

健康管理士ニュース

1

2018年1月号

隔月発行
No.130

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

- 新年のごあいさつ……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
 - 能力開発講座in東京&京都……3
 - 健康学習セミナーin長野……4
 - 健康学習セミナーin札幌……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

〈写真: 梅の花〉

新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

当協会では、平成30年も「知識と意識が未来を創る」というスローガンのもと、健康管理士の皆様とともに、地域や企業、学校、家庭などにおける健康増進や予防医学の普及活動を充実させ、皆様方のご活躍の場が更に広がるようにスタッフ一同努めて参ります。本年もご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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

協会認定キャラクター「すこはぴちゃん」の LINE スタンプができました!

“健やかでHAPPYな生活を応援する”健康管理士の「すこはぴちゃん」がLINEのスタンプになりました! 使いやすいものから、なかなか口に出しては言いづらい「食べ過ぎ注意!」などの健康アドバイスもスタンプで伝えられるようになっています。ぜひ使ってみてください!

スタンプ 取得方法

➤➤➤➤➤➤➤➤

- 1 LINEを起動
- 2 アイコン右端「…」をタッチ
- 3 「スタンプショップ」をタッチ
- 4 検索バーに「すこはぴちゃん」と入力
- 5 「クリエイターズ」をタッチ
- 6 「購入する」をタッチ
(※50コイン¥120で購入可能です)

全8種類





生徒たちの「生きる力」を育むために 「食と健康」の大切さを伝えたい!

今回ご紹介するのは、埼玉平成中学・高等学校(埼玉県入間郡毛呂山町)の校長として、生徒たちの「生きる力」を育むために、健康管理や体づくりの重要性を伝える活動をしていらっしゃる蕪木豊さんです。



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。

私は、主に埼玉県の教育の現場や教育行政に長年携わり、学校長、教育局指導部長、総合教育センター所長などを歴任しました。平成10年に学習指導要領が改訂され、「生きる力」の育成が提唱されたのですが、その定義には第一に「課題解決能力」、第二が「豊かな人間性」、第三が「健康や体力」とされていて、順序が逆ではないかと首をかしげました。人間が生きていく上で最も大切なことは、まずは生命を維持していく力であり、健康な体づくり抜きに「生きる力」はないと主張してきました。

そこで、教科指導だけではなく、これからは食農教育が必要であると考え、大規模な農業実習ができ、それまでは主に農業高校の生徒が利用していた農業教育センターを、県内の小中高等学校の先生方や生徒に農業体験実習を広める場として活用するようにしました。また、私は農山漁村文化協会が運営する「食と農の応援団」に所属し、全国で講演活動も行ってきました。

そのような中、自分も年を重ね、自然と健康管理に対する意識も高まり、講演や指導の場においても体と心についてもっときちんとした知識を得たいという思いが募っていましたので、新聞で健康管理士を見つけた時とても魅力を感じました。食や栄養だけでなく、病気、ストレス、運動など幅広く学べることでやる気も増したため、頑張っ

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?

現在、校長を務めている中高一貫の学

校では、「言葉」に強くなり、コミュニケーション力の高い生徒を育てることをスローガンとしているのですが、これはつまり、これからの社会で問われる「人間力」を養うことです。そのための一環として、私は毎朝の職員朝礼において「1分間スピーチ」を日課としています。日常の気づきから生徒の育て方まで、話題は多岐にわたりますが、体や心、食など、健康管理に関わることも意識して先生方に話しています。その際には、健康管理士のテキストやほすびの情報がわかりやすくまとまっているので、とても使いやすく役に立っています。



〈ほすびを活用して情報収集〉

こうした健康管理の学習の積み重ねは、私が日頃抱えている「体と心のスタミナづくり」の大切さを生徒や先生方に伝える場面において、大きな土台となっています。健康を伝えるには、できるだけ自然と触れ合い、食や農業について体験し、意識する機会を増やすことが重要です。そのため、学校行事として、毎年2500m級の蓼科山登山と農業実習を行ったり、県内の牧場と提携し職場体験学習を行ったりしています。校内にもミニ菜園をつくり、トマトやゴーヤ、ヘチマなどを生徒と一緒に育てています。また、先日は、全校集会において「バナナうんちで元気な子!」の授業を私が自らい行いました。以前、協会主催の講習で

学んだ内容を披露したのですが、生徒達は腸の長さに驚いたり、うんちが大切な健康のパロメーターであることなどを感じ取ってくれたようです。



〈エプロンを使って食育授業〉

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。

まず、毎日の「食事」にはやはり気を付けています。1年半ほど前に妻を亡くしたこともあるのですが、夕飯はほぼ毎日、自分で栄養バランスを考えながら調理して食べています。豚肉、魚、野菜などを中心に、できるだけ素材の味を生かしながら塩や油も控えめに工夫をしています。また、週に1回はテニスクールに通い、仲間とともに気持ちの良い汗をかくように心掛けています。人間は動物ですので、老化に負けない体づくりのために、今後も“動く”習慣を継続していきます。

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?

我が校では、前述の通り「言葉に強くなる」生徒を育てるために、日本語検定や英語検定を生徒全員に受験させています。今後は、文部科学省後援である「健康管理能力検定」の導入も前向きに検討していきたいと考えています。

人生95年時代、100年時代を見据え、22世紀まで生きる若者たちに、ぜひ自分自身の健康は自分で守る力をつけさせていきたい。そのためには、健康管理士としての学習や情報収集を継続し、先生方や生徒達と一緒に、元気で明るい学校づくりに邁進したいと思っています。



〈アクティブラーニングの様子〉



〈蓼科フィールドワークでの体験実習〉

第55回 能力開発講座in東京

今話題のグルテンフリー ～体にうれしい理由とは～

近年世間で流行っているグルテンフリーとは、グルテンを使わない食事のことをいいます。もともと、グルテンの入ったものを口にするだけでアレルギー症状が出る人のための食事療法でしたが、免疫力の向上や、大腸がん予防、腸内環境の改善、美肌効果のサポートにも繋がると考えられ、一般的にも定着しつつあります。今回の講座では、「グルテンフリー」

の基本から日常生活での取り入れ方まで一通り学んでいただけます。グルテンフリーという新しい食事法を学んで、普段の生活に取り入れてみませんか？

〈グルテンとは〉

グルテンは、小麦や大麦、ライ麦などの穀物に含まれる粘り気のあるたんぱく質の一種。パンやパスタ、うどん、ラーメン、ピザなどに含まれる。



木村幸子先生プロフィール

グルテンフリー料理研究家。洋菓子研究家。はちみつ料理研究家。南青山にて人気のお菓子教室「洋菓子教室トワ・スール」主宰。

洋菓子店や企業などへの商品開発やレシピ提供、TVや雑誌、WEBでの監修・出演・コーディネートに携わる。著書『小麦粉なしでもこんなにおいしい!米粉と大豆粉のお菓子』『毎日がいっぱいになるはちみつ生活』(主婦の友インフォス)他多数。

①平成30年2月3日(土) 11:00～14:00

②平成30年2月4日(日) 11:00～14:00

※内容は同じです。いずれかの日程をお選びください。

会場: レンタルキッチンスペースバティア麹町店

(東京都千代田区麹町3-12-11 麹町田村ビル4F)

対象: 健康管理士

定員: 各日30名(先着順)

受講料: 4,320円/食材費: 540円 合計4,860円(税込)

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、スリッパ

この講座で学べること!

- 今話題のグルテンフリーとは
- 美容効果や健康効果
- グルテンフリーの料理&スイーツの試食



第56回 能力開発講座in京都

心が豊かになる奥深き日本茶の世界

日本茶の一種である宇治茶は、高級茶の代名詞としても使われています。国内で生産されるお茶のほとんどが緑茶ですが、栽培方法や摘採時期、製造工程などによって様々な種類のお茶に変化します。今回の講座では、お茶の歴史や種類、健康との関係について、美味しいお茶の淹れ方などの体験も交えながら学びます。宇治川のほとりで憩いのひとときを過ごしながらか、お茶の魅力に迫りましょう!

〈宇治茶道場「匠の館」〉

公益社団法人京都府茶業会議所が本物の宇治茶の味と美味しい淹れ方を周知するため、宇治川湖畔に宇治茶専門の喫茶店として2006年に開設。自分でお茶を淹れて味わう、体験型の店として人気を博している。



林屋和男先生プロフィール

日本茶インストラクター協会京都府支部幹事/宇治茶伝道師

1967年京都大学農学部大学院応用植物学修士課程修了後、約30年間宇治にて、茶業に従事。経営から、茶の栽培・製造・加工・販売・冠亭などすべての分野を経験。日本茶鑑定士三段の資格を保有し、現在、宇治茶に関する普及、宣伝活動に広く講演や教室を精力的に活動中。

平成30年2月3日(土) 13:00～16:00

会場: 宇治茶道場「匠の館」(京都府宇治市宇治又振17-1)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円/食材費: 540円 合計4,860円(税込)

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!

- 日本の文化!宇治茶の魅力
- お茶の歴史や種類、健康との関係
- 体験!美味しいお茶の淹れ方

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/>

第49回 健康学習セミナーin長野

第1部
講演

「脳を鍛えていきいきライフ ～楽しく脳と身体を鍛えましょう～」

講師：フィットネスサポートセンター代表／三浦弘 先生

第一部は、フィットネスサポートセンター代表の三浦弘先生をお招きし、「脳を鍛えていきいきライフ～楽しく脳と身体を鍛えましょう～」と題してご講演いただきます。

会話中に「あれ」「それ」を使うことが増えた”、”人の名前が思い出せない””ミ



スや間違えが増加した”など脳の機能の低下を感じることはありませんか？日々のストレスや加齢によって脳の司令塔の機能が低下すると、もの忘れが増えるだけでなく、感情や行動を抑制することができなくなることで、コミュニケーションの場においても支障をきたします。今回のセミナーでは、基本的な脳の働きから、老化の防ぎ方、ストレスの影響や解消法などについて、学術的な講話も交えてわかりやすくお話いただくほか、日常生活でも取り入れられる脳を鍛えるトレーニング法などもご紹介いただきます。脳も身体も、機能低下の一番の理由は“使わなくなる”こと。積極的に脳を使って、体を動かすことが大切です。正しい知識とスキルを身につけて脳と体を鍛え、心もスッキリしませんか？



三浦弘先生プロフィール

信州大学大学院工学系研究科修士課程にて、脳と体力についての研究を行う。その後の共同研究において、いつでもどこでも誰でも、楽しく簡単に脳と体を鍛えられる運動プログラム“楽脳フィットネス”を考案。健康・体力づくりのためのトレーニング指導や、介護・認知症予防のための運動プログラム提供等、様々な活動が続いている。企業、病院等で多数講演。座って話を聞くだけでなく、脳のテストや脳トレ運動の実技も交えるスタイルが好評を得る。そのほか、著書『脳活フィットネス』、DVD『三浦弘の楽脳フィットネス』など多数。

第2部
講演

「歯が原因で狭心症？歯周病が全身に及ぼす影響とは」

講師：長野県健康管理士会副会長・健康管理士／峯村道臣 氏

第二部は、長野県健康管理士会副会長の峯村道臣氏に「歯が原因で狭心症？歯周病が全身に及ぼす影響とは」と題してご講演いただきます。

歯周病は、口腔内の問題だけではなく、動脈硬化を始め全身に影響を及

ぼします。今回は、虫歯治療の遅れによって招いてしまった狭心症治療について、実際の体験談を交えながらお話いただきます。歯周病と他の病気との関係や口腔ケアの大切さについて今一度考えてみませんか？



〈峯村道臣氏〉

平成30年2月25日(日) 13:30～16:00

会 場：JA長野県ビル アクティーホール

(長野市大字南長野北石堂町1177番地3)

定 員：200名(先着順)

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円(税込)

J-point10でも参加可能です

一般…1,500円(税込)

この講座で学べること！

- 脳の働きや老化の防ぎ方、ストレス解消法
- 実践!脳を鍛えるトレーニング法
- 歯周病が全身に及ぼす影響

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

共通



*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、2月上旬より受講票を発送いたします。

第50回 健康学習セミナーin札幌

第1部
講演

「健康を支える“細胞のアンテナ”『糖鎖』のはたらき」

講師：国立研究開発法人産業技術総合研究所生物プロセス研究部門
分子生物工学研究グループ主任研究員／清水弘樹 先生

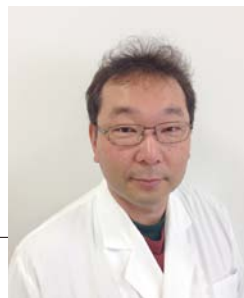
私たちの体には、免疫力や自然治癒力が備わっており、その力を発揮するためには、細胞が正常に働いていなくてはなりません。健康な体を保つためには、正しい情報伝達が不可欠であり、この情報伝達を担っているのが細胞の表面にある「糖鎖」です。

「糖」という甘い物質と思う方もいると思いますが、この糖鎖は決して甘くはありません。糖鎖はアンテナのような働きをしており、例えば、免疫細胞では、細菌やウイ

ルス、がん細胞など様々な異物がやって来た時、アンテナの先端が触れることで情報を取り入れてそれが何者なのかを判断しています。また、細胞同士もアンテナが触れ合い、情報を共有することで正常に働くようになります。そのほか、血液型の違いも糖質が関係しています。

今回のセミナーでは、健康に欠かせない糖鎖について、基本的な機能から健康との関係について最新の情報を交えてお話いただきます。

清水弘樹先生
プロフィール



1967年 兵庫県生まれ。私立開成高校卒業後、東京大学教養学部理科II類入学。東京大学農学部農芸化学科卒業、東京大学大学院農学系農芸化学科修士課程修了、同博士課程修了、博士（農学）取得。理化学研究所国際フロンティア研究員、英国セントアンドリュース大学博士研究員、英国リーズ大学博士研究員、東北大学大学院生命科学研究所科助手を経て、2004年より産業技術総合研究所北海道センターに勤務、現在に至る。専門は、糖鎖化学、有機化学。

第2部
講演

「ご存知ですか？ 知っているようで知らないお口のはたらき」

講師：札幌溪仁会リハビリテーション病院・歯科衛生士／小山田貴子 氏

口腔内は、細菌にとって心地のよい環境であり、体の中でも特に汚れやすい場所です。今回は、口腔内を健康に保つた

めのお話のほか、今すぐ実践できる唾液マッサージ法やお口の体操もご紹介いただきます。



〈小山田貴子氏〉



平成30年3月3日(土) 13:00~15:30

会場：札幌市教育文化会館 4階講堂（札幌市中央区北1条西13丁目）

定員：150名（先着順）

受講料：健康管理士、受講生、修了生…1,000円（税込）

J-point10でも参加可能です
一般…1,500円（税込）

この講座で学べること！

- 細胞のアンテナ『糖鎖』とは
- 感染症や血液型と糖鎖の関係
- 口腔内を健康に保つ方法

※お申込み方法については、4ページ下欄をご確認ください。

申込書		ご希望の番号（複数選択可）	
セミナー名	①能力開発講座in東京（2/3クラス） ②能力開発講座in東京（2/4クラス）	交換・支払方法 （○で囲む）	J-point 40ポイント ・ 現金
	③能力開発講座in京都		J-point 40ポイント ・ 現金
	④健康学習セミナーin長野		J-point 10ポイント ・ 現金
	⑤健康学習セミナーin札幌		J-point 10ポイント ・ 現金
	資格番号・氏名		H- 氏名
同行者（④、⑤健康学習セミナーのみ） ※同行者の方は現金でのお支払いのみ			
電話番号（平日日中の連絡先）			

IPS細胞で認知症薬、原因物質減少を確認… (17/11/22 京都大などの研究チーム)

アルツハイマー型認知症の患者から作ったiPS細胞(人工多能性幹細胞)を使い、発症の原因物質を減らす薬の組み合わせを見つけたと、京都大などの研究チームが発表した。既存の3種類の薬を同時に使うと効果があることが細胞実験で確認できたという。アルツハイマー型認知症は、脳の神経細胞で「アミロイドβ」というたんぱく質が作られ、過剰に溜まることが原因とされている。症状を緩和する薬はあるが、アミロイドβそのものを減らす薬は研究段階で実用化されていない。京大iPS細胞研究所の井上治久教授らは、患者の皮膚からiPS細胞を作って増やし、脳の神経細胞に変化させて培養。既存の1258種類の薬をふりかけ、アミロイドβを減らす薬を探した。その結果、パーキンソン病とぜんそく、てんかんの3種類の薬を同時に加えると最も効果があった。患者9人のiPS細胞から作った神経細胞で試し、48時間後に調べると、アミロイドβの量が3~4割減少。8割減った細胞もあった。井上教授は「アミロイドβの量が4割減れば、発症や症状の進行が止まると期待できる。臨床試験につなげたい。」と話している。

40歳代独身男性のメタボ23%、既婚者の2倍… (17/10/7 東京慈恵医大)

東京慈恵医大の和田高士教授らのグループは、同大病院の人間ドックを受けた40歳代の男性2113人を対象に、既婚1672人、単身赴任131人、独身310人の質問票の回答と検査結果を用いて比較調査を行った。この結果、メタボの人

は独身が23%で、既婚の11%の約2倍であることがわかった。メタボの予備軍は、それぞれ17%と18%でほぼ変わらなかった。単身赴任では、メタボは10%にとどまる一方、予備軍は22%と最も多かった。生活習慣を見ると、独身は朝食を抜くことが多く、運動不足傾向で喫煙率も最も高かった。

「ストレスチェック」実施率8割、職場改善の活用4割下回る… (17/10/6 厚生労働省)

2015年12月から従業員50人以上の事業所(全国約14万か所)に義務付けられた「ストレスチェック制度」の実施率が今年6月末時点で、82.9%にとどまっていることが厚生労働省の調査でわかった。また、同省研究班が制度導入から1年間に実施した約270事業所を追跡調査した結果、職場の環境改善に活かしている事業所は37%で、従業員が参加して改善策に取り組んだのは、わずか4%だった。

飲食店喫煙150平方メートルまで大幅緩和… (17/11/17 厚生労働省)

非喫煙者がたばこの煙を吸い込む受動喫煙への対策を強化する健康増進法の改正を巡り、厚生労働省が新案をまとめたことがわかった。新案では、飲食店は原則禁煙とする一方、店舗面積150平方メートル以下の飲食店での喫煙は認めるとしている。30平方メートル以下のバーやスナックなどに限って認めるとしていた当初案を、大幅に緩和した。ただし、大手チェーン店などの大型資本の店は全面禁煙、また、喫煙専用室を設ける場合、20歳未満の客や従業員の立ち入りを禁止することなどが挙げられている。

好評につき今年も続けます! 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します。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30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.or.jp

今回の オススメ書 「希望のごはん」

最愛の夫に口腔底がんが発覚。嚥む力を失った夫のため「味が良くて、おいしいそんな介護食」作りに懸命に励み、職場復帰まで実現させた感動のノンフィクション。美味しい介護食レシピ多数掲載。

著者:クリコ(保森 千枝)
発行所:日経BP社
発行年月:2017年10月12日
販売価格:1,300円+税



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)
仙台	2月3日(土)、4(日)
東京	1月21日(日)、2月25日(日)
大宮	1月20日(土)
千葉	1月20日(土)
横浜	1月21日(日)
名古屋	1月26日(金)、27(土)、 2月23日(金)、24日(土)
大阪	2月4日(日)、5(月)
広島	2月17日(土)
岡山	2月18日(日)
福岡	1月28日(日)、29日(月)
熊本	1月27日(土)

●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/)



各地の健康管理士会便り

青森県健康管理士会

11月につがる支部では弘前市千年公民館を会場に大橋が「蕎麦は健康食」と題し蕎麦打ち体験と試食会、その後「生活習慣病と予防法」について須藤が講義をしました。短命県返上を踏まえた講義に大変な好評を得ました。参加者は会員3名、一般15名。会員募集中です!

●TEL:090-2021-6698(事務局 西田)
(青森県健康管理士会 会長 神一男)



健康管理士東京OP会

東京OP会は10周年を迎え、11月に竹芝桟橋から出航するヴァンテアンクルーズでパーティを開催いたしました。50名余りの方々をお迎えし、OP会10年を振り返り、バンドやクリスタルボールの演奏ありと盛りだくさんの内容でした。青空の下で始まり、素晴らしい夜景で終わる楽しいパーティを開催することができました。OP会は毎月第2土曜日14時から水天宮駅近くで定例会を開催しています。ご興味のある方は是非一度体験してみてください。お待ちしております。

●TEL:080-8844-3502
E-mail:footpremarge@gmail.com
(健康管理士東京OP会 佐藤 夏穂子)



健康管理士からの声

●講座を主催し、多くの方に喜んでいただきました!

10月に2回主催した「健康寿命を延ばす」講座で世田谷区の地域の方々に喜んで頂けた。非常に大切なテーマでしたので、講座を継続していきたいとの要望が多かった。(奥田 登志子 東京都世田谷区)

愛知県健康管理士会

9月:ほすび159号勉強会実施。10月:セミナー「コーチング流、健康生活を保つ習慣づくり」実施。11月:講師養成研修会にてほすび160号のプレゼンテーション練習、「視覚に訴えるスライド作成技術」の養成講座を実施。来年1月21日の月例会は名古屋港湾会館で、第29回公開健康セミナーとして「食事が変われば、身体が変わる!~代謝を高める究極の『冷え』対策~」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)

大阪府健康管理士会

11月に第42回豊中市民健康展に出展参加しました。「豊中市立文化芸術ホール」全館を舞台に初めて開催された『市民健康展』に、豊中市の医療・予防関連機関、団体グループに伍して「大阪府健康管理士会」ブース出展の機会を得、事前に手配願った予防協会の各種パネル資料を有用に掲示・配置、『生活リズムを整えよう』をテーマに、クイズ形式で問い掛け、途切れることのない多くの市民の皆さんと交流することが出来ました。20余名の参加会員から、早々と次回出展への新たな提案が続出。主催、関係各位に感謝です。

E-mail:mail@osaka-ha.com
HP:http://osaka-ha.com/
(大阪府健康管理士会 内片 武治)



滋賀県健康管理士会

滋賀県健康管理士会第1回定例会を11月に開催いたしました。出来上がったばかりの「滋賀県健康管理士会」です。魅力ある健康管理士会をつくりたいと思っています。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、信頼される会を一緒につくりませんか。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。

◆「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!

●人間の体のしくみに改めて感心しました!

今回の「自然治癒力」を学んで、人間の体って本当にうまくできているなあ…と改めて感心しました。人間が本来持っているこの力を高めるような生活習慣を心掛けたいです。(林 直子 埼玉県坂戸市)

●TEL:090-4645-3403

E-mail:patch_sail_0825@yahoo.co.jp
(滋賀県健康管理士会 会長 森 範巳)



山口県健康管理士会

11月に勉強会を開催しました。ゴムチューブを使って姿勢を良くしたり、運動不足を解消するストレッチを行い、血流が改善し身体が軽くなりました。又、「心身共に健康になる」為にはどの様にすべきか議論し、とても有意義な学習時間を過ごしました。次回は、来年1月18日(木)12時より山口市の山水園にて新年親睦会を開催します(参加費3000円位・申込締切:1月8日)。当会は、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)

鹿児島県健康管理士会

11月に鹿児島市と鹿児島女子短期大学が主催する「かごしま食育フェスタ」に出展し参加してきました。他の出展者に見劣りしたくないという気持ちで成人病予防協会からパネルやパンフレットを借りるなど万全の体制で臨みました。テーマは「自分の健康は自分で守る!」というキャッチフレーズで「食と健康」に関する情報提供。具体的には今話題の抗糖化の測定、健康食の試飲試食など行い、多くの方にブースを訪問してもらいました。鹿児島県健康管理士会を十分にアピールできたと思っています。(鹿児島県健康管理士会 会長 緒方 祥之)



●勉強して自信が持てるようになりました!

いろいろと健康の事を勉強し体を気遣い、自信が持てるようになりました。岡山フルマソンにチャレンジします。おかげ様です。(川崎 守 岡山県岡山市)

教えて!

みんなの
goodレシピ

今回のテーマ

「発酵食品で免疫力UPレシピ! パートII」

料理の題名: 俺の豆乳味噌キムチスープ (投稿者: 東京都在住・桜井陽平様)

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 えのきは根をカットし食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にごま油を引き、にんにくチューブ、豚肉を入れ塩コショウを振り炒める。豚肉に火が通ったらキムチを加える。
- ④ 鍋に水、豆乳を入れ、えのきを加え加熱する。
- ⑤ 火を止めて味噌を溶かし入れる。お好みで白ごまと小口ねぎを乗せて完成!

材料 (4人分)

- ・豚肉薄切り…100g
- ・塩コショウ…少々
- ・キムチ…100g
- ・えのき…1/2袋
- ・にんにくチューブ…2cm
- ・ごま油…小1
- ・だし入り味噌…大2
- ・豆乳…2カップ
- ・水…2カップ
- ・白ごま…少々
- ・小口ねぎ…少々

料理のポイント

誰でも簡単に美味しく作れる冬にぴったりなスープです! 豆乳は加熱しすぎると分離するので注意してください! 体が温まり、にんにくが入っているのでパワーも付きます! ぜひ作ってみてください!!!



▼協会管理栄養士から

発酵食品のキムチと味噌を上手に使い、さらに豆乳も入っていて、これは女性が喜ぶレシピですね! 男性の皆さまぜひ挑戦してみてください! 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…

「血液サラサラ“たまねぎ”を使ったレシピパートI」

みなさんのアイディアレシピをぜひ教えてください! 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〉

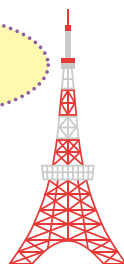
2. 「〇〇を噛む」。とても悔しい思いをすることのたとえ。
5. 四字熟語で、多くの人が口をそろえて同じことをいうこと。
8. 運転免許取得には、学科試験と〇〇試験の合格が必要である。
10. 両親の兄や弟のこと。
11. 夕方の空にある金星を「〇〇の明星」という。
12. 試合の終盤に起用される「〇〇〇のピッチャー」。
13. ワレワレハ、〇〇〇〇〇〇ダ。
15. 日本の国鳥。

〈たてのカギ〉

1. ニアや肉をこねた具を、小麦粉の皮で包んで茹でた料理。
2. 歩行者が通行する道。
3. 鼻が長い動物。
4. サイン、コサイン、〇〇〇〇〇〇。
6. 女性の忍者のこと。
7. 料理に用いられる道具の一つ。これ1杯で約15ml。
12. 英語でプリンス。日本語では…。
14. 空から落下してくる 大気中の水蒸気から生成される氷の結晶。



〈ヒント〉 オリンピック

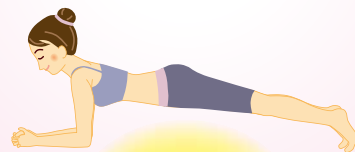


やってみYOGA♪

体幹強化!

マカラ・アドム・カ・シュヴァナーサナ (ドルフィンプランクポーズ)

1. よつんばいになり、肩の下に腕がくるように肘をつき、両手の指を組み合わせます。
2. 片足ずつ後ろに伸ばし、つまさを立てます。
3. 頭頂からかかとまでを一直線にキープし、胴体を床と平行にします。
4. お尻の位置が高すぎたり低すぎたりしないよう気を付けながら、お腹とお尻に力を入れます。
5. この姿勢のまま、呼吸を3回繰り返します。



〈主な効果〉

体幹強化、
お腹の引き締め、姿勢を整える

答えを「ほすび」161号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、1月25日(木)までにお送り下さい。正解者の中から「スリムマウスピース」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「オカリナ」でした。抽選の結果、岡山県倉敷市・谷口紅姫さま、埼玉県坂戸市・林直子さま、岐阜県恵那市・窪田章伸さまが当選されました。おめでとうございます!



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大宮
 - 健康学習セミナーin名古屋 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

今年も残すところあと数日…早いものですね。嬉しい出来事、悲しい出来事、今年もさまざまなストレスが皆さまに圧力をかけてきたかと思います。1年間頑張った自分を年の最後に褒めてあげてくださいね。また来年も何卒よろしく願いいたします。(編集部)