州は、少なくなる見込みである。

●温暖化対策強化を(11/18世界銀行)

世界銀行は、「熱を冷ませ。4℃の気温上昇を防ぐ理由」と題した報告書をまとめ、各国の地球温暖化対策が不十分だと指摘した。現在の平均気温は産業革命前より0.8℃上昇しており、温暖化対策が予定通り講じられても2100年には上昇幅が4℃以上になる怖れがあるとしている。その場合、①海面が0.5～1m上昇し、多くの島に人が住めなくなる②毎年のように猛暑が起きる③洪水や干ばつで農業と水資源が被害を受け、栄養不足が広がる、等の影響を警告し、各国に温室効果ガスの排出量削減等の気候変動対策を強化する対応を急ぐよう求めた。

●高齢者向け運動指針検討会(11/23厚生労働省)

厚生労働省は、来春にも国による「運動のすすめ」ともいえるべき「運動指針」の改訂版をまとめるため、改定内容の検討会を開いた。現在は60代までを対象としているが、「家庭菜園や庭の草木への水やり、草むしり等の活動が有効」等、70代以上の人も活用出来る内容を加えて普及させ、介護を必要とせずに自立して生活出来る健康寿命を延ばす事を目的としている。また、骨や関節、筋肉等の運動器が衰えて要介護や寝たきり状態につながる「ロコモティブシンドローム」の予防も重要項目として挙げられた。

次号予告

- 健康学習セミナーin札幌
(5/11(日)開催予定)
- 食育指導者養成講習会in東京
(5月下旬予定)
- 健康管理士再スタート講習(仮称)
(開催予定)

※お申込はニュース発行後より受付致します。



今回のオススメ書

元気な脳が
君たちの未来をひらく

著 者：川島 隆太
発 行 所：くもん出版
発行年月：2012年10月
販売価格：1,400円(税込)



脳科学者である著者が「規則正しい生活には、実はとても大切な意味がある」という事を、最先端の脳の研究等で明らかにしています。明日からの生活を見直すきっかけに、また、将来確実に自分の夢をかなえるための秘訣が分かる一冊です。

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、ついに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とともに、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(パソコンのメールアドレスのみ)

HP: www.healthcare.or.jp/kkshi/
E-mail: news@japa.org

※健康管理士番号を忘れずに明記下さい。

お問合せ: TEL 03-3661-0175(担当 鈴木)

(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。

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



辻本 佳江さん（兵庫県）

今回ご紹介するのは、辻本佳江さん。食の改善や心と体の癒しをテーマに、健康管理士の肩書きや知識を活かして幅広く活躍されています。

健康管理士の資格に興味を持ったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

料理の仕事を始めたのが二十代後半。料理教室の生徒さんも小さなお子さんを持つ方が多く、お互い子育てに一生懸命で、自分自身や家族の健康を深く考える事はありませんでした。ところが、四十歳に近付くにつれ、「何だか調子が悪い」「病院へ行ってもどこも悪くない」等、様々な悩みを聞くようになったのです。母親の元気がないのは、家族にとって灯りの消えた家です。「私に打ち明けているのだから私が応えなければ」という思いで、心を癒す事を考えました。まずはアロマを学び、生涯インストラクター（栄養と料理）の資格を取得しましたが、癒しと食だけでは物足りなさを感じ、バランスの取れた健康管理の知識が

欲しいと思っていたのです。そんな折、健康管理士の資格を見つけ「これだ！」と思い、すぐに勉強を始めました。

健康管理士の資格で得た知識によって、ご自身のライフスタイルにどのような変化がありましたか？

特に、健康管理士の資格を得るために学んだ栄養学や健康に関する知識をいつも意識するようにしています。さらに、定期的に送られる『ほすび』と健康管理士ニュースには最新情報が掲載され、予防法等も分かりやすく書かれているので、家族の食事や睡眠の取り方等、いろんな場面で実践して、病気になる前のケアに役立っています。家族の健康が表情や雰囲気等にも現れ、心身共に良い状態を保っています。

日頃、「食の改善」や「心と体の癒し」をテーマに活動なさっているらしいようですが、健康管理士の知識をどのように取り入れていますか？

健康管理士の資格は、学



習内容の幅が広く、年々変化する国の方針等に基づいた情報や、現代病について詳しく教えて頂けるので、人が生きるために何よりも必要な食を伝える私にとって、大変有難い情報源です。年齢層に合わせて必要な食の情報をお伝えし、健康に暮らすためのアドバイスをしています。

また、有料老人ホームの敷地内でカフェを営んでいた時は、高齢者のお客様が多かったのですが、いろんなお話を聞きながら『ほすび』の情報を基に対応しました。食事を取りづらい方のためには、栄養価が高くおいしく食べて頂きたいと試行錯誤しました。中でも人気が高かったのは青汁プリンです。青汁は、体に良くても不味いイメージしかな



＜ヤングマガジン掲載 青汁プリン＞

かったもので、豆乳や小豆を加えることで栄養が取れ、口当たりが良く食べやすいものを作と考案しました。癒しのカフェは青汁カフェとなり、お客様のリクエストに応じて青汁のケーキやクッキー、アイス等も出来ました。そして、これらのメニューが話題となり、マンガ（ヤングマガジン）に掲載されました。

介護予防指導者養成講習会『若返る脳』延ばそう健康寿命『ぼける生き方』『ぼけない生き方』に参加され、お仕事でどのように実践されていますか？

講座の内容は、介護士を目指す方々の新人研修にも大変役に立ち、心と体のバランスや食の大切さ等を伝えるのに活かされています。地元シニア協会様からのご紹介で、新年から在宅高齢者へのお弁当の料理指導と合わせて健康寿命を延ばすお話をさせて頂く予定です。健康管理士の基礎的な知識に新たな指導のノウハウが加わって、新しいお仕事に繋がりました。

健康管理士としてFMラジオにご出演されていますが、お話の内容を教えてください。また、どのような反響がありましたか？

西宮サクラFMは、阪神大震災後に地元の緊急情報を流す目的もあって出来たコミュニ

ニティー放送です。開局当初から約六年間、お料理のレギュラー番組をしています。また、平成二十四年の春から新たな料理コーナーを持つ事になりました。



＜ラジオに出演中＞

十月からは（サイマルラジオというサイトから）パソコンやスマートフォンで聴けるようになり、タイトルを『聴くだけで作れる！簡単料理教室』に改め、リクエストを頂いた食材や、体調（生活習慣病等）に合わせてお応えする簡単アイデア料理を作り、スタジオへ持参したものをパーソナリティーが試食して感想を伝え、レシピを紹介しています。また、リスナーの方からは、メタボ健診でひっかった、眠れない、冷え性、ダイエット等、様々なリクエストがあります。限られた時間ではありますが、健康管理士の視点から料理や生活習慣改善のポイントをお話しすると「とても分かりやすい」、「お料理も是非作ってみます」と好評を得ています。作ったものを自身のブログに書いて

下さる方もいて、とてもやりがいを感じています。



＜2012.10.20 神戸新聞より＞

健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

料理の仕事も二十四年目に入り、健康管理士として積み重ねてきた様々な経験を伝えながら、これからますます高齢化や独居が進む時代に対応出来る料理家として活躍したいと思っています。

cooking mother（料理するお母さん）として仕事をする私にとって、家族の健康が宝です。そして自分自身の健康も考えながら末永く人の役に立ち、喜んで頂ける時間を過ごせたら幸いです。

『cooking mother よしえの「聴くだけで作れる！簡単料理教室」』

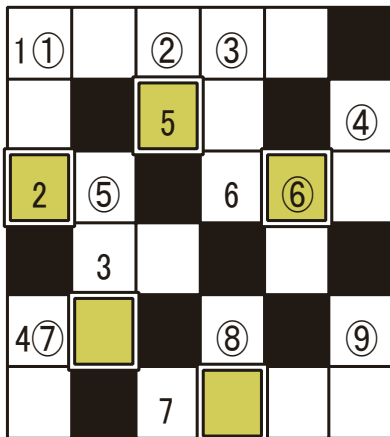
毎週水曜日 14:10～14:40

※聴取方法（パソコンの場合）：

サイマルラジオを検索→下の方を見ていくと近畿のところに「西宮からFM」があるので、スピーカーをリッ！（同日時のみ聴取可能）

リクエストお待ちしております！

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★

冬にしか
作れないもの



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>

1. ネックレスのこと。
2. 燃料として用意された木。
3. 本州、四国、九州に挟まれた内海。〇〇内海。
4. 海のミルクとも呼ばれる。
5. 「あぶら」のこと。〇〇製品。
6. 表地と裏地の間に薄い綿を入れ、重ねた状態で指し縫いしたもの。
7. 神奈川県西部の市。戦国時代から活躍した北条氏の本拠地としても有名なお城がある。

<たてのカギ>

- ① ガソリンなどを燃料とする乗り物全般。
- ② 風邪を引いた時など、食欲がない時に食べる、お米を多めの水で煮たもの。
- ③ 畳敷きの部屋。
- ④ 2013年の〇〇は巳！
- ⑤ 人間の力や自然現象を超えたできごと。
- ⑥ ふりがなのこと。
- ⑦ 雨が降った時に使うもの。
- ⑧ 木の主軸、根以外の部分。葉や実がつく。
- ⑨ 魚の呼吸は〇〇呼吸。

こんな年でした

1999年

1999年は 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 として活動を開始した年



当協会の「健康講演活動」及び「健康管理士一般指導員資格認定」業務が、内閣府より特定非営利活動として承認されました。

<ニュース>

- 住民票に10桁のコード番号を付け、一元管理する改定住民基本台帳法が成立
- 労働者派遣事業法を改正。派遣労働を原則自由化に
- コンピュータ・システムが大混乱するといわれた2000年(Y2K)問題

「チョコエッグ」発売
「るぶじゃぱん」創刊
「だんご3兄弟」がミリオンセラーに

答えを「ほすび」131号のアンケートの解答欄にご記入のうえ、1月25日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、乾燥した季節にピッタリの「静電気防止キーホルダー」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「コウヨウ」でした。抽選の結果、北海道根室市佐々木勝子さん、石川県七尾市石田まゆみさん、広島県広島市大宮直美さんが当選されました。おめでとうございます！

<編集後記>

元旦の早朝に初めて汲んで、神棚に供えたりお雑煮を煮たりする水を「若水」といいます。「若水」は、一年の邪気を払ってくれる縁起の良い水です。元旦の夜明けに名水を汲みに行ったり、水道の蛇口にしめ飾りを掛けて、新しい年を新たな気持ちで迎えてみてはいかがでしょうか。

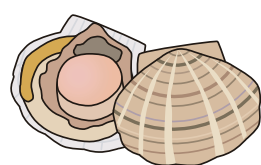
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(編集部)



旬の食材

1月



東北から北海道を主産地とする寒海性の貝類で、海底の海藻等に産卵し、5年で15cm位に成長します。殻の表面には線が入っており、樹の年輪と同じように線を数えるとホタテの年齢を知る事が出来ます。これは、冬場の海水温度が低い時期に成長が一時止まるため、線が入るといわれます。

独特の旨味は、甘味の強いグルタミン酸で、その他、アスパラギン酸やグリシン、タウリン等のアミノ酸も豊富なので、コレステロールを下げ、動脈硬化や高血圧症の予防や滋養強壮作用も期待出来ます。

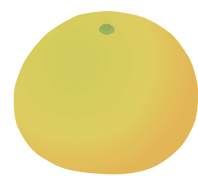
壬生菜(みぶな)



水菜とともに京菜とも呼ばれ、関西では古くから親しまれている冬の野菜です。海が遠く魚介類を入手しにくかった京都では、野菜料理が発達しました。壬生菜の浅漬けは、特有のピリッとした辛味と香りがあり、上品な千枚漬けに彩りを添えて白さを際立たせてくれます。明治時代の東京では、酒屋が得意先に配る歳暮として京壬生菜が珍重されたそうです。

ビタミンCはほうれん草の1.4倍含まれ、風邪の予防に役立ちます。β-カロテン、カルシウム、カリウムを多く含みます。

文旦(ぶんだん)



原産地は中国・台湾とされ、江戸時代に日本に伝わったとされています。和名は「ザボン」といい、温かい地方で栽培されます。高知の土佐で露地栽培される土佐文旦や重さが2kg以上にもなる晩白柚(ばんぺいゆ)等、様々な品種があります。皮はやや厚めですが、果肉がしっかりとしまっています。ビタミンCとEを豊富に含み、さわやかな甘みが特徴です。12月から1月に収穫され、1カ月ほど追熟された後、1月から2月に旬を迎えます。