

健康管理士ニュース

9

2017年9月号

隔月発行
No.128

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

- 協会トピックス……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - 第12回日本の食育セミナー……3
 - 能力開発講座in名古屋……4
 - ステップアップ講座in京都……5
- 情報コーナー……6
- 各地の健康管理士会便り……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

協会トピックス

当協会認定講師が活躍中!

実施例

今年も中央省庁を始め自治体・企業・学校などから「健康講演」を多数受託しています!

■内閣官房(内閣人事局) ■人事院(給与局)

内閣人事局が実施する各省庁の職員を対象とした「退職準備・生涯生活設計プログラム講習会」において、当協会は「健康管理」の講義依頼を受けており、今年も全国9会場に伺います。また、人事院給与局生涯設計課が実施する40代の国家公務員を対象とした「生涯設計セミナー」を、これまで10年以上に渡って受託をしており、今年も9月から全国10会場で健康管理の講義を行います。



■東京国税局管内税務署

東京・千葉・神奈川・山梨の税務署職員を対象に10年以上受託している「健康管理講演会」において、今年5～6月は計17会場に伺いました。当協会の認定講師が、「ストレスとの付き合い方」「抗酸化」「腸と免疫」「ダイエット」「体幹トレーニング」などをテーマに、わかりやすく参加型の講演を行い、好評を得ています。



■ITS株式会社(ドコモショップ)

ドコモショップにおいて、ショップ会員や地域住民の方を対象とした健康セミナーが開催され、「高血圧予防」について楽しく学んでいただきました。





「お金と健康」「予防と備え」で幸せな生活を!

今回ご紹介するのは、ファイナンシャルプランナーとして、お金やライフプランに関わる相談・アドバイスをしたり、お金と健康の話を融合したセミナーの講師としてご活躍している倉橋典江さんです。

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。

私、33歳の時に難病の膠原病を患いまして、その後数年間に渡って思うように働けず、その先の体調や収入減に対する不安に怯えた時期を過ごしました。

ある程度症状が落ち着いてきた頃、縁あって生命保険の仕事に就くことになりました。お金の尊さも実感していましたし、お金のことに詳しくなりたい気持ちも強かったため、そこから猛勉強の末、「ファイナンシャルプランナー(以下FP)」資格を取得しました。保険やFPの仕事においては、ライフプランや財産、相続、保険、税金、年金など、お金の纏わる多くのテーマを扱うのですが、健康にかかわる話題もたくさん出てくるため、健康管理や医療、介護の知識を得る必要性を強く感じていました。



(相談・面談の様子)

そんな時、「女性が自分をPRし活躍するために」というテーマのセミナーに参加しました。講師の話にすごく共感し刺激を受けたのですが、その先生が健康管理士の有資格者として、「活用できるしお勧めですよ」と紹介されたことから資格の取得を決意しました。

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?

FPの仕事をしていると、相談者から「実は主人ががんを宣告されました。治療費やこの先の財産管理はどう考えたらいいですか?」とか「健康診断を受けたら要治療レベルだと言われたのですが今から保険に入れますか?」など、お金のことと病気や健康面の不安や悩みを一緒にご相談されることが多いので、まずはきちんと理解して受け止められる知識や情報が必要です。健康管理士のテキストや「ほすび」は、テーマ別に上手くまとまっていて、しかもやさしい表現で書かれているので、すごく理解しやすく自分の引き出しを増やすことができました。様々なお客様との信頼を築く上でとても役立っています。

また、セミナーの講師を長年していますが、以前はお金のことに加えて健康面の話をしても半信半疑で聞いている人が多い印象でした。健康管理士を取得しアピールするようになったら、参加者との距離感が縮まって私の思いもすごく伝わりやすくなりました。

他にも「楽しく印象に残る話を伝えたい」という思いから、特に高齢者を対象としたセミナーなどでは、脳活性プログラム(シナプソロジー)も取り入れて、ゲーム感覚で参加型の要素を盛り込み、楽しく笑い合いながらお金や健康のことを学んでいただくようにしています。

お陰様で保険の営業に関連した仕事では、私が担当したセミナーの後に個別相談などへ移行される方が多く、得意先からも高く評価されています。

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。

膠原病を克服してきた経験や学びから、とにかく体を冷やさずに温めるように心がけています。服装にも気を配っていますし、夏場でも冷たい飲み物は飲みません。セミナーでもたまに「皆さん水を素手で持ったらどう感じますか?痛くて我慢できなくなりますか?体を急激に冷やすと胃腸はもちろん血液の流れも滞るようになり、マイナスの作用が多くなりますよね」などのお話をしています。それと、いつも姿勢を意識しています。立ち方、座り方、歩く時の力の入れ方など。実は以前、外反母趾にも悩まされていたのですが、毎日姿勢を意識することと足のマッサージを繰り返してきたおかげで、外反母趾もすっかりよくなり、O脚も改善できたのです。

今では、こうした経験によって得たノウハウをテーマに、健康管理士としてセミナーを開くようにもなりました。

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?

健康であってもお金の苦労していたり、お金の恵まれていても寝たきりでは幸せとは言えません。家計には収入と支出、保障と貯蓄のバランスが必要ですし、健康にも食事、ホルモン、姿勢などのバランスをとることがとても重要です。ですから、FPや健康管理士をもっと活用して、「予防と備え」の大切さを多くの皆様に伝えていきたいです。

また、経済情勢や医療・介護の制度、病気の治療法や予防に対する考え方は、次々と新しいものが出てきますので、これからも「ほすび」や健康管理士ニュース、メルマガなどの最新情報はどんどん活用させていただきたいと思っています。



(セミナーの様子)



(いつも「ほすび」を活用しています)

参加無料

取得数



第12回 日本の食育セミナー

「身体を強める食動学」

健康番組でも
お馴染み!

来る平成29年10月22日(日)、国立オリンピック記念青少年総合センターに於いて、『身体を強める食動学』をテーマに「第12回日本の食育セミナー」を開催致します。

第一部は、メディア・テレビでもお馴染みのDr.KAKUKO Sports Clinic 院長、横浜市立大学整形外科客員教授であり、整形外科医・医学博士・スポーツドクターの中村格子先生をお迎えし、「身体を強める食動学」と題してご講演いただきます。健康な体を手に入れるためには、食生活を始めた規則正しい生活習慣、そして運動が大切です。「食」と「運動」を連動させ、いつまでも

若々しく美しくいるための生活習慣を身に付け、年齢・体調に応じた正しい体の作り方について学びませんか。

第二部は、「温活で美と健康を高めよう」と題し、専門家をパネリストにお迎えしてパネルディスカッションを行います。今、話題の“温活”をテーマに、リンパやホルモンの働きを中心として健康や美へ繋がる食事について考えましょう。

当協会の食育活動展示や、文部科学省後援健康管理能力検定、健康管理士一般指導員のご案内ブースもあります。参加無料ですので、ご友人、知人の方などお誘い合わせの上、是非ご参加ください。

中村格子先生プロフィール



整形外科医師 医学博士・スポーツドクター、Dr. KAKUKO スポーツクリニック院長、横浜市立大学客員教授、よこはま健康づくり広報大使

「健康であることは美しい」をモットーに整形外科医・スポーツドクターとして各種競技の日本代表選手をはじめとしたトップアスリートを支える傍ら、スポーツと医療の架け橋としてより多くの人の健康で美しい人生をサポートすべくテレビ・雑誌などのメディアでも多数活動。臨床整形外科医として25年のキャリアとトップアスリートのコンディショニングの経験から独自のエクササイズを考案。特別な道具やテクニックは一切必要なく、体力に自信がない方や運動が苦手な方でも安心して取り組んでいただけのエクササイズが特長。また著書「大人のラジオ体操」はシリーズ累計80万部を超えるベストセラーとなっている。

〈プログラム〉

第1部

講演「身体を強める食動学」

講師：Dr.KAKUKO Sports Clinic 院長、横浜市立大学整形外科客員教授、
整形外科医・医学博士／中村格子先生

第2部

参加型ディスカッション

「温活で美と健康を高めよう」

パネリスト：

●医療法人祐基会 帯山中央病院 理事長、麻布ミューズクリニック 名誉院長
慶応義塾大学医学部漢方医学センター 非常勤講師
漢方専門医・日本東洋医学会指導医・医学博士／渡邊 賀子 先生

●食育推進団体イートライトジャパン 事務局長・理事
健康管理士一般指導員／安武 郁子 氏

ファシリテーター：

日本成人病予防協会 渉外部部長／鈴木 清英



〈昨年度・食育セミナーの様子〉



〈渡邊賀子先生〉



〈安武郁子氏〉

平成29年10月22日(日)
13:00~16:00(受付開始12:30)

主催：日本成人病予防協会
共催：東京都
後援：厚生労働省、文部科学省、農林水産省

会場：国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール
参加費：無料
定員：700名(希望者多数の場合は抽選)
締切：平成29年10月10日(火)

この講座で学べること!

- いつまでも若々しく健康に!身体を強めるポイント
- 今日から出来る!良い姿勢のととり方、簡単エクササイズ
- 今話題の“温活”から考える美と健康の作り方

お申込方法

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

第53回能力開発講座in名古屋

美と健康に役立つ万能食 “はちみつ”の活用法



英国には、「The history of honey is the history of mankind. (はちみつの歴史は人類の歴史)」という古いことわざがあります。はちみつを採るための養蜂の歴史は古く、西洋では紀元前6000年頃から、日本でも600年代には養蜂が行われていたといわれています。はちみつの主成分は果糖やブドウ糖で、ミネラルやグルコン酸が含まれるほか、花の種類によってはビタミンB群やビタミンC、カリウムなどの

栄養素を含むものもある天然の甘味料です。このように、はちみつには私たちの体に重要な栄養素を豊富に含んでいるため、「整腸作用」「抗菌作用」「疲労回復」「老化防止」などの働きがあります。今回の講座では、はちみつについての基礎知識から健康・美容との関係、日々の食事への取り入れ方、今話題の“マヌカハニー”について学びます。ぜひご参加ください。

岩佐夏子先生
プロフィール



はちみつ料理研究家・はちみつ料理教室講師/アジア養蜂研究会会員/有限会社クカバラ取締役社長/オーストラリア産はちみつ専門店ミタミタ主
オーストラリア ビクトリア州立ラトロープ大学経済学部卒業。2006年有限会社クカバラ創業。オーストラリアのはちみつを販売するインターネットの店舗、オーストラリア産はちみつ専門店ミタミタを開店。はちみつ販売のほか、一人でも多くの方にはちみつに親しんでもらい、もっと気軽にはちみつを普段の生活・食生活に取り入れていただくことを目的に、はちみつ講座やはちみつを使った料理教室の開催。また、NHK「ほっとイブニング」☆はちみつパワー☆に出演するなど、はちみつに関するメディアへの情報提供など様々な形で活動中。

〈はちみつに含まれる成分“グルコン酸”とは…〉

グルコン酸とは、ブドウ糖から作られる有機酸の1つです。グルコン酸は、胃で分解されずに大腸まで届くため、腸内の善玉菌であるビフィズス菌を増やし、腸内環境を整える働きがあります。はちみつの他に、ローヤルゼリー、ワイン、大豆、発酵食品などに含まれているといわれています。



平成29年9月30日(土) 13:00~16:00

会場:キッチンレンタルスタジオ“スタスタ久屋”(栄・久屋大通)
(名古屋市中区丸の内3丁目6-21 久屋鍛冶町ビルディング3F)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順)

受講料:4,320円(税込) 食材費:540円 合計4,860円

J-point40+食材費:540円(税込)でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具

この講座で学べること!

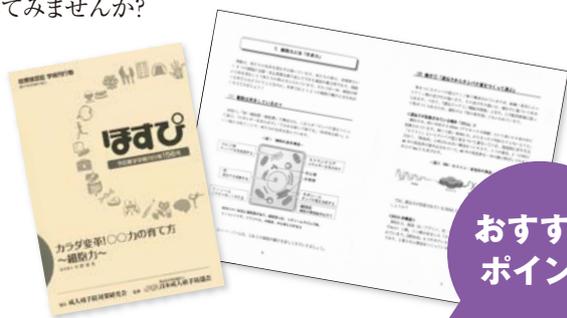
- はちみつと健康・美容との関係
- 日々の食生活での取り入れ方
- はちみつのテイスティング

お申込方法

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。 ※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/

ステップアップ講座in京都

ほすびの勉強会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」を開催致します。2017年、ほすびのテーマは「カラダ変革!○○力の育て方」。今回の講座では、「細胞力」「脳力」などについて学びます!知識をさらに深め、京都を代表する観光地「嵐山」の歴史や自然に触れながらウォーキングで心も体もリフレッシュしてみませんか?



おすすめ
ポイント

- ほすび「カラダ変革!○○力の育て方」の理解度アップ!
- ウォーキングでリフレッシュ!
- 資格者同士の交流が深まる!

平成29年11月18日(土) 10:00~14:30

午前の部: (10:00~12:00) ほすび勉強会

午後の部: (13:00~14:30) ウォーキングツアー ※雨天中止

会場: ホテルピナリオ嵯峨嵐山(京都市右京区嵯峨天龍寺広道町3-4)

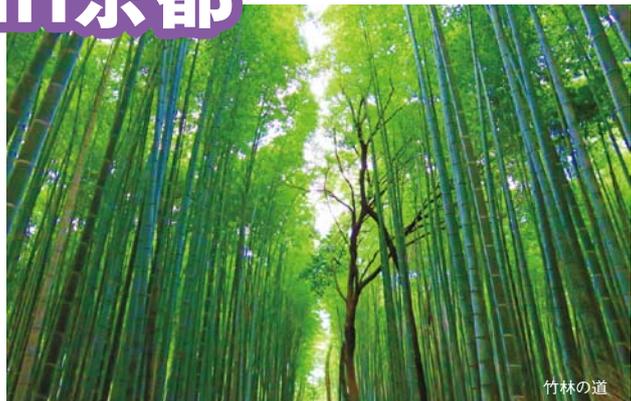
定員: 40名(先着順)

対象: 健康管理士

受講料: 3,240円(税込) ※ミネラルウォーター1本付き

J-point 30pでも受講可能です

持ち物: ほすび(156号・157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



竹林の道

★京都でも屈指の人気観光地「嵐山」コース

嵯峨嵐山駅→大覚寺→清凉寺→落柿舎→野宮神社→竹林の道→天龍寺(約4.5km)

〔みどころ〕

- 世界文化遺産「天龍寺」
- 時代劇、ドラマのロケ地としても有名「大覚寺」
- 嵯峨の自然を感じる「竹林の道」

【ウォーキングコース】(約4.5km)

スタート

嵯峨嵐山駅	
↓	
大覚寺	天皇の離宮として造営された
↓	
清凉寺	通称“嵯峨釈迦堂”「釈迦如来立像」が安置されている
↓	
落柿舎	松尾芭蕉も訪れた?!
↓	
野宮神社	縁結びの神様
↓	
竹林の道	ドラマやCMでも人気!竹のトンネル
↓	
天龍寺	嵐山唯一の世界遺産
	ゴール

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 ✂

<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 申 込 書 </div>		ご希望の番号(複数選択可)	
		交換・支払方法(○で囲む)	
セミナー名	①第12回日本の食育セミナー	無料	
	②第53回能力開発講座in名古屋	J 40ポイント	現金
	③ステップアップ講座in京都	J 30ポイント	現金
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者 ※同行者の方は現金のみ			
電話番号(平日日中の連絡先)			

出生数、初の100万人割れ…
(17/6/5 厚生労働省)

厚生労働省は、2016年の人口動態統計(概数)を発表した。1年間に生まれた日本人の子どもの数(出生数)は、統計を取り始めた以降最少の約97万人で、初めて100万人を割り込んだ。また、1人の女性が生涯に産む子どもの数を示す合計特殊出生率は1.44で、前年を下回った。

出産の中心となる15～49歳の女性人口が減っており、同省は「今後も出生数の減少は続く」と予想されていると分析している。

75歳以上「老々介護」、初の3割越え…
(17/6/27 厚生労働省)

高齢化が急速に進む中、介護者と要介護者が同居する「在宅介護」のうち、両者がいずれも75歳以上の「老々介護」の世帯が、2016年に過去最高の30.2%となり、初めて3割を超えたことが、厚生労働省の国民生活基礎調査で明らかになった。

また本調査で、要介護の主な原因は認知症、次いで脳卒中などの脳血管疾患、高齢による衰弱と続いたことがわかった。

このような状況を踏まえ、厚生労働省では「介護者の高齢化が一層進んで深刻な状況になっている。高齢化と核家族化で今後も老々介護は増えていくと見られ、支援していく必要がある」としている。

心の労災、最多498名…
(17/7/3 厚生労働省)

厚生労働省は、長時間労働などが原因で精神疾患を発症し、2016年度に労災認定された人は498人、うち女性は168人に上り、ともに過去最多だったと発表した。

労災申請は過去最多の1,586人で、同省は「仕事が原因の精神疾患が労災認定の対象になることが周知され、申請が増えた可能性がある。発症の原因は「いじめ・暴行」、「仕事内容・量の変化」などである」と分析している。

生活習慣で健康寿命に2年余りの差…
(17/7/12 厚生労働省)

厚生労働省は、適度な睡眠や毎日の歩行、バランスの良い食事など健康的な生活習慣を数多く取り入れている人ほど、そうでない人に比べて最大2年余り健康寿命が長いという調査結果(約1万人の高齢者を対象にした9年間の結果)を発表した。

この調査で「健康的な生活習慣」としたのは、「①非喫煙または禁煙して5年以上②1日の平均歩行時間が30分以上③1日の平均睡眠時間が6～8時間④多めの野菜摂取⑤多めの果物摂取」の5項目とし、これらの生活習慣の実践数と、死亡または要介護認定を受けるまでの期間の関係を調べた。調査した研究班は、「今回の調査結果は、健康的なライフスタイルを取り入れれば、健康寿命の延伸が期待できることを示唆するものである」としている。

健康管理士の輪を広げよう!



～友人、知人紹介キャンペーン継続中～

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	9月10日(日)、11日(月)
東京	9月5日(火)、15日(金)、24日(日)、25日(月)、 10月5日(木)、17日(火)、25日(水)、29日(日)
大宮	9月23日(土)
横浜	9月24日(日)
名古屋	10月1日(日)、2日(月)
大阪	9月9日(土)、10日(日)、 10月15日(日)、16日(月)
京都	10月14日(土)
神戸	10月14日(土)
岡山	9月2日(土)
香川	9月3日(日)
福岡	9月3日(日)、4日(月)、 10月1日(日)、2日(月)

●健康管理士についての詳しい説明のほか、知って得す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

長寿の国を診る

超高齢化社会となった日本において、医療や介護の課題、未来への不安をどう解決していけばいいのか。その処方箋を『たとえ一人になっても住み慣れたところで最後まで全うできる「地域づくり」や「街づくり」である』と考える著書が、人生・真の豊かさ・長生とはなにかを問いかける。

著者: 大島伸一
(国立長寿医療研究センター名誉総長)

発行所: 風媒社
発行年月: 2017年5月30日
販売価格: 1,800円+税



各地の健康管理士会便り

青森県健康管理士会

去る7月2日(日)13時~15時、参加者22名で青森県総合社会教育センターにて、「脳を元気にする音読の勧め」を会員の古川講師に、また外部講師として「心と体が緩むスーパーゆる筋トレ」を考案者の西田先生に解説して頂きました。子供から高齢者・スポーツ選手までを対象とした体づくりを、無理なくできる方法として実技指導して頂き、参加者からは心も体もリフレッシュできた大変喜ばれました。

●TEL:090-2021-6698(事務局:西田)
(青森県健康管理士会 会長 神 一男)



埼玉県健康管理士会

〈ご案内〉埼玉県健康管理士会では下記の通り健康講演発表会を開催いたします。

日時:平成29年10月7日(土)13時~
場所:川口総合文化センター(リリア)1F展示ホール(JR川口駅近く)

テーマ:「健康寿命を延ばそう!」

発表者:埼玉県健康管理士会会員12名
各方面でご活躍の健康管理士の皆様のご出席並びに交流を深めたいと会員一同でお待ちしております。

●TEL:080-3696-8280 FAX:048-479-6179
E-mail:sansankai55@gmail.com
(埼玉県健康管理士会 上原 道康)

愛知県健康管理士会

去る6月25日(日)の月例会は、常滑市のミツカンミュージアムと酒の文化館を訪問して社会見学を実施しました。アンケートでは「お酢とお酒の歴史や知識を学ぶことが出来とても勉強になりました」と大変好評でした。7月8日(土)は、講師養成研修会を刈谷市産業振興センターで実施しました。7月23日(日)の月例会は栄のナディアパークで、第28回公開健康セミナー「体の中からキレイになる腸健康法・第一部」を開催しました。愛知県健康管理士会会員であり、(株)玄米酵素名古屋営業所所長の島中雅規氏の講演で、58名の参加者でした。来たる9月24日(日)の月例会は栄のナディアパークで、ほすび159号の勉強会と会員活動報告を予定しています。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

平成29年7月20日に小郡ふれあいセンターにて勉強会を開催しました。「ミトコンドリア」について学習し、エネルギーを作り出すだけでなく、老化や健康維持に深くかかわっている事をあらためて再認識し、有意義な学習時間を過ごしました。次回勉強会は、9月14日(木)13時より小郡ふれあいセンターで「自律神経について」詳しく学習します。生命維持に関わる自律神経と一緒に勉強しましょう!当会は、健康管理士の皆様が持っている素晴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)

香川県健康管理士会

香川県健康管理士会は、地域に密着した活動を行うこと、老人会、教育委員会、各地の自治会で「健康寿命を延ばす」「ピンピンコロリで人生を全うする為に」と話だけな

く、一緒に体を動かすヨガを取り入れた指導を行っています。ヨガ公認講師が4名活躍しています。

(香川県健康管理士会 渡邊 雅春)

長崎県健康管理士会

私たちは「長崎県健康管理士会」として、8月1日に正式に承認されました。一緒に健康増進の活動をやってみませんか?会では楽しく定例勉強会を行っています。詳細はHPをご覧くださいの上、メールでご連絡ください。ちょっとの勇気が新しい自分の発見に!

HP: <http://kinoken4.wix.com/nagasaki-healthcare>

E-mail: kinoken@awa.bbq.jp

(長崎県健康管理士会 会長 木下 健一郎)

鹿児島県健康管理士会

〈定例会のお知らせ〉日時:9月24日(日)10時~13時、場所:鹿児島中央駅そばキャンセル7階第3会議室。初参加の方は事前にお電話いただけると幸いです。

●TEL:090-8764-0682
(鹿児島県健康管理士会 会長 緒方 祥之)

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4回勉強会を7月12日に開催いたしました。会員同士の交流を図り、地域住民の方の健康維持に寄与し、信頼される会と一緒に作りませんか。滋賀県の健康管理士の皆さん、ご連絡をお待ちしています。

●TEL:090-4645-3403
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!

健康管理士からの声

● 介護予防運動指導ボランティアをしています!

八王子市健康づくりサポーターとして介護予防運動指導ボランティアをしています。ほすび158号は、筋トレやストレッチングの目的等を説明する上で、大変参考になりました。(荒井 英明 東京都八王子市)

● 講習会を開催しました!

6月に静岡市と磐田市にて美髪・美脳活ヘッドケア講習会を開催しました。理論内容は「ほすび」で学んだ血流・睡眠などです。大変役立ち参加者の方たちにも喜ばれました。(富永 恵美子 静岡県磐田市)

● ほすびに感謝です!

最近ほすびに感謝する気持ちでいっぱいです。80才の峠を越すには体力的、肉体的衰えを子供見守、百才体操、隣輪サロン等手伝って帰る時に感じます。ほすびの研修問題を実践するようにして一層の健康を目標にしたいです。(村田 勝治 広島県広島市)

教えて!

みんなの goodレシピ

今回のテーマ 「体にやさしいヘルシーデザート!パートII」

料理の題名: にんじんオレンジゼリー (投稿者: 千葉県在住・田中麗様)

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】

- ① にんじんをすりおろしてレモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ② オレンジジュースと1を鍋に入れて中火で温める。
- ③ 2に粉ゼラチンを数回に分けてかき混ぜながら加える。
- ④ 沸騰直前で火を止めたら、しばらく冷ます。
- ⑤ 人肌近くまで冷めたら、器に移してラップをして、冷蔵庫で2〜3時間冷やして固める。
- ⑥ お好みでホイップクリームやミントを上に添えてください!

材料
(4〜6人分)

- ・にんじん…中2本
- ・オレンジジュース…700cc
- ・粉ゼラチン…15g
- ・レモン汁…少々



料理のポイント

少し大変ですが、プロセッサーを使わずににんじんをすりおろすことで舌触りがよくなります!また、レモン汁を加えることで、にんじん特有の香りを抑えることができさらに美味しくなります★ゼラチンは偏らないようによくかき混ぜてくださいね!

▼協会管理栄養士から

にんじんは、β-カロテンを多く含む抗酸化作用があるほか、免疫力の向上や、皮膚や粘膜を強くしてくれる作用があるため風邪などの感染症予防にもなります! 小さなお子さまから、大人まで美味しく召し上がれるレシピですね♪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…
「発酵食品で免疫力UPレシピ!パートI」

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〉

1. 映像を撮影する「○○○カメラ」。
3. 皮膚に「○○」ができればビタミンCをとうろ。
5. ストレスによってできる「心の○○○」。
6. 人物が作り出す黒いもの。障子に映る「怪しい○○○○」。
8. ういういしいこと。
9. 各々の担当業務。
11. 年上の女性兄弟。
12. 軽度の発熱のこと。

〈たてのカギ〉

2. 恋人同士がどこかへ外出すること。
3. 琵琶湖を擁する県。
4. 耳の先端。柔らかい部分のこと。
5. 温かいものから立ち上がる白く見える水蒸気。
6. 親からエサをもらっている時期の鳥。
7. 人が居住する建築物のこと。
8. 商品の販売価格のこと。
9. 建築物の上部を覆い、雨風を防ぐもの。
10. 質素で静かなものを指す日本の美意識「○○・さび」。

1	2			3	4
			5		
6		7			
				8	
	9		10		
11			12		

ヒント…くじ引き

祝おめでとう

答えを「ほすび」159号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月25日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、「ヨガマット」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「キツツキ」でした。抽選の結果、愛知県名古屋市・宇佐美利恵さま、兵庫県西宮市・岡本宗篤さま、熊本県上天草市・木下恵美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♪

バランス強化!
ヴァルクシャアーサナ(木のポーズ)

1. 肩幅に片足を曲げ、足先を下に向けて反対側の太ももにつける。
2. 息を吐きながら、手の平を胸の前で合わせる。
3. 息を吸いながら、両手を頭の上に乗っすぐ上げる。
☆このとき、視線は遠くを見るようにする
4. この状態を30秒ほどキープする。反対側も同様に行う。

〈効果〉
ふくらはぎ・太ももの引き締め、肩こり解消、冷感性改善



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

- 健康学習セミナー in福岡
 - ステップアップ講座in東京 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

今年の夏ももうすぐ終わりですね。次にやってくるは「食欲の秋」です!まだまだ残暑は続きますが、体の疲れや余分な脂肪は、夏の終わりと共にさらばしたいものです。美味しいものに出会うその前に、余分なものは片付けておきましょう!(編集部)