

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

## 健康管理士・再スタート講習 in 仙台 開講!!

5単位

ここがオススメ!!

- **忘れてしまった健康の基本をもう一度!**  
 話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。
- **コミュニケーション力倍増! 自信が付く!**  
 聞いて・伝えて・やる気にさせるスキルを身に付けたい人にオススメです!!
- **健康のスペシャリストを目指して再スタート!**  
 単位取得にも繋がる! スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!



【日時】 2コマ×2日間  
 平成26年12月14日・21日(日曜日) 10:00~17:00  
 【会場】 PARM-CITY131 5A (仙台市青葉区一番町3-1-16)  
 【定員】 50名 (先着順)

【受講料】 20,000円(+消費税): 全4回分  
 【教材費】 3,000円(+消費税): 全4回分



### お申込方法

お電話、ホームページ  
 または次頁の申込書を  
 郵送またはFAX下さい。

TEL: 03-3661-0175  
 FAX: 03-3669-4733  
 URL: [www.japa.org/](http://www.japa.org/)



### 講義内容 1コマ 3時間×4回

【基礎学習】最新の健康管理士テキストを使用し、協会専任講師が分かりやすく説明します!

第1回	生活習慣病の総復習	・がん(メカニズム、肺、胃、大腸、女性特有のがん) ・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中 など
第2回	ストレスと栄養	・ストレスのメカニズム、心の病気、年代別のストレス、ストレスの解消法 など ・栄養素の役割と働き、代謝のしくみ、年代別の栄養 など
第3回	日常生活と健康	・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え など ・運動、薬、介護(認知症) など ・確認テスト

### 【実践レッスン】

第4回	健康コーチング 入門レッスン	自分の思いを伝えるために、相手との信頼関係を築き、意欲を引き出すスキル(認める・傾聴する・質問する等)を学びます。テーマに沿って、参加者同士がコミュニケーションを取りながら楽しく学ぶレッスンです。
-----	-------------------	--

### 講師プロフィール

#### 國井 あや子 先生

銀座コーチングスクール(GCS)認定講師。  
 13年間コーチング講師として活動、最近では、年間300~350時間講師として登壇。  
 大手企業や大学医学部付属病院看護部などでもコーチング研修の講師を務める。



# 「健康管理士ステップアップ講座」

## 京都・東京にて開催!!

「ほすぴ」の勉強とその実践を通じてスキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」が、京都と東京において開催されます。

**対 象**：健康管理士一般指導員

**受講料**：3,000円(税込) ※ミネラルウォーター1本付き

**持ち物**：ほすぴ(138号・139号・141号)筆記用具・帽子・動きやすい服装・ウォーキングシューズ・タオル

**お申込み方法**：

下の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

### 講座内容

午前の部 (10:00~12:00)

ほすぴの勉強会

昼食 (12:00~12:55)

午後の部 (13:00~14:30) ※雨天中止

ウォーキングツアー

京都：南禅寺～永観堂～哲学の道  
～銀閣寺(約4km)

東京：上野～根津神社～六義園(約4km)



### 京 都

日 時：平成26年12月6日(土)

会 場：京都市勤業館みやこめっせ  
地下1階会議室  
(京都市左京区岡崎成勝寺町9-1)

定 員：30名(先着順)

### 東 京

日 時：平成26年12月7日(日)

会 場：ハロー貸会議室湯島御徒町  
3F会議室  
(東京都台東区上野3-20-10)

定 員：40名(先着順)

キリトリ線

①	健康管理士再スタート講習 in 仙台
②	ステップアップ講座 in 京都
③	ステップアップ講座 in 東京
④	ハイレベル講座・フィットネス講座
⑤	ハイレベル講座・健康コーチング講座
ご希望の講座の番号 (複数選択可)	
資 格 番 号	H-
氏 名	氏名
電 話 番 号 (平日日中の緊急連絡先)	( )



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>

好評につき

# 健康管理士・ハイレベル講座 開催!!

～徹底的に学び自信をつけて資格を活かそう～ **in 福岡**

東京・大阪で好評の「健康管理士・ハイレベル講座」を福岡で開催します！

プロの講師が専門的なスキルと指導力、コミュニケーション力のノウハウを伝授します。

少人数制で疑問点もその場で解決！ハイレベルな健康管理士一般指導員を目指してみませんか？

## 講座の特徴

- 徹底的に学べる!! 各講座 全12コマ (1コマ90分)
- 少人数制!! 各クラス 定員20名 (先着順)
- 上級指導員への近道! 10単位獲得※(1講座につき)

※対象：全12回中9回以上出席の方



### 【各講座共通事項】

受講料：50,000円 (+消費税)

会場：リファレンス駅東ビル  
(福岡市博多区博多駅東1-16-14)

時間：10:00～15:40 (1日3コマ×4日間)

### 【申込み方法】

2頁の申込書を郵送、FAX、またはホームページ、お電話にてお申込み下さい。  
改めてご連絡いたします。

## 健康実践指導力を身に付ける

# フィットネス講座



目指すレベル!

- 運動生理学の観点から身体の仕組みを理解する!
- 一人一人にあった指導プログラムを組み立てられる!
- 自分で正しい体の動かし方を実演できる!
- 相手の体の動きを正しく的確に修正・指導できる!

### 講師プロフィール

内田 英利 先生

健康運動指導士、健康管理士一般指導員。大学では運動生理学や機能解剖学を学び、現在は健康関連施設にて運営コンサルティングやトレーナー講師、企業向け健康推進の講演活動で活躍中。



講座の内容 (全12回)

- **ベーシックトレーニング**  
自体重でのトレーニング、ストレッチング
- **フィットネス機能学と簡単な運動学**  
骨、関節、心臓、血管、呼吸について  
関節と筋肉の名称や動き
- **テーマ別ロールプレイング**  
肩こり、腰痛、ダイエット、ロコモ、個人指導と集団指導
- **指導プログラムの作成**  
ファンクショナルトレーニングを活用する
- **フィットネス指導者への道**  
テーマごとに実際に指導してみよう

10単位

日程

12月6日、12月20日、1月10日、1月24日  
(土曜日)

## 健康指導に活かす

# 健康コーチング講座



目指すレベル!

- コミュニケーションに必要なスキルが身に付く!
- 相手のやる気、能力を引き出すことができる!
- 相手の目標達成をサポートできる!
- 結果を出す健康指導ができる!

### 講師プロフィール

平田 美佐子 先生

市民講座の講師や、PTA・職員向け研修、専門学校等で、コーチング・心理学講座を担当。年間登壇回数は150回を超える。



講座の内容 (全12回)

- **コーチングとは**  
コーチングの仕組み、効果、機能するための条件
- **基本スキル** (認める・聴く・質問する・フィードバックする)  
安心してたくさん話してもらうスキル  
相手の気づきを促すスキル
- **ストラクチャー、ラポール**  
会話を組み立てるスキルの全体像を学ぶ
- **発見モード・行動モード**  
相手の目標を明確にし、達成方法を見つける  
最初の一步の行動を促す
- **ストラクチャー総合演習**  
メリハリのある話し方  
コーチングの一連の会話の演習

10単位

日程

12月7日、12月21日、1月11日、1月25日  
(日曜日)

# 各地で講座・講習を開催しました!

札幌と福岡で健康学習セミナー、大阪でハイレベル講座を開催しました。パワーポイントを使った具体的なお話であり、皆さん、熱心にメモを取りながら参加されていました。

各講座の参加者からは「今まで知らなかったことを学べた」「タイムリーな知識を学べた」「予防の大切さを改めて感じさせられた」「楽しみながら参加できた」などの感想がありました。

今後も各地でセミナーや講座を開催いたしますので、是非ご参加ください。



〈ハイレベル講座 in 大阪〉



〈健康学習セミナー in 札幌〉



〈健康学習セミナー in 福岡〉

## 健康管理士の皆さんへ

### ▼佐賀県健康管理士会を 発足しましょう

ご興味のある方、ご連絡をお待ちしております。  
TEL: 090-8763-8024  
(佐賀県佐賀郡 池末 清見)

### ▼健康ひろば 開進です

月一回の学習会も五十回目を迎えます。次回のテーマは「天日ぼしを科学する」です。細菌は食品の保存に関する学習をしています。ご参加歓迎します。  
TEL: 043-273-6613  
(千葉県千葉市 二瓶 裕子)

### ▼認知症予防

認知症予防のためのサークルか勉強会を開いている方、是非ご連絡をいただきたいと思えます。  
TEL: 03-3602-6670  
(東京都葛飾区 板橋 和子)

### ▼知識が役立っています

現在、出張マッサージ店で働いています。店舗勤務と違い、お客様と一対一の空区間のため、健康管理士の知識がすごく役立っています。

います。六く七月は、タイへタイ古式マッサージを習いに行っていました。また、たくさんの方の知識を増やしたいです。  
(千葉県千葉市 賀地 歌子美)

### ▼秋のコースイベントに 向けて!

去る九月六日(土)に定例会を開催しました。コースイベントとして、「ピン・シヤン!生き生き学級 オータムコース」を十月四日からスタートしました。健康寿命を伸ばす事を目的とした、二カ月・全六回コースです。三度目の開催のため、今までの反省点なども出し合いイベント開催に向け、激闘の議論を重ねました。足裏診断で有名な東京家政大学の森尻強先生に二回の講演をお願いし、他四回はメンバーによる講演を予定しています。

また、今年の六月二十九日に「ラジオ体操春季講習会」にメンバー全員が参加し認定を受けたので、今回の体操にはラジオ体操を積極的に取り入れ、参加者の健康保持や増進にも役立てて行きたいです。  
TEL: 090-4459-6946  
(健康管理士サンサン会(埼玉県) 会長 磯部芳江)

### 「ほすび」活用しています

### ▼仕事に役立ちます

「ほすび」の内容を仕事(ヤクルト)で地域の皆様に普及できる部分が多いので、大変有意義に活用しています。  
(兵庫県神戸市 吉田 賢吾)

### ▼難しいことも理解しやすい

ものすごく難しいと思っていたリンパのしくみと働きが易しい文章とかわいい

### ▼楽しく読んでいます

健康について、一生、自分とともに歩いていくので、とても感があります。いつも「ほすび」や健康管理士ニュースを楽しく読ませてください、健康維持、病気の予防に役に立っています。  
(熊本県上天草市 木下 恵美)

図で表現されていました。「ほすび」の質の高さに毎回感動しています。  
(千葉県我孫子市 藪崎 幸子)

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、皆様にご支援をいただき、25年を迎えることができました。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。

下記の方法にて、『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26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いただける「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、下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

# 健康管理士会より

## ▼千葉県健康管理士会

千葉県健康管理士会 Facebook Pageを作りました。オープン情報のみ公開、閲覧は自由です。千葉県在住・在勤の有資格者のみ受け付けます (http://goo.gl/CgSv9q)。

・Facebookグループ：  
http://goo.gl/C1PhI6  
・メールグループ  
(一斉配信メールにより、活動情報の提供・登録希望の方)：  
http://goo.gl/nC81mr

また、傾聴ボランティア育成のための「聴きかた」講座を開催いたします。

## ▼香川県健康管理士会

去る九月十日(水)、高松市まなび館にて開催された高松市教育委員会主催の講演にて、香川県健康管理士会の佐野真生事務局長が「身体をさびさせないアンチエイジング食」も身体も活性化」をテーマに登壇しました。瀬戸内海放送(KSB)が取材に連れられ、夕方のニュースで「高齢化が進んでいる今、健康が求められる」ということで、講演の一部と

参加者の参加者の声が放映されました。



＜講演の様子＞

香川県健康管理士会 健康ブログ開設  
http://blog.livedoor.jp/cosmes127-127/  
(香川県健康管理士会会長 渡邊 雅春)

## ▼山口県健康管理士会

去る九月十二日(金)、三隅公民館にて「健康になる歩き方と筋力づくり」をテーマに講演をしました。当日は高齢者中心に三十名程度参加されました。私の職業「整体士」を活かし、簡単



＜講演の様子＞

な筋トレやストレッチの実演を織り交ぜての講演をしました。皆様真剣に聞いて、全員で、ストレッチや筋トレをし、大変満足されていました。健康を推進する市だけに、日々の健康管理が良く、特に姿勢が良いのが印象的でした。

## ▼埼玉県健康管理士会

埼玉県健康管理士会は、会員の知識向上と講演スキルアップを目的とし毎月第一土曜日に川口市西公民館で定例会(勉強会)を行っております。おかげで、多方面からの講演依頼があり地域に評価いただいていると考えております。当協会に興味をお持ちの方は、一度定例会及び講演会場を見学していただければと思います。

TEL:048-259-1923  
090-3501-4883  
Email:kin\_nitta@bz.t-com.ne.jp  
(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

去る九月十四日(日)、野外懇親会を行いました。爽やかな秋風の中、パークゴルフとラム肉食べ放題&飲み放題で楽しい時間を過ごしました。

今後のセミナーの予定は、

十一月十六日(日)十三時半(理学療法士として、地域でのケア活動について、十二月十四日(日)十三時半)ほすび学習、一月十八日(日)健康セミナー&新年会です。どなたでも参加可能です。



＜野外懇親会の様子＞

携帯:09086327396  
Email:hokku.healthe@gmail.com  
http://blog.campan.info/h-kenkou/  
(北海道健康管理士会代表 林 俊子)

## ▼東京都健康管理士会OPP会

毎月第二土曜日十四時から人形町区民館で定例会を開催しています。会ではOPP会独自の健康法を目指し、さまざまな健康法を体験したり調べたりしています。その成果を、毎年板橋区の板橋健康まつりに参加し、多くの方に喜んで頂いています。今年は十一月二十二日(土)東上線大山駅グリーンホールで開催します。ま

た、九月はファスティング(断食)を勉強し、十月にはファスティングの先生に講演していただきました。ご興味のある方はホームページをご覧ください。いつでも体験参加できます。ご連絡お待ちしております。

## ▼東京都健康管理士会西支部

西東京健康管理士会(通称ニシケン会)は、平成十一年十月スタートで、今年で十五年目を迎えます。全国初の健康管理士会として発足して以来、良き会員に恵まれ、それぞれ得意分野を持ち、各自持ち味を發揮して会を盛り上げて続けています。これは素晴らしいことです。

(東京都健康管理士会西支部 鈴木 敏和)

## ▼鳥取県健康管理士会準備委員会

鳥取県の健康管理士の皆様、こんにちは。鳥取県には健康管理士会がないので、この度、鳥取県に健康管理士会を立ち上げようと思ひ、準備委員会を立ち上げる運びとなりました。

今のところ、会員は私含めて三名です。先日一名、興味

をお持ちいただいた方からご連絡をいただきました。

「健康(特に予防医学)に関心を持っていただける方を増やし、情報を共有しながら健康的な生活を送ることにより長寿市域を目指す」を趣旨として、皆さまが無理なく活動できるように会を運営していこうと考えています。主な活動は勉強会や意見交換会、他にもスポーツや健康食を作るといったイベント的な活動も予定しています。健康管理士会を通して人とのつながりや輪を持ちたい方、情報交換したい方、勉強会などの活動を共にしていただける方、ご一報いただけましたら幸いです。

〒680-0801 鳥取県鳥取市松並町2-160 城北ビル310 有限会社 新樹鳥取松並営業所 気付  
TEL:0857-3005703  
FAX:0857-3005704  
Email:shinju@ncc-t.net  
(鳥取県健康管理士会準備委員会 中山 大介)



＜会員の皆さま＞

資格認定試験日程(予定)		試験日	開催都市	試験日	開催都市
試験日	開催都市	12月 7日(日)	札幌	4月18日(土)	広島
平成26年10月26日(日)	東京	平成27年 2月22日(日)	東京	4月19日(日)	福岡
11月 9日(日)	名古屋	3月 7日(土)	岡山		
11月16日(日)	大阪	3月 8日(日)	大阪		
		3月 8日(日)	仙台		

●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、札幌、福岡で開催しています。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/>)

## 健康管理士認定試験 実施報告

会場	受験者数	合格者数
青森 8/23 青森県観光物産館アスパム	20名	13名
仙台 8/24 ショーケー本館ビル	52名	43名
香川 8/24 香川県社会福祉総合センター	24名	18名



### ●100歳以上の高齢者過去最多を更新(9/12厚生労働省)

100歳以上の高齢者は5万8,820人で、前年同期に比べて4,423人増え、44年連続で過去最多を更新したと発表された。このうち女性は5万1,234人で、初めて5万人を超え、全体の約87%を占めた。

100歳以上の人数は、統計を取り始めた1963年は全国で153人であったが、81年に1,000人、98年に1万人を突破し、急速に高齢化が進んでいる。

また、人口10万人に占める100歳以上の人数は、全国平均46.21人で、都道府県別でみると島根県が90.17人と2年連続で最も多く、最も少なかったのは埼玉県の26.88人だった。

### ●世界初 iPS細胞を用いた再生医療(9/13理化学研究所発生・再生科学総合研究センター・先端医療センター病院)

さまざまな組織や臓器の細胞に変化させられるiPS細胞(人工多能性幹細胞)から作った網膜の細胞を、目の難病「加齢黄斑変性」の患者に移植する臨床研究の手術が行われた。世界初の再生医療であったが、患者の経過は良好としている。

加齢黄斑変性の国内患者数は約70万人とされる。注射やレーザーで治療するが、完治はせず、効果がない場合もあるため、今後ますます再生医療の実用化が期待される。

### ●65歳以上の高齢者111万人増(9/15総務省)

総務省の発表によると、65歳以上の高齢者は前年比111万人増の3,296万人で、総人口に占める割合は25.9%となり、いずれも過去最高を更新した。

男女別にみると、男性1,421万人、女性1,875万人で、女性の方が454万人多い。総人口に占める男女別割合は男性が23.0%、女性が28.7%だった。

年代別では、75歳以上が前年比31万人増の1,590万人。総人口に占める割合は12.5%で、初めて8人に1人が75歳以上となった。80歳以上は35万人増の964万人。来年には、80歳以上の高齢者だけで1,000万人の大台を突破すると予想されている。

## 次号予告

- 能力開発講座 in 東京
- 再スタート講習 in 香川

※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

### どこでもできる! 1人でできる! 大人の体力測定

著者：田中 喜代次・藪下 典子  
発行所：株式会社 メディカルトリビューン  
発行年月：2014年5月27日  
販売価格：1,300円＋税

年とともに体力は低下しがちですが、体力は年齢と違って今よりも高めることができ、日々の活力になります。あなたの体力年齢を知り、より向上させましょう。



### 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お送りしています。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出来ます。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.healtheare.or.jp/kkshi/](http://www.healtheare.or.jp/kkshi/)  
E-mail: [news@japa.org](mailto: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」

あがりた  
揚田 亜紀さん (東京都)



今回ご紹介するのは、タレントそして実業家として活躍する揚田亜紀さん。健康管理士一般指導員の資格を取得され、セミナー開催などの依頼を受け、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。**

銀座と麻布十番に二店舗、健康ドリンクバーを経営していました。お客様から健康に関する相談が多く寄せられていたので、お客様のためにより深く勉強しようと思い、健康に関する資格を探していたところ、健康管理士の資格を見つけました。「健康」という

と、まず「食事」というイメージがありますが、「健康管理士の資格は健康関連全般に対応できる」というところに魅力を感じ、数ある健康の資格の中から健康管理士を選び、資格を取得しました。

**健康管理士の資格を取得されて、現在どのような活動をなさっていますか？**

資格を取得してから、まずお客様から健康相談を受ける機会が多くなり、「元気をもらえろ！」ととても好評でした。

その後、魅力的な講師になるためのセミナー、医療関係者へのコンサルタント、商品開発、企画立案、芸能活動、好感度コミュニケーションの執筆(来年出版予定)、講演活動など、幅広く活動しています。



〈お店にて〉

健康管理士として、心と体環境(食事)について幅広く勉強しましたが、中でも「心の健康」に焦点を当てたコミュニケーション講座に力を入れています。人とコミュニケーションを取る手段として、「自



分のことを話して相手に自分を知ってもらおう、認めてもらう」という考えから離れ、「相手が気持ちよく自分のことを話せる存在になること」で、居心地のよい空間を作ることに重きをおいています。つまり、最上のコミュニケーション術は「話すこと」ではなく「聞くこと」であり、魅力的な聞き方に欠かせないのは、「聞く(ヒアリング)」「聴く(音を促す)」「訊く(心の声を察する)」の三つの違いを理解することなのです。そのため、多くの人が元気になることを願っています。



〈トークショーの様子〉

また、新聞やビジネス雑誌、女性誌、美容雑誌、ラジオなど、

さまざまな機関から取材を受ける機会があります。健康管理士の立場から意見を求められることも多く、幅広い健康に関する質問でも、マルチに対応できます。



〈講演の様子〉

**講演をする上で、気を付けていることは何ですか。また、どのような手応えはありましたか。**

「おもしろい！分かりやすい！実践ですぐに使えろ！」この三つを心がけています。座学で「頭で理解しただけ」では、その時だけデキタ気になってしまいます。一時的な理解で終わってしまうのを避けるために、実践ですぐ使えるテクニックを反射的に「デキルようになるまで体に覚えさせる」というレッスン構成を特徴としています。歌やダンスのように、「ただ楽しみながら学んでいたら、自然と体が覚えてしまった」という感じで

受講生が、「初めて聞いた

りやったりする内容!」「相手との関係が劇的に変化した!」と、嬉しそうに興奮してくださるのを見るのが、何より嬉しいです。

**健康管理士の資格を取得したことで、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？**

結婚しました(笑)。「健康管理士の資格を持つています」と彼の家族にお話ししたところ、「心、体、環境、食事、介護など、オールインワンで勉強している」と、彼のお母様がとても喜んでいました。また、健康に関して幅広く勉強する「向学心」も高く評価されました。健康管理士の資格はズバリ!「結婚に有利な資格!」だと思えます(笑)。

家族の健康管理をする立場となり、食事のケアはもちろんのこと、住環境にも心を配るようになりました。帰宅した時に心が癒される開放的な空間づくりのために、家具の配置なども工夫しています。心と環境は、一見、離れているように思えますが、これらを合体させ、健康についてトータルに考えることの大切さを実感しています。

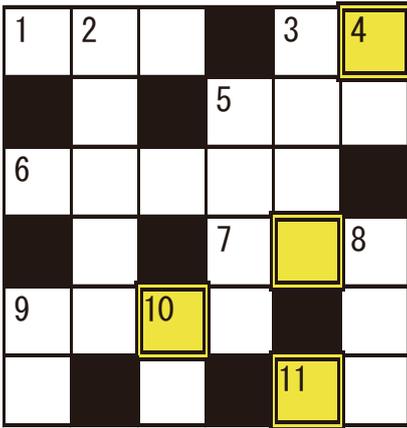
**健康管理士として、今後どのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか。**

「健康のためにさまざまなもの取り入れたい」と、思うことは良いことですが、自分の体質やその時々々の環境に適したモノを判断して選ぶのは、とても難しいものです。今、健康に関して色々な情報が出ていますが、「いつたい何を言っているのでしょうか?」と思うことが多々あります。自分自身、勉強や実体験を繰り返してきた結果、結論として、また本質として万人に効く方法なんて無いと思っています。なぜなら、人それぞれ遺伝子や生活習慣の蓄積、つまり体質が違うからです。そのような考えから、「じゃあ、どうすればよいの!?!」という問いや、具体的に何かに困っている人に対して、分かりやすく健康の知識を教えるあげたり、問題を解決する手助けをしたりする「健康プランナー」になりたいと思います。

私は健康プランナーとして、今まで培ってきた豊富な経験と健康管理士で得た体・心・食事・環境などに関する幅広い知識を活かし、相談者の健康寿命を長くするために相談やアドバイスをさせていただきます。

はつらつとした笑顔が印象的な揚田さん。お忙しい中、ご協力いただきありがとうございます。今後、ますますのご活躍をお祈りしています!

# 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ください。

### ＜よこのカギ＞

1. ダンスを踊ること。〇〇〇会。
3. 目で見える範囲。
5. 自分が住んでいる家。
6. 1学年飛び越して、上の学年に入ること。
7. 追い払うこと。「悪貨は良貨を〇〇〇する」
9. 学校の1日の授業が全て終わった後の時間。
11. 貸借対照表と損益計算書を作成する一連の技術。

### ＜たてのカギ＞

2. 病気を治すために療養に努めること。
3. 舌を上あごにあてて音を鳴らすこと。苛立ちを表すしぐさ。
4. 調理法の一つ。火をつけて燃やすこと。
5. 2つ以上の漢字が連結してできた語。
8. 夜がすっかり更けて迎りが静まりかえるさま。「〇〇も眠る丑三つ時」
9. 書物的一种。印刷された出版物。
10. 木を切り倒した後に残った部分。

### ★ヒント★

ハロウィンの飾り付けに使われます



答えを「ほすび」142号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月25日(火)までにお送り下さい。正解者の中から、珪藻土を使用した乾燥剤「soil」をプレゼントいたします。調味料が入った容器に入れておくだけで、調味料が固まるのを防ぎます。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「スズムシ」でした。抽選の結果、千葉県柏市亀山真弓さん、新潟県柏崎市高橋智栄さん、石川県小松市高橋英樹さんが当選されました。おめでとうございます！



## 世界の食卓をのぞいてみよう ～ギリシャ・アテネ編～

### ✕ ギリシャ・アテネの料理の特徴

ヨーロッパ南東部に位置するギリシャは、バルカン半島南端部とエーゲ海などに点在する大小3,000もの島々から構成される国です。典型的な地中海気候であるため、オリーブやオレンジ、レモンなどの栽培や山間部における牧畜が盛んです。ギリシャは、紀元前4世紀に黄金時代を迎え、ここで生まれた料理技術や食生活は、イタリア料理やフランス料理のルーツになったとされています。また、長い間オスマン帝国の統治下にあったため、トルコやアラビアなどの影響も大きく受けています。

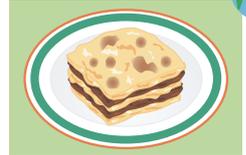


ギリシャの首都・アテネには、ギリシャ語で「タベルナ」と呼ばれる食堂がたくさんあります。そこで食べられるギリシャの郷土料理として、ムサカ（茄子やじゃがいもなどミートソース、チーズを交互に重ねて焼いたギリシャ風のグラタン）やタラモサラタ（魚卵や玉ねぎのみじん切り、ポテト、オリーブオイル、レモンを混ぜたペースト）、ケフテデス（ハーブ、塩、こしょうで味付けされたギリシャ風肉団子）などがあります。調味料には、オリーブオイル、トマトソース、レモン、塩、ハーブ(スパイス)などが使われており、比較的シンプルな味付けなのが特徴です。

**【ワンポイント】** ムサカはラザニアの pasta の部分を野菜に変えたような料理なので、1食で野菜をたっぷり取ることができるヘルシーな料理です！

### ✕ 作ってみよう! ～ムサカ～

ムサカは中東が発祥のギリシャの家庭料理で、各家庭で味や作り方が異なります。ギリシャ語でムサカは「冷めてもおいしい料理」という意味です。



#### 【材料】(4人前)

- ・ 茄子 3本(7～8mm厚さの斜め切り)
- ・ じゃがいも 2個(皮をむいて7～8mm厚さの輪切りにし、電子レンジで火を通しておく)
- ・ ミートソース 缶 1缶 ・ ピザ用チーズ 適宜 ・ イタリアンパセリ 適量
- ・ にんにく、塩、こしょう 各適量 ・ オリーブオイル

#### 【ベシャメル・ソース】

- ・ バター 30g ・ 薄力粉 30g ・ 牛乳 330cc ・ ナツメグ ひとつまみ
- ・ 塩、こしょう 各少々

#### 【作り方】

- ① フライパンに多めのオリーブオイルとにんにくを入れ、下準備をした茄子とじゃがいもの両面をこんがり焼く。
- ② 【ベシャメル・ソース】熱した鍋にバターを入れ、焦がさないように溶かす。薄力粉をふるって入れ、しっかり炒める。温めた牛乳を少しずつ入れてよくかき混ぜる。ソースにとろみがつくまで火にかけ、ナツメグ、塩、こしょうで味を調える。
- ③ 耐熱の器にじゃがいも、茄子の順にそれぞれ半量を並べる。
- ④ ③の上にミートソース、ベシャメル・ソースを半量ずつかける。
- ⑤ ③、④の手順を繰り返す。
- ⑥ ⑤の上にピザ用チーズをかけ、220℃に熱したオーブンで15～20分焼く。仕上げにイタリアンパセリをふって完成。

## ＜編集後記＞

「立」には新しい季節という意味があり、立冬は冬の始まりとなる季節の節目です。立冬を迎えると、初霜が降りたり木枯らしが吹いたりして、朝夕の寒暖の差が激しくなります。空気が乾燥しやすいので、体調管理を万全にお過ごしください。

(編集部)

## これって英語で何て言うの？

だんだんと寒い日が続くようになりました。そんな時は、温かい温泉に浸かりたいものです。今回は、温泉についての英語表現を覚えましょう！

### 今月の単語 & 連語

- ・ a hot spring (温泉)
- ・ relaxing (リラックスさせる)
- ・ soak in a hot spring (温泉に浸かる)
- ・ be good for one's health (健康に良い)
- ・ neuralgia (神経痛)
- ・ rough skin (肌荒れ)



### 会話表現

- A: It is so relaxing to soak in a hot spring. (温泉に浸かると本当にリラックスするね)  
 B: Is it good for our health? (このお湯は健康に良いのかしら?)  
 A: They are good for treating neuralgia and rough skin. (うん、神経痛や肌荒れに良いみたいだね)