

健康管理士ニュース

5

2018年5月号

隔月発行
No.132

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大阪.....3
 - 能力開発講座in名古屋&青森.....4
 - ステップアップ講座in東京.....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:花菖蒲〉

協会からのお知らせ

一般財団法人日本健康食育協会主催「健康食育AWARD2018」にて、当協会の食育活動「バナナうんちで元気な子!」が読売新聞東京本社賞を受賞しました

去る平成30年2月22日(木)「健康食育AWARD2018」決勝大会が行われ、約50組の応募の中から、当協会が取り組んでいる食育活動「バナナうんちで元気な子!~生活リズムを整えよう~」の活動が、読売新聞東京本社賞を受賞しました。健康食育アワードは、健康にまつわる社会課題を解決することを明確な目的として活動している団体や個人を表彰しています。

食育活動「バナナうんちで元気な子!~生活リズムを整えよう~」とは...

小学校低学年を対象として、健康のバロメーターである“便”をテーマに、便のにおい、色、形をパネルにしたり、エプロンシアターなどの教材を使用した参加型授業を実施。クイズや排便に繋がるダンスを取り入れ、食べ物や体に必要な栄養素の働き、その消化吸収などを学びながら、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えています。睡眠時間、朝食内容、便などを記録できる“自分でできるうんちクリニック”も配布。家族とも生活リズムについて話し合えるよう工夫しています。

“便”は健康のバロメーターです。今後も、小学生だけでなく、中学生、高校生、大人、高齢者に対してもそれぞれのライフステージに合った取り組みを通じて便の大切さを全国に広めていきたいです。



決勝大会の様子



食は健康の源! 専門調理師の経験・技術を活かして 人々の幸せや明るい地域づくりに貢献したい!



今回ご紹介するのは、長年にわたり全国学校調理師連合会の会長を務め(現・名誉会長)、健康づくりをテーマにした料理教室を運営し、食と健康の大切さを多くの方に伝える活動をしていらっしゃる山中弓子さんです。

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。

私は学校給食の仕事に長年携わり、調理師関係を中心とした様々な資格の取得と共に、在職中から小学校・幼稚園・保育所などで保護者や親子を対象とした食育講演や調理実習を行っていました。そしてその活動を通じ、地域の食材を使用した郷土食・伝統食・行事食などの食文化の継承、食生活リズムと栄養バランス、そして日本型食生活の実践の啓発普及に努めてきました。同時に、定年という一つの区切りが付くその先の人生設計において、在職中の啓発活動を続けていきたいと思っていました。

その際、在職中では学ぶことが無かった知識を得て、もっと具体的に、例えば食と健康の関係、病気・ストレス・運動などの視点から「どのように病気の予防ができるのか?」ということ、誰に対しても解りやすく説明を行うためどうすれば良いかと考えていたとき、健康管理士の説明会の開催を新聞で知り、私が求めていた知識が一致していたため興味を持ちました。

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?

現在、私は「全国学校調理師連合会」と「公益社団法人日本調理師会」に所属しているのですが、各地で行う調理講習会や地域イベントで講師として話す機会があったり、それぞれの会員が研鑽する機会の指導講師を担当することもあり、そうした活動の際に健康管理士のテキストや「ほすび」の情報を活用させて頂いております。



〈講演の様子〉

事例の一つに、地元の大学で行っている「泉州の食文化」の講演と地元野菜を使用した調理実習があります。特に親元を

離れた大学生は生活習慣や食事のリズムが乱れやすく、青年期の自己管理が将来の生活習慣病予防につながることや、規則正しいバランスの取れた食生活、またストレスと上手につき合うポイントなどについて、健康管理士で学んだことを中心に学生達へ指導しております。

また、平成26年に開店した「旬菜工房 遊味」では、旬の地元食材や自家農場の野菜・果実を使用した郷土食や地域で愛される手作り惣菜とランチを提供しており、大阪府のヘルシーメニューコンテストでもヘルシー弁当の部で優秀賞をいただきました。提供メニューに使用している野菜等の効能や生活習慣病予防についても説明しており、常にお客様の健康を考えた献立を工夫しております。



〈ヘルシーコンテスト優秀賞のお弁当〉

このお店では、月1回サロン形式で体に優しい料理教室も開催しております。主な参加者は中高年の女性で、テーマの設定も色々あります。例えば「泉州地域の「食」と健康～野菜の彩りはからだのさびとり～」では、旬の地元野菜を中心としたメニューで料理を作ったり、他にも地元の名産でもある泉州たまねぎを使用したテーマ「血管年齢を下げよう!!～血管の若返りで元気ハツラツ～」などは特に好評で、

食材の組合せを工夫することで様々な病気の予防につながることを伝えながら、皆さんで美味しく料理を食べていただいております。料理教室終了後のフリータイムでは、健康



〈料理教室では「ほすび」を活用〉

長寿を目指す受講生の方々に「食」が心身の健康とどの様に関わっているかを伝えるとともに、笑い合いながら楽しい時間を共有させてもらっています。

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。

定年を迎えると現役時代に比べ運動量が落ち体重がやや増えぎみになることが多いですが、私は健康管理士で学んだことやほすびの情報を自身の生活に反映させ、人間ドックなどの定期検診で概ね正常値を保っており、毎日元気ハツラツと過ごしております。最近はテレビや新聞・雑誌など、どのようなメディアを見てもグルメの話題が溢れております。美味しいものには目がない私ですが、健康管理士という視点からしっかり食べ物を選ぶ力で健康寿命を伸ばすように努力しております。

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。

一つは、現在2つの団体に就いている役職での役割をしっかりと果たすことです。

次に社会貢献です。健康管理士の資格を生かし、食生活改善推進協議会・JA大阪泉州女性会などの各団体、そして行政からの要請に対して、これからも知り得た知識や情報を伝え広めていきたいと思っております。ライフステージに見合った豊かな食生活のお手伝いができれば、私にとってもそれが生き甲斐や励みとなり、人と人との幸せに繋がると考えております。今後も健康管理やほすびの学習を継続し、元気で明るい地域づくりに貢献したいと思っております。

第53回 健康学習セミナーin大阪

第1部
講演

「華齢に生きる ～“見た目”が健康長寿の鍵～」

講師：近畿大学医学部奈良病院 皮膚科教授
近畿大学アンチエイジングセンター 副センター長／山田秀和 先生

内臓に負担をかけたことで皮膚が荒れたり、紫外線の影響でしわやたるみが生じたり…。このような経験をしたことはありませんか？皮膚は内臓や心、環境の鏡とも言われ、見た目の美しさは、体内の健康状態と強く関連しています。つま



り、外見をどのようにして美しく保つかが健康長寿の鍵であり、見た目が若々しい人は、体内の老化も遅いことがわかっています。また、見た目の美しさというと女性ばかりに関心があると思われがちですが、肥満や筋力量の低下、立ち居振る舞いといった観点からみると男性にも深く関わってきます。

今回のセミナーでは、アンチエイジングに欠かせない、健康で美しい体を維持するための食事や運動、睡眠などについて、近年の研究・理論や日常生活で取り入れられる実践法などを交えて、わかりやすくお話いただきます。老化を防ぐためには、現在の自分の健康状態を知ることが大切です。正しい知識を身につけて、健康で美しい体を手に入れませんか？



山田秀和先生プロフィール

日本皮膚科学会専門医、日本東洋医学会指導医、日本アレルギー学会指導医、日本抗加齢医学会専門医、日本抗加齢医学会理事。1989年近畿大学大学院修了後、2005年より近畿大学医学部奈良病院皮膚科教授、2007年より近畿大学アンチエイジングセンター副センター長を併任、2014年より大阪市立大学皮膚科客員教授も務める。

第2部
講演

「フレイル」「オーラルフレイル」の予防 ～アクティブシニアへの対応～

講師：大阪府健康管理士会副会長・健康管理士・生活習慣病予防認定歯科衛生士／上牧左右子 氏

フレイルとは、高齢になって筋力や活力が衰えた段階で、健康と要介護の中間のことをいい、65歳以上の約7%（約246万人）がフレイルと報告されています。フレイルは些細な事がきっかけでドミノ倒

しようになり、要介護に至るケースも多いようです。今回は、「フレイル」「オーラルフレイル」について、最新の情報も交えながらお話させていただきます。



（上牧左右子氏）

平成30年6月16日(土) 14:00～16:30

会場：大阪私学会館 4F講堂
（大阪市都島区綱島町6-20）

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！

- 健康で美しい体を維持するための食事や運動、睡眠などの実践法
- アンチエイジングに関する近年の研究・理論
- 超高齢社会で重要なフレイル予防

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、5月中旬より受講票を発送いたします。

第59回 能力開発講座in名古屋

体の中からキレイになろう ～スーパーフードを使ったローフードの楽しみ方～

ローフードとは、Row(生の)Food(食べ物)のことをいいます。酵素や栄養素は加熱することで減少したり破壊されたりするため、生で食べるにより、食材の酵素や栄養素を効果的に取ることができ、健康や美にもよい働きをしてくれるとされています。今回の講座では、実際にデモンストラーションや試食も交えながら、近年

注目度が上昇しているスーパーフードの日常生活での取り入れ方も合わせて学びます。ローフードとは何かを理解し、生の食材を食べることで得られる、健康や美を体感してみませんか？



湊原祥佐世先生
プロフィール



R.A.W.アトリエウーニンランチ名古屋 サルース主宰。肝臓ガンで亡くなった父の事がきっかけで、健康食(ゲルソン療法、マクロビ、ローフード)の勉強を始め、2011年、当時からスーパーフードと紅茶きのこ(Kombucha)をメインとしていた、R.A.W.アトリエウーニン(代表 大山 吟)に師事を経て現在に至る。フルタイムで働いていた経験を活かし、簡単にコスバがよく、続くスーパーフード生活を提案。カルチャーセンターにて一般の方向け講座を行うほか、企業向けレッスンを多数行う。また、雑誌や新聞などのメディアへの掲載や「瀬戸市マイ織部コンテスト」にて審査員特別賞を受賞するなど多方面で活躍中。

平成30年6月23日(土) 13:00~16:00

会場: クッキングサロン今池(名古屋千種区今池1-8-8 今池ガスビル4F)

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、エプロン

この講座で学べること!

- ローフード、スーパーフードとは
- 日常生活で取り入れられるオススメの食材
- キヌアサラダ、ナッツミルクの試食

第60回 能力開発講座in青森

心をみつめる椅子坐禅 ～心身ともに美しく～

坐禅は、「心を落ち着かせて精神を鍛えるもの」であり、ストレス社会において、今注目を集めています。坐禅の要は“姿勢を調べ、呼吸を調えること”。人間本来の正しい姿勢は、見た目の美しさはもちろん、内臓が正しい位置におさまることによって代謝や免疫力のアップにも繋がるほか、呼

吸が調うことで精神の安定にも繋がります。今回は、日常生活でも取り入れられるよう椅子を使って行います。正しい作法や、座り方、呼吸法を学び、坐禅を通して心をもつめ、気分をリフレッシュしませんか。



浅山賢栄先生
プロフィール



曹洞宗儒童禅
寺住職。

米国ハワイ州アイア市・SOTO MISSION OF AIEA第5代住職兼付属日本語学校長などを経て、嶽山会青森県支部副支部長、大本山総持寺布教師、曹洞宗青森県布教師会顧問などを務める。また、NHK文化センター青森教室にて坐禅に関する講師を務めるなど、多方面で活躍中。

平成30年7月21日(土) 13:30~16:30

会場: 県民福祉プラザ 2階多目的室2A

(青森市中央3丁目20-30)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円(税込)

 J-point40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!

- 坐禅の正しい作法と心得
- 自分の心との向き合い方
- ストレス解消に繋がる、正しい姿勢と呼吸法

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 東京

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。2018年、ほすびのテーマは「知っているようで知らない五感のしくみ」。今回の講座では、「視覚」「味覚」について学びます!知識をさらに深め、東京観光の玄関口“皇居”を巡りながら心も体もリフレッシュしてみませんか?



和田倉噴水公園



二重橋

おすすめポイント

- ほすび「知っているようで知らない五感のしくみ」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!

★世界に誇る!歴史と自然を感じる「皇居(東御苑)、皇居外苑」散策コース

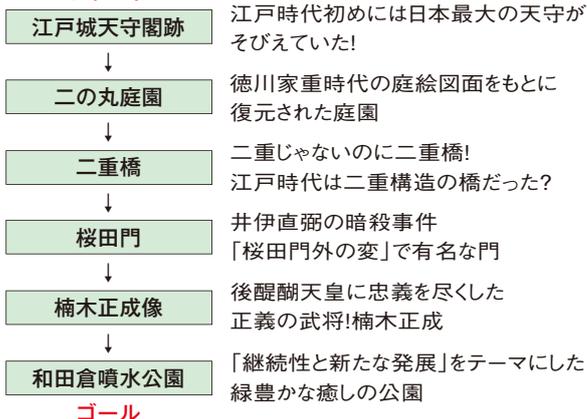
江戸城天守閣跡→二の丸庭園→二重橋→桜田門→楠木正成像→和田倉噴水公園(約5.0km)

(みどころ)

- ランニングスポットとしても大人気「皇居」
- 東京ドーム約25個分!緑豊かな憩いの場
- 日本の四季と歴史を感じる東京

【ウォーキングコース】(約5.0km)

スタート



平成30年6月2日(土) 10:00~14:30

午前の部: (10:00~12:00)ほすび勉強会
(12:00~13:00)休憩

午後の部: (13:00~14:30)ウォーキングツアー ※雨天中止

会場: 安田コミュニティプラザ 竹橋・大手町
(千代田区神田錦町2-9 コンフォール安田ビルB1F)

定員: 50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(162号・163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/>



申込書

ご希望の番号(複数選択可)

| | | | | |
|---------------------------------------|----------------|-------------------|----------------|----|
| セミナー名 | ①健康学習セミナーin大阪 | 交換・支払方法 (○で囲む) | J-Point 10ポイント | 現金 |
| | ②能力開発講座in名古屋 | | J-Point 40ポイント | 現金 |
| | ③能力開発講座in青森 | | J-Point 40ポイント | 現金 |
| | ④ステップアップ講座in東京 | | J-Point 30ポイント | 現金 |
| 資格番号・氏名 | | H- | 氏名 | |
| 同行者(①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) | | | | |

がん10年生存率、55.5%に上昇…
(18/2/28 国立がん研究センター)

国立がん研究センターは、2001～2004年にがんと診断された人の10年生存率は全体で55.5%だったと発表し、昨年の調査より1.3ポイント上昇した。治療技術や早期発見が進んだためとみている。部位別では、前立腺がん(92.4%)、甲状腺がん(86.0%)、乳がん(82.8%)などの生存率が高かった。一方、膵臓がん(5.0%)、肝臓がん(14.6%)、胆のう胆道がん(15.2%)などは低く、長期的な生存率の改善に課題を残している。大腸がんの例では、早期のI期は90.8%だが、進行したIV期では9.5%と、進行度により大きな違いがあった。研究班は早期発見のための検診受診の重要性を訴えている。

健康寿命、過去最長に。平均寿命との差も縮小…
(18/3/9 厚生労働省)

厚生労働省は、2016年の健康寿命が男性72.14歳、女性74.79歳とそれぞれ過去最長になったと発表した。3年前の前回から男性は0.95年、女性は0.58年伸びている。委員長を務める東北大学の辻一郎教授は、「生活習慣の改善などにより、要介護状態になる要因で最も多い脳血管疾患が減っていることが大きいのではないかとみている。健康寿命と平均寿命の差は、男性が8.84年、女性が12.35年。2010年から両方の伸びをみると、健康寿命は男性が1.72年、女性が1.17年だったのに対し、平均寿命は男性が1.43年、女性が0.84年だった。平均寿命が延伸するなか、健康寿命との差は縮まっている。

災害発生時、AIが被害予測し医療チーム配置。
19年度の導入目指す…

(18/3/20 東京工業大などの研究チーム)

大規模災害が起きた際に「災害派遣医療チーム(DMA T)」の派遣先を素早く判断する人工知能(AI)の開発を、東京工業大などのグループが進めている。被災地からの情報がなくてもチームの配置を高い精度で決定できるという。今夏に実証実験を行い、2019年度の導入を目指す。「DMA T」とは、災害発生直後の急性期(おおむね48時間以内)に被災地に駆けつけ、負傷者の治療や搬送などを行う医療チーム。阪神大震災での初期医療の遅れを教訓に、厚生労働省が2005年に発足させた。専門的な研修・訓練を受けた医師や看護師ら4～5人で1チームを構成。全国で1万1481人(16年度末)が登録されている。

3Dプリンターで心筋組織…
(18/3/21 慶大などの研究チーム)

ヒトのiPS細胞(人工多能性幹細胞)から作製した心筋細胞などをもとに、細胞を積み重ねて立体的な組織を作る「バイオ3D(3次元)プリンター」で心筋組織を作ること成功したとの研究結果を小林英司・慶応大特任教授らの研究グループがまとめた。先天性の心臓病治療などにつながる可能性がある成果で、3月21日に横浜市で開催された日本再生医療学会で発表された。

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.org

今回の
オススメ書 **「開運!しあわせ薬膳」**

自分に合う色からはパワーがもらえるという考えがあります。本書は、カラー別に分けたレシピをご紹介。薬膳の考え方や色のパワーを取り入れた食事について学んでみませんか。

著者:渡部 美智余(国際中医師・国際薬膳師)
発行所:神戸新聞総合出版センター
発行年月:2018年3月
販売価格:1,600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) |
|------|--------------------------------|
| 札幌 | 6月17日(日)、18(月) |
| 水戸 | 5月12日(土) |
| 宇都宮 | 5月13日(日) |
| 前橋 | 5月12日(土) |
| 高崎 | 5月13日(日) |
| 大宮 | 6月2日(土) |
| 東京 | 5月20日(日)、6月24日(日) |
| 川崎 | 6月30日(土) |
| 横浜 | 6月3日(日) |
| 富山 | 5月26日(土) |
| 金沢 | 5月27日(日) |
| 松本 | 5月26日(土) |
| 長野 | 5月27日(日) |
| 名古屋 | 6月24日(日)、25日(月) |
| 京都 | 5月19日(土) |
| 大阪 | 5月20日(日)、21日(月)、6月17日(日)、18(月) |
| 神戸 | 5月19日(土) |
| 福岡 | 6月30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

埼玉県健康管理士会

去る4月7日、川口西公民館にて第19回目の総会を開催いたしました。総会後はフリースタイル「恒例の懇親会」で積極的な名刺交換等をし、定例会だけでは物足りない話題などでお互いの意見交換を行いました。来る5月13日(日)には、大宮ソニックシティにて日本成人病予防協会主催の健康学習セミナーが行われます。第1部埼玉医科大学総合診療内科の廣岡伸隆先生に続き、第2部において当会上原会長代行が「この健康情報どう理解しますか?」をテーマに講演予定です。皆様のご参列をお待ちしています。

●TEL:080-3696-8280

E-mail:sansankai55@gmail.com

(埼玉県健康管理士会 会長代行 上原 道康)



北東京健康管理士会

毎月第3日曜日に日暮里サニーホールを拠点に定例会を開催し、情報交換、勉強会などを実施、健康管理の正しい知識を身に付け「健康社会」実現を目指し様々な角度から学んでいます。来る6月9日(土)10日(日)に、北区滝野川会館で開催する「おちゃのご祭祭」の体験・展示コーナーに「フレイル予防で健康長寿」をテーマに掲げ出展し、健康で長寿を目指す人たちにフレイル予防の基礎知識や日常生活のヒントを紹介いたします。入場無料です、ご来場お待ちしております。また、定例会の体験参加歓迎いたします。気楽にご連絡ください。

健康管理士からの声

●勉強会メンバー募集中です!

東京都江東区内顧問先企業の産業医と一緒に従業員への「チーム医療」に取り組んでいますが、現場では健康管理士に対する期待が益々高くなっています。特に生活習慣病や心疾患予防改善、6大栄養素バランス、コンビニ食との付き合い方など、みんなで集まって専門分野について楽しく知識習得していきませんか?「食べて行ける健康管理士」目指す方大歓迎です!詳しくはお問い合わせ

●TEL:090-6046-3243

E-mail:syul612@jcom.zaq.ne.jp

(北東京健康管理士会 代表 佐藤 裕一郎)

愛知県健康管理士会

去る2月10日の講師養成研修会は、堀田のプラザミュージアムで、実践編の第2回「目からうろこの図解化」を実施し、29年度の講師養成講座(年10回)を終了しました。その後会員の自分の仕事のテーマで「プレゼンテーションの練習」を実施しました。2月25日の月例会は、刈谷市産業振興センターで、ほすび161号の勉強会とシナプソロジーのテーマで発表を行い、それぞれ質疑応答で活発な意見交換を行いました。来る5月27日の月例会は、栄のナディアパークでほすび163号の勉強会と全員発表会(自己紹介と近況報告)を予定しています。なお当日17時から近くで懇親会を予定していますので、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)

滋賀県健康管理士会

第3回定例会を3月13日に開催し、今回は「花粉症対策」についての勉強会を行いました。現在、高齢者住宅において高齢者の方向けのお化粧品体験会を企画しています。また、地域の社会福祉協議会等への健康セミナー講師等のボランティア登録を実施しています。地域の活動に参加できる、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 会長 森 範巳)

山口県健康管理士会

去る3月15日、山口市の小郡ふれあいセンターにて勉強会を開催、「姿勢が及ぼす

健康について」を発表し、意見交換しました。特に椅子での正しい姿勢が大切な事を改めて認識しました。また「ほすび162号」で意見交換もして、大変有意義な時間を過ごしました。次回は、5月17日(木)13時より同センター(音楽室)にて、「体温とミトコンドリアについて」の発表と「ほすび」最新号の学習をします。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)



香川県健康管理士会

去る3月25日、午前は「中国四国福岡合同健康管理士会」を、午後は「第10回香川県健康管理士会総会」を開催。その後、日本成人病予防協会の佐野虎専務理事をお招きし、「健康管理士の使命と腸管免疫力」をテーマに設立10周年記念講演会を行いました。とても分かりやすくなる内容で、今後、健康管理士が講演などを行う際のポイントなどを改めて学習でき、有意義な時間を過ごせました。

(香川県健康管理士会 会長 渡邊 雅春)



◆「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!

合わせて下さい。

●TEL:080-3424-3453

E-mail:oikawa@healthcon.co.jp

(及川 寿彦 東京都江東区)

●セミナーを開催します!

健康管理士になり、家族も健康意識が高まって、風邪も引きにくくなりました。週末は家族でウォーキングなどをして予防意識も強くなりました。そして、今度セミナーを開催させて頂けることになりました!テーマは「食改善

で健康に」です。楽しみです!

(棟田 由里子 愛知県あま市)

●企業でカウンセラーをしています!

心の不調で面談に来られる方の「体は健康」という自分の先入観に気が付いたのをきっかけに、資格を取得しました。クライアントの心と体、両方を視野に入れてトータルに向き合えるよう日々勉強させて頂いています。(茅根 明弘 神奈川県小田原市)

教えて!

みんなの
goodレシピ

今回のテーマ 「血液サラサラ“玉ねぎ”を使ったレシピ! パートII」

料理の題名: 簡単オニオングラタンスープ (投稿者: 北海道在住・中山江梨子様)

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】

- 1 玉ねぎはくし形に切り、耐熱皿に入れます。
- 2 ラップをかけ、半量のバターを乗せてレンジで約5分加熱します。
- 3 フライパンに残りのバターを入れ、2の玉ねぎをゆっくと中火でアメ色になるまで炒めます。
- 4 水、コンソメを加え強火で煮立たせ、塩・こしょうで味を調えます。
- 5 耐熱容器に4を入れ、軽くトーストしたフランスパンをのせ、とろけるチーズをかけます。
- 6 オープントースターで、チーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成♪



料理のポイント

アメ色玉ねぎは電子レンジを活用し、調理時間を短縮します。玉ねぎの甘味とチーズのコクが楽しめる、おすすめのスープです!

材料 (2人分)

- ・玉ねぎ…200g
- ・バター…10g
- ・コンソメ…小さじ2
- ・水…260mL
- ・塩、こしょう…適宜
- ・フランスパン…2切れ
- ・とろけるチーズ…20g

▼協会管理栄養士から

玉ねぎに含まれる硫化アリルは独特の辛みを持ちますが、水にさらすと流出してしまうため、血液をサラサラにする効果を期待するのなら、切ったまま15分ぐらい放置することがポイントです。また、細かく切るほどに硫化アリルを増やすことができますので、切り方を変えて作ってみることもお試しください! 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…

「抗酸化作用抜群“トマト”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. 学校が入学志願者の中から一定の入学者を選抜するために行う試験。
5. 機械・道具などを取り付けること。また、取り付けたもの。仕掛け。
7. 鼻に感じる刺激。
9. 一万の一万倍。
10. 原始時代の人類。
12. そこにいる人すべて。
14. 土地や図形などの平面の広さ。

〈たてのカギ〉

2. 白い着物を着た女性の姿で現れるという雪の精。
3. 葉は梅干しの着色に使われる、大変香りのいい一年草。
4. 人間の生活に役立たせる目的で飼育される動物。
6. 韓国の紙幣単位。
7. 逃げる経路。責任などをのがれる手段。
8. ○○の上にも三年。
11. 授業などを行う時間割の単位。
13. 便利な器具・機械 「文明の○○」

| | | | | | |
|----|---|----|----|---|----|
| 1 | 2 | | 3 | | 4 |
| | | | | 5 | 6 |
| 7 | | 8 | | 9 | |
| 10 | | | 11 | | |
| 12 | | | | | 13 |
| | | 14 | | | |

〈ヒント〉花



やってみYOGA♪

頭や目の疲労解消に効果的!
シャジャンカーサナ (ウサギのポーズ)

1. 正座の姿勢から、上体を前に倒しおでこを床につけ、両手は顔の横におきます。
2. 息を吐きながらお尻を天井に持ち上げます。
3. 深い呼吸を繰り返しながら、頭頂部の心地良いポイントを探りましょう。

★頭頂部を床につけている時は、首を痛める恐れがあるので、顔を横に向けていないように注意が必要です。



〈効果〉

頭痛、眼精疲労、
首・肩・背中のコリ解消



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

●健康学習セミナーin香川 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

春は芽吹き季節。厳しい寒さから解放され、やっと暖かな日が続くようになりました。皆様お変わりありませんか? こういう季節だからこそ、私たちが上を向いて! 気持ちも上向きに毎日を笑って過ごしましょう♪ (編集部)