

健康管理士ニュース

3

2017年3月号

隔月発行
No.125

JKPA

日本成人病予防協会

URL: <http://www.japa.org/>

Email: health@japa.org

〒103-0004 東京都中央区東

日本橋3-5-5 日本医協第2ビル

TEL: 03-3661-0175

FAX: 03-3669-4733

CONTENTS

- 協会からのお知らせ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - 健康学習セミナーin横浜……3
 - 健康学習セミナーin名古屋……4
 - 能力開発講座in大阪……5
- 情報コーナー……6
- 各地の健康管理士会便り……7
- 健康管理士からの声……7
- 教えて!みんなのgoodレシピ……8
- チャレンジ★ザ★クロスワード……8
- やってみYOGA♪……8

30th JKPA
Anniversary

30周年記念
新企画

『ポイント制度』始まります!

4月21日スタート
(予定)

今年、協会設立30周年記念としまして、健康管理士の資格者の皆様を対象とした新たなサービス「ポイント制度」を開始します(4月21日スタート予定)。

現在、学術刊行物「ほすび」研修問題のご提出や当協会主催の講座やセミナーへのご参加により、それぞれ所定の「単位」を付与しておりますが、今後は単位と併せて「ポイント」も付与します。このポイントを貯めていただきますと、講座

やセミナーへの受講料に充当したり、当協会発行の各種グッズ(バッジ・ピンブローチ、名刺、ほすびバックナンバーなど)と交換することができるようになります。他にも、健康管理指導時のツールとして使えるハンドブックなど、ポイント利用で交換できるアイテムも少しずつ増やしていく予定です。詳細は、次号のニュース(4月21日発送予定)で改めてお伝えします。どうぞご期待ください!

~ポイント制度のイメージ~

P O I N T

制度スタート時

(4月21日を予定)

スタート時点での単位数、資格継続年数に応じたポイントを付与(次号のほすび封筒の宛名シールにポイント数が表示されます)

ポイントを貯める

ほすび研修問題の提出

講座、セミナーへの参加

資格継続年数による
ボーナスポイントの獲得

ポイントを使う

講座、セミナー受講料への充当

協会発行の各種グッズとの交換

※充当・交換に必要なポイント数がそれぞれ設定されます



まちも人も「ころろ・からだ・おかね」の3つの健康が大切。 区議会議員として、行政から健康まちづくりを推進!

今回ご紹介するのは、東京都目黒区の区議会議員としてご活躍している山本ひろこさんです。

Q. 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。

以前から体調管理には気を遣う方でしたが、4年半に渡り3人の年子の妊娠と出産が続いたことで、食生活も運動も乱れ、ものすごく体型が崩れてしまいました。そこで、心機一転、昔から好きだった筋力トレーニングを本格的に始め、それと共に食生活も見直し、生活改善・身体改革を行いました。食事面では夫が人工透析をしていることもあり、我が家は元々かなりの薄味ですが、調味の仕方だけでなく、栄養バランスや添加物にも配慮するようになり、身体面では筋肉の素晴らしさを実感しました。

こうした経験を元に、健康づくりの大切さを広めていきたいと思い、体だけでなく、心、栄養、環境など幅広く健康面での知識を網羅している「健康管理士」なら活かせる資格だと感じ、取得しました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どのように活用していますか？ また、どのような手応えがありましたか？

私は目黒区の区議会議員として、健康管理士の資格を活かし、健康まちづくりを推進しています。3月にはNPOと提携して「健康まちづくりフェスティバル」を開催予定です。「『ころろ・からだ・おかね』の3つの健康」というテーマ掲げ、毎月セミナーやイベントを行っています。

この「3つの健康」は、人にはもちろん、まちづくりにもとても大切です。『ころろ』:現状維持でなく、まちを発展させるには、明確なビジョンと健全な指針が欠かせません。『か

らだ』:まちを支える行政の仕組み。人口減の現代、健康な仕組みがないと、適切なまちづくりはできません。『おかね』:ひとで言えば家計、まちで言えば財政が健康でないと、適切な支出の判断ができません。

この「健康×行政」というビジョンで、政策提言と共に、セミナーやイベントを通じて行政を身近に感じてもらい、行政をわかりやすく伝えるようにしています。健康管理士としての思いもアピールしながら奮闘していますが、おかげさまで毎回好評で、徐々に参加者も増えてきました。

Q. 議員として、どのように健康管理に関する政策を打ち出していく予定ですか？

健康推進、運動啓発、といった課題に対して、行政はたいがい指針や広告物などを作ろうとします。予算と時間をかけて制作物をいくら作っても、それを広めなければ何の普及啓発にもなりません。「健康のために禁煙しましょう」と書いたポスターを見ても禁煙する人はほとんどいないでしょうし、健康に興味が無い人が、健康づくりの冊子を貰ったとしても見ることは少ないでしょう。

行政における健康推進の一番の課題は、健康づくりに無関心・不十分な人に興味を持たせ実践してもらうことです。それゆえ私は、健康管理士ならではの視点を持ち、日々の歩数でポイントが貯まる健康ポイント制度など、面白そうな仕掛けで、楽しく続けられる、実践的な運動啓発策を訴えています。

Q. 健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

先にも少し触れましたが、私は筋力トレーニングを通じて、筋肉の素晴らしさを実感しました。ダイエット中の女性など、「筋肉がついてしまうかも」と言って運動を嫌う傾向がありますが、普通に運動したくらいでは目立つほどの筋肉は付きません。むしろ、筋肉量が増えることで、基礎代謝が上がります。その結果として体温も上がり、体調がとても良くなりました。筋肉量が増えれば増えるほど、食べても太りにくくなります。また、筋肉のおかげで姿勢も良くなり、定期的なトレーニングがストレスの発散にもなっています。筋肉量を増やすために、たんぱく質を多く摂取するので、アンチエイジングにもなっています。

私の場合は、週に2回の筋力トレーニングと、食事管理がメインですが、健康管理士のテキストやほすびの学習を積み重ねていることもあり、自信をもって楽しく健康づくりができることが、続けられるコツだといつも感じています。



〈筋トレ中の一コマ〉

Q. 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。

私は、健康管理士として、議員として、先にも述べた「健康×行政」というビジョンに向かい、子供から高齢者までの健康づくりとまちづくりを普及していくため、今後もコツコツと面白くて楽しいイベントや、わかりやすい政策提言を続けて行きたいと思っています。



〈区議会での政策提言〉



〈セミナーの様子〉

第44回 健康学習セミナーin横浜

「失明の原因NO.1!知っておきたい緑内障の最新情報」

第一部は、東京慈恵会医科大学眼科学講座准教授の中野匡先生をお招きし、「失明の原因NO.1!知っておきたい緑内障の最新情報」と題してご講演いただきます。

緑内障は、目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に視野障害が広がっていき、治療せずにそのまま放置しておく最悪の場合、失明してしまうこともある危険な病気です。視野がかける症状は極めてゆっくりなスピードで進行するほか、片目の視野が欠けても、もう片方の目で補うことができるため気づきにくく、気づいた時にはかなり進行が進んでしまっていたり、緑内障と気付かずに治療を受けていないことも多く見受けられます。

緑内障は40歳以上の20人に1人がかかると言われ、高血圧、糖尿病といった生活習慣病のように罹患率の高い疾患です。

年齢とともに増加しますが、高齢社会であるため、今後ますます増えていくことが予想されます。また、現在では、増加傾向だけでなく若年化も懸念されています。

私たちは、情報の約80パーセントを視覚から受けています。パソコンやスマートフォンの普及に伴い目への負担が増えている今、目や緑内障への正しい知識を身に付けませんか。

第二部では、神奈川県健康管理士会副理事長の増田義昭氏に「健康で豊かな生活を送るために“うたごえを中心に健康活動10年の歩み”」と題してご講演いただきます。健康管理士として、健康サークル「健やかフィールドまきば会」を立ち上げ、健康に関する広い範囲のフィールドを作り、市民を対象とした「うたごえ」「野外活動」「施設訪問」等10年の歩みをお話させていただきます。

中野 匡先生
プロフィール



東京慈恵会医科大学 眼科学講座 准教授

1987年東京慈恵会医科大学医学部卒業後、東京慈恵会医科大学医学部助手、東京労災病院眼科医員、神奈川県立厚木病院眼科主任医長、神奈川県立厚木病院眼科主任医長、東京慈恵会医科大学眼科学講座講師を経て、2013年より東京慈恵会医科大学眼科学講座准教授。

専門は緑内障。日本視野学会理事・評議員、日本視野学会理事・評議員、日本人間ドック学会画像検査判定マニュアル作成委員会委員を務める。

〈プログラム〉

第1部 講演「失明の原因NO.1!知っておきたい緑内障の最新情報」

講師：東京慈恵会医科大学 眼科学講座 准教授／中野 匡 先生

第2部 講演「健康で豊かな生活を送るために“うたごえを中心に健康活動10年の歩み”」

講師：健康管理士・神奈川県健康管理士会 副理事長／増田 義昭 氏



(増田義昭氏)

平成29年4月15日(土) 13:30~16:00

会 場：神奈川県民ホール 6階大会議室(横浜市中区山下町3-1)

定 員：200名(先着順)

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円

一般…1,500円

〈お申込み方法〉次頁(4頁)下欄をご覧の上、お手続きください。

この講座で学べること!

- 目が見える基本のしくみ
- 緑内障のメカニズムや最新治療・最新情報
- うたごえを中心とした健康で豊かな生活を送るためのポイント

イベント報告

～たくさんの方にご参加いただきありがとうございました～

●食育セミナー

「健美を守る食医の知恵」in東京

約700名の方にご参加いただき、日比野佐和子先生に食を中心とした「アンチエイジング」と「美」についてお話いただきました。



●能力開発講座

「座禅と精進料理に学ぶ心の整え方」in福岡
なかなか触れる機会のない、「座禅」や「精進料理」を体験しました。



●ステップアップ講座in京都

ほすびの勉強会のほか、交流を深めながら世界遺産「金閣寺」を目指し、晴明神社や北野天満宮などを巡るウォーキングを行いました。

今後も各地で開催してまいりますので、お近くで開催の際には是非ご参加下さい!

第45回 健康学習セミナーin名古屋

「天気痛ドクターに学ぶ!気象と健康のメカニズム」

第一部は気象病の第一人者であり、「ためしてガッテン(NHK)」「世界一受けてみたい授業(日本テレビ)」などテレビでもお馴染みの、愛知医科大学医学部客員教授の佐藤純先生をお招きし、「天気痛ドクターに学ぶ!気象と健康のメカニズム」と題してご講演いただきます。

「天気が崩れると頭痛がする」「雨の日になると古傷が痛む」このようなことを経験したことはありませんか?私たちの体は、気象の影響を受けており、天候や気圧、気温などの変化によって体に負担がかかり、「頭痛」をはじめ「関節痛」や「神経痛」「め



まい」「喘息」「うつ症状」などの多くの疾患に関係しているといわれています。日本には、春夏秋冬という四季があり、その季節によって発症しやすい症状はさまざまです。

今回のセミナーでは、気温や気圧などの変化による気象病のメカニズムや、気象病の対処法、高気圧が健康増進に役立つわけなどについて、最新情報も交えてお話いただきます。梅雨や夏、気候が変化しやすい時期に向けて、気象病のメカニズムを知り、体調管理に役立つ知識を学びませんか?

第二部は、愛知県健康管理士会会員の堀寄リツ子氏に「どんな野菜を食べていますか?～農法・農薬・肥料について～」と題してご講演いただきます。野菜栽培の現場や農業体験での自らの体験を交えながら、慣行農法、有機栽培、自然栽培・自然農法、無農薬・無化学肥料、栽培期間中無農薬・無化学肥料、農薬や種のことなど、農法の違いや表現されている言葉の意味についてお話いただきます。

佐藤純先生
プロフィール



1983年東海大学医学部を卒業後、名古屋大学大学院医学研究科で疼痛生理学、環境生理学を学ぶ。1987年米ノースカロライナ大学に留学し慢性疼痛と自律神経系の関係について研究を行う。2013年名古屋大学教授を経て、2016年5月より愛知医科大学医学部客員教授。愛知医科大学病院痛みセンター(2005年～)と栄KENハートクリニック(2016年6月～)で日本で唯一の天気痛外来を開設。気圧医学の第一人者。日本疼痛学会理事、日本運動器疼痛学会理事、日本生気象学会幹事、日本ペインクリニック学会評議員、日本宇宙航空環境医学会評議員等を兼任。
名古屋大学発ベンチャー(株)SKM取締役、(一社)日本気圧メディカル協会理事、パスカル・ユニバース株式会社代表取締役兼任。
その他、天気痛ドクターとしてTV、ラジオ、雑誌等マスコミで活躍、SNSでも情報発信中。

〈プログラム〉

第1部 講演「天気痛ドクターに学ぶ!気象と健康のメカニズム」

講師:愛知医科大学医学部客員教授・医師・医学博士/佐藤 純 先生

第2部 講演「どんな野菜を食べていますか?～農法・農薬・肥料について～」

講師:健康管理士・愛知県健康管理士会会員/堀寄リツ子 氏

(堀寄リツ子氏)



平成29年4月23日(日) 14:00~16:30

会場:電気文化会館 イベントホール
(名古屋市中区栄2-2-5)

定員:150名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生…1,000円
一般…1,500円

この講座で学べること!

- 気象病のメカニズムと対処法
- 高気圧が健康増進に役立つわけ
- 知っているようで知らない「農法」「農薬」「肥料」について

お申込方法

①お申込み お電話、ホームページまたは5頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:www.japa.org/

②お振込み 下記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

口座名義:特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

| | | |
|------------|--------|----------------|
| ◆三菱東京UFJ銀行 | 大伝馬町支店 | 普通預金 0932033 |
| ◆三井住友銀行 | 浅草橋支店 | 普通預金 0993611 |
| ◆ゆうちょ銀行 | 振替口座 | 00100-0-607379 |



- *ご本人の氏名と資格番号または受講生番号(数字のみ)を明記して下さい。
- *振込み手数料はご負担いただきますようお願いいたします。
- ①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、3月下旬より受講票を発送いたします。

第50回 能力開発講座in大阪

「身近な食材でつくる薬膳料理」

“薬膳”とは、何千年もの歴史をもつ中国の医学(中医学)をもとにした健康や美を保つための食事法のこと、体質や季節に合った食材を使った食事を薬膳料理といいます。身近な食材であっても、体質や季節に合わせて食材を選ぶことで、自宅でも簡単に薬膳料理を作ることができます。

「よもぎを摘んで草餅や草団子を作った」という経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか…。今回の講座では、春が旬である「よもぎ」をテーマに、身近な食材を利用した薬膳料理について学びます。よもぎは、全国各地の山野や草原だけでなく、日当りのよい道路の片隅でも簡単に見つけられるとともなじみのある野草の一つです。「ハーブの女王」とも言われ、漢

方の世界では、「艾葉(がいよう)」と呼ばれ、疲労回復・造血作用のある薬草として使用されるなど、健康効果は高く、日本でも古くから身近なものとして親しまれています。また、食すだけに留まらずお灸にも使われています。

春の季節病でもある「花粉症対策」を始めたとした薬効について学ぶほか、よもぎを使った「パウンドケーキ」「羊羹」「お茶」の試食・試飲もあります。健康や美容、病気予防につながる薬膳料理について学んでみませんか。

〈ヨモギ〉

旬:3~5月

効能:疲労回復、造血作用 など



〈今回の試食〉

- ・よもぎケーキ(2種)
- ・よもぎ羊羹
- ・よもぎ茶



渡部美智余先生
プロフィール



健康管理士一般指導員、全日本薬膳食医情報協会理事、「朝日さわやかクッキング・教室」代表。地方自治体、各種企業、県漁連から講演・調理講師のオファー多数。料理だけでなく、中医学講座や漢方経絡トリートメントも行う。

薬膳と出会ってから体重が20kg減。「生活習慣病、認知症になる方を1人でも減らしたい」をモットーに幅広く活躍中。料理コンテストでの受賞歴多数。

「世界を驚かそう!コメ・米粉レシピコンテスト」では最優秀賞の自民党総裁賞、「第4回兵庫の食材を使った健康料理コンクール」では知事賞を受賞。震災の被災地を訪問し復興活動に協力するボランティア活動も積極的に行っている。現在、兵庫県のフードセレクション審査委員、食の安全安心と食育審議会委員を務めている。

この講座で学べること!

- 日常生活での薬膳料理の取り入れ方
- 「ハーブの女王「よもぎ」」のパワー
- 薬膳料理体験「よもぎのパウンドケーキ」「よもぎ羊羹」「よもぎ茶」の試食、試飲

平成29年4月22日(土) 13:00~17:00

会場: Tree room(大阪市西区新町2-17-10 ニュー新町ビル2階)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 5,400円(税込) 食材費: 540円(税込) 合計5,940円(税込)

持ち物: 受講票、筆記用具、エプロン、手ふき1枚

お申込方法

お電話、ホームページまたは下欄の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。

TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL: <http://www.japa.org/>

キリトリ線 ✂

| | | |
|----------------|--------------------|-------|
| ①健康学習セミナーin横浜 | ご希望の番号 (複数選択可) | |
| | 資格番号・氏名 | H- 氏名 |
| ②健康学習セミナーin名古屋 | 同行者 (①・②のみ) | |
| | 電話番号 (平日日中の連絡先) | () |
| ③能力開発講座in大阪 | | |

がん早期診断、「AI」活用して正確に…
(16/11/30国立がん研究センター)

国立がん研究センターと産業技術総合研究所などは、人工知能(AI)を使って、同センターが保管する患者の診療データ(診察記録、遺伝情報、血液検査などの結果、画像情報など)などを分析し、患者一人ひとりに最適な治療を提供する医療システムを開発する。5年後の実用化を目指す。

具体的なテーマとしては、現在研究を進めている段階だが、微量の血液で行うがんの早期診断の精度やCTやMRIの画像診断の高度化を図り、がんの早期診断や、最適な治療法の選択、新薬の開発などに結びつける。さらには、最適な放射線治療を自動で行うシステムの開発も検討している。

食物アレルギー新指針…「食べて予防」
(17/1/11日本小児アレルギー学会)

日本小児アレルギー学会は、食物アレルギーの診療ガイドラインを5年ぶりに改訂した。子供が控えるアレルゲン(アレルギーの原因)の摂取量を最小限にし、少しずつでも食べていくことがアレルギーの予防につながると示した。

今まで、アレルギーの予防には卵や牛乳などのアレルゲンを避けた方がよいという考え方があった。しかし近年、食品を避けてもアレルギーの予防にはつながらず、早い段階から与え

て慣らした方がよいという研究結果が相次いでいる。これを受け、米国や欧州をはじめ日本のガイドラインにおいて、アレルギーの原因となる食品を避ける根拠はないと明記している。さらに、米国立衛生研究所は、2017年1月、小児科医などを対象にピーナッツアレルギーを避けるため、早期にピーナッツ食品を与えるように推奨する新しいガイドラインを発表した。

ES・iPS細胞から「ミニ小腸」作成…
(17/1/13国立成育医療研究センター)

国立成育医療研究センターなどのチームは、ES細胞(胚性幹細胞)やiPS細胞(人工多能性幹細胞)を使い、構造や機能が生体に近い小腸の組織(ミニ小腸)を作ったと発表した。

小腸の構造は複雑であるため、組織を平面に作った例はあるが、立体に再現したのは初めてのこと。ミニ小腸は、縮んだり伸びたりする腸特有の蠕動運動をし、栄養素や薬の成分を吸収することもできた。

このミニ小腸を使って病気の症状を再現できれば、潰瘍性大腸炎やクローン病など腸の難病の原因解明や新薬開発などに役立つことが期待される。腸の難病は、大人には治療薬があっても新生児にはないこともあるので、治療対象者の拡大を目指す。

好評につき今年も行います!
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、30周年を迎える事ができました。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ください。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。
(※一部、本キャンペーンの対象とならない方がいらっしゃいます)

- 申込方法** 通信講座申込書の紹介欄に
- ①健康管理士番号
 - ②お名前
- の両方を記載

期間 平成29年12月31日まで

お問い合わせ 【日本成人病予防協会 越川】 TEL:03-3661-0175
E-mail: info3@japa.org

ご友人・知人の方にご案内ください!

**「健康管理士・資格取得
説明会」日程(予定)** **参加無料**

| 開催都市 | 説明会日程(各回 約1時間30分) |
|------|--|
| 札幌 | 3月20日(月)、4月3日(月)、23日(日)、24日(月) |
| 青森 | 3月11日(土) |
| 仙台 | 3月12日(日)、13日(月) |
| 東京 | 3月7日(火)、17日(金)、22日(水)、25日(土)、30日(木)、4月23日(日) |
| 町田 | 4月8日(土) |
| 横浜 | 4月2日(日) |
| 千葉 | 4月9日(日) |
| 浜松 | 4月22日(土) |
| 長野 | 3月4日(土) |
| 金沢 | 3月5日(日) |
| 名古屋 | 3月12日(日)、13日(月)、4月23日(日)、24日(月) |
| 大阪 | 3月5日(日)、4月16日(日)、17日(月) |
| 京都 | 3月4日(土) |
| 神戸 | 3月4日(土) |
| 岡山 | 4月15日(土) |
| 香川 | 4月15日(土) |
| 福岡 | 3月26日(日)、27日(月) |

- 健康管理士についての詳しい説明のほか、知って得る健康講演も聞けます!
- 時間と会場などの詳細は、健康管理士のホームページをご参照ください。
(<http://www.healthcare.or.jp/>)



**今回の
オススメ書** **太らない間食**
最新の栄養学がすすめる「3食+おやつ」習慣

間食は「太るもの」「心の弱さの表れ」といったイメージを持たれている方が多いのではないのでしょうか。本書では、間食はいけないものではなく、間食をすることで栄養バランスを整え、より健康に、幸せになれると謳っています。間食の常識を覆す一冊です。

著者: 足立香代子(管理栄養士)
発行所: 文響社
発行年月: 2016年10月4日
販売価格: 1,280円+税



各地の健康管理士会便り

北海道健康管理士会

去る1月15日(日)、会員の皆さまの体験談と、恒例新年会を開催いたしました。新会員の参加もあり、楽しく情報交換、交流ができました。今後の予定は、4月16日(日)「介護保険制度最新情報」講師：山本禎子さん(札幌医療保険事務学院校長)、その後、総会と懇親会を行います。新規入会もお待ちしております。

●TEL:090-8632-7396

E-mail:hoku.health@gmail.com

ブログ:<http://blog.canpan.info/h-kenkou/>
(北海道健康管理士会 代表 林 俊子)



健康管理士からの声

●作る、食べる、笑顔!

「作る、食べる、笑顔!の年始め例会」を行いました。我が会は“女性の美と健康をサポートする女性だけの会”です。その特長を生かし、1月の例会は3品のヘルシー料理を作り、食べ、笑顔の対話が弾みました。来月は味噌作りをします。今年も、仲よく羽ばたいていきます。

TEL:090-4459-6946

(磯部 芳江 埼玉県・健康管理士サンサン会)

●多くの場で講演をしています

いつも最新情報ありがとうございます。昨年は、色々な場で健康管理士としてお話する機会がありました。今月も予定している自分の話す内容を、分かり易く、そして皆さまに実践していただけるようにお伝えできるよう、心掛けていきたいと思っております。

(菅井 きみゑ 宮城県黒川郡大和町)

●新しい年も「ほすび」と一緒に

編集後記にあった、30年前とは変わってきた年末年始の過ごし方にうなずきました。

愛知県健康管理士会

去る12月18日の月例会は、東別院のイーブルなごやで、「AGE測定について」と「隠れ糖尿病の見つけ方と予防」の会員活動報告2件を実施しました。参加者全員のAGE測定と食後高血糖値を測定し、質疑応答も活発に行われアンケート結果もとても好評でした。1月14日の講師養成研修会は、堀田のブラザーコミュニケーションスペースで、実践編の第1回「人を引き付ける話し方」の養成講座と、「シナプソロジーを楽しもう」のプレゼン練習を実施しました。来る3月26日の月例会は栄のナディアパークで、ほすび156号の勉強会と「地域での食育活動」の会員活動報告を予定しています。なお4月23日(日)に開催予定の総会には多数のご参加をお待ちしています。入会のお問い合わせは、戸松会長まで。

●TEL:090-1623-1957

(愛知県健康管理士会 理事 神谷 進)

山口県健康管理士会

1月20日(金)親睦新年会を開催しました。美味しい料理を堪能しつつ、本年度の活動

計画を決めました。本年度の勉強会開催月は3月16日(木)13時~小郡ふれあいセンター 2F生活相談室(姿勢について)、5月(AGEについて)、7月(ミトコンドリアについて)、9月(自律神経)、11月(健康体操)※5月以降の開催日は未定です。当会は、奇数月に勉強会を開催しています。健康管理士の皆様が持っているすばらしい知識を共有し、ご家族や地域社会の健康管理に役立てたいと思っています。お気軽にご質問、ご参加を心よりお待ちしております。

●TEL:090-1352-8611

(山口県健康管理士会 会長 高倉英恒)

滋賀県健康管理士会設立準備委員会

滋賀県健康管理士会設立準備委員会の第1回勉強会を1月18日に開催いたしました。ただいま6名になりました。滋賀県の健康管理士の皆さん、一緒に活動しませんか。ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-2823-1808

E-mail:patch_sail_0825@yahoo.co.jp

(滋賀県健康管理士会設立準備委員会 森 範巳)

◆「健康管理士会」については健康管理士ホームページよりご覧いただけます。

健康管理士会 で検索!

いつの生まれでも自分の身体は自分で守りたいもの、新しい年も「ほすび」と二人三脚で歩みたいです。

(薮崎 幸子 千葉県我孫子市)

●常に勉強せねば...

昨年11月に資格を取得したばかりで初めての「ほすび」でした。情報が満載でおもしろいです。常に勉強せねば...と思いました。

(牧浦 純子 神奈川県横浜市)

●学ぶことが楽しいです!

現在、有床診療所の看護助手をしています。ほすびの内容がすごく理解しやすく学ぶことが楽しいです。

(菊地 美帆 千葉県佐倉市)

●モチベーションがアップしました!

私は、小児科に勤めているのですが、今までよりもドクターの話す内容がよく理解できるようになったり、時にはスタッフに健康に関するアドバイスが出来たりと、仕事に対するモチベーションもアップし、資格を取得して良かったと実感しています。

(佐藤 美知子 東京都調布市)

●学んだことを家族に伝えています

一年間「ほすび」を通して情報を得ること

が出来、普段知らないことを学べ、身近なところでは家族を対象に情報を提供することが出来たと思います。その際、自分も成果として満足出来ました。話す内容が濃くなり、相談されることもあり良かったです。

(丹生谷 ひとみ 愛媛県松山市)

●共に笑顔のある生活を!

新しい年を迎え、元気に生きることを目標に、介護予防運動サポーターのボランティアに力を入れたいと思います。また、健康管理士のスキルを高め、色々な情報を市民の方に提供し、少しでも笑顔のある生活を共に歩みたいと思います。

(田辺 登巳子 埼玉県蓮田市)



教えて!

今回のテーマ

「一皿で栄養満点!ヘルシー丼パートI」

みんなの goodレシピ

料理の題名:ツナ入り簡単!炒り豆腐丼(投稿者:東京都在住・内山 明子様)

掲載させていただいた方には
「お役立ちキッチン用品」をお送りします!

【作り方】

- 豆腐は水を切り、ニンジンは長さ3センチくらいの千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- フライパンにエキストラバージンオリーブオイルを加え、火にかけてたらツナ缶(汁ごと)、ニンジンを加えて炒め、ニンジンに軽く火が通ったら豆腐をちぎりながら加え、豆腐を崩しながら水分を飛ばすように炒める。
- めんつゆを加えて味を調えたら、溶き卵を加えてパラパラになるまで炒め火を止める。
- ご飯を盛りつけた丼に3を盛り付けて、万能ねぎをちらして完成!

材料(2人分)

- ・エキストラバージンオイル
- ・ご飯…各茶碗1杯 …大さじ1
- ・卵…1個 …めんつゆ(2倍濃縮)
- ・豆腐…1/2丁 …大さじ1と1/2
- ・ツナ缶…1缶 …万能ねぎ…適量



料理のポイント

お肉を使わず、卵、豆腐、ツナ缶で作るヘルシー丼です。ニンジンのβカロテンは油と一緒に摂取すると大変吸収がよくなります。また、ツナ缶のオイルも捨てずに使うことで、DHAやEPAが摂取でき、旨味効果で減塩にも繋がります。おうちにある材料で簡単に作れて、子供からお年寄りまで美味しく味わえる丼メニューです!

▼協会管理栄養士から

DHAやEPAは血液をさらさらにする作用があるほか、認知症予防としても注目されています!簡単なのに栄養学的にも理にかなった優秀レシピですね♪ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

今回のテーマ…
「一皿で栄養満点!ヘルシー丼パートII」

みなさんのアイデアレシピをぜひ教えて下さい!
たくさんのご応募お待ちしております!!!

〈募集要項〉

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントに記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります) → health@japa.org

※紙面の都合上、選考の上毎回1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

頭の体操

「チャレンジ★ザ★クロスワード」

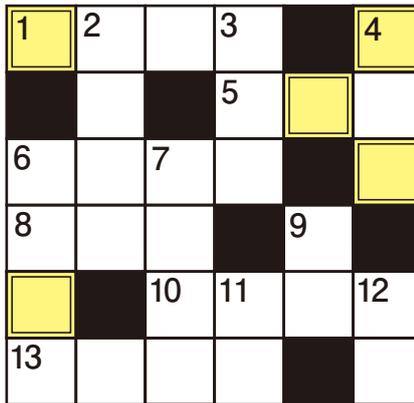
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

＜よこのカギ＞

- 体操用具の一つ。長方形の木枠を何段か重ねたもの。
- 体の形。着物を着たときのかっこう。身なり。
- 持っていること。
- 一週間のそれぞれの日の名前。
- 仕事をする事。
- お金をためること。

＜たてのカギ＞

- きわめてわずかな量。
- 一つ二つ、一個二個と数えられる物の数。
- はずれの反対語。
- 要求などを聞き入れること。うけたまわること。
- 指の先端。
- 文字の書き方、書くこと。あるいは書き物を指す。
- 金より少し軽く、白色の美しいつやを持った金属。シルバー。
- 昆虫のさなぎが成虫になること。



ヒント…感謝



答えを「ほすび」156号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、3月24日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、「小型電動マッサージ機」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「トリドン」でした。抽選の結果、石川県金沢市・石村幸恵さま、新潟県新潟市・土田勇一さま、群馬県桐生市・森美穂さまが当選されました。おめでとうございます!

やってみYOGA♪

疲労解消!

アド・ムカ・シュヴァナー・サナ(下向き犬のポーズ)

- 脚は腰幅、手は肩幅に広げて四つんばいになります。
- 腕と太ももが床に垂直になるようにし、つま先を立てます。
- 息を吐きながら、両膝を床から持ち上げます。両腕、両膝を伸ばしかかとを床につけ、お尻を突き出します。
- この姿勢で約30秒ほど自然な呼吸を行いましょう。



(効果)

背中・肩のこりの緩和、腰痛予防、
二の腕引き締め、ヒップアップ



Facebook発信中!

協会の活動や健康情報を発信しています
<https://www.facebook.com/japa3737>

健康管理士専用 メールマガジン配信中

申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP: <http://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▶TEL03-3661-0175(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。

次号 予告

●能力開発講座in札幌

●ステップアップ講座in福岡 ほか

※お申込はニュース発行後より受付致します。

編集 後記

今年も、もうすぐ春ですね。「もうすぐ春ですね〜♪」と懐かしい歌が頭をよぎります。春の陽気のように、心穏やかに毎日笑顔で過ごしていきたいものです。桜が散ってしまわぬ内に、ほすび研修問題を送ってくださいね。お待ちしております。(編集部)