

健康管理士ニュース

9

2021年9月号

隔月発行
No.152



日本成人病予防協会

URL: <https://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

(写真: コスモスの花)

CONTENTS

- 協会からのお知らせ.....1
- 健康管理士インタビュー.....2
- 能力開発講座「Zoom編」.....3
- 自宅でチャレンジ!健康問題.....4
- ステップアップ講座in札幌.....5
- 健康動画.comのご案内.....5
- 世界の健康習慣.....6
- 健康管理士の活動を投稿しよう!.....6
- そこがツボ!.....6
- オススメ書.....6

協会からのお知らせ

学会参加レポート ～「日本糖尿病学会」年次学術集会より～

当協会では、生活習慣病予防や健康管理に関連する学会に多数加盟し、最新の学術情報を収集しています。今回は、本年5月に開催されました「第64回日本糖尿病学会年次学術総会」の中から2つの話題をご提供します。

●糖尿病における「腎臓病」のリスク

糖尿病患者のうち、70歳以上では「神経障害」「腎症」「網膜症」の三大合併症を各々20%ほどの人が併発しており、中でも、慢性腎臓病とその先にある透析治療を開始する人が増えている。2019年末での透析患者数は約34万人であり、透析治療導入原因の第一位が糖尿病性腎症である。

腎臓のろ過機能に異常が起きる慢性腎臓病になると、本来

は排泄されることのない「アルブミン（タンパク質）」が尿中に漏れ出す。アルブミン尿の有無と程度が腎機能の予後を左右するため、定期的にアルブミンが漏れ出していないか尿検査を行うことが大変重要である。

また、腎臓が悪くなると心臓が悪くなり、その逆も起こる「心腎連関」というワードがよく用いられていた。



新たに公益社団法人日本栄養士会に加盟しました

栄養に関する様々な話題・情報を得て、皆さまにもご提供して参ります。



●「短鎖脂肪酸」が及ぼす血糖値への影響

研究により、糖尿病患者や肥満症の人が短鎖脂肪酸（酢酸、プロピオン酸など）を食前に摂取することで、食後の血糖値の上昇が緩やかになることが分かった。短鎖脂肪酸を通常の食事から得ることは容易ではなく、ほとんどが腸内細菌によって食物繊維などを発酵することにより産生される。そのため、腸内環境を整えることが大切になる。糖尿病や肥満症を誘導するような高脂肪食を多く摂取する習慣は、腸内環境悪化のリスクを高めるため注意が必要である。



「オリンピックである健康管理士」として思うこと ～明日の「健康」に、期待・関心・感謝を込めて～

今回ご紹介するのは、ソウルオリンピック・自転車ロードレースに日本代表として出場され、現在も自転車ブランドの広報の仕事やサイクリングを通じた健康普及活動を行っていらっしゃる鈴木光広さんです。



Q. オリンピックを含めた自転車競技選手としてのご活躍について教えてください。

幼少時代に「巨人の星」「アタックNo.1」などの「スポ根」アニメに感動して育った私は、貧しい中ではありましたが自転車競技で名門の高校に進み、毎日の血のにじむ練習や貧血・めまい・血便血尿などの症状にも耐えながら努力を続けました。その甲斐もあって高校総体で2連覇の実績を残し、国内の自転車製造メーカーではトップシェアを誇る企業に採用していただきました。

社会人3年目にはロス五輪代表選考を兼ねた全日本選手権ロードレースで優勝し、「決まった!」と思ったのも束の間、体力不足を理由に落選という無情な経験をしました。その頃、リベンジに燃えていた私に、新しい概念が入り込んできました。それまでは「水を飲むと強くなれない」、勝負で負けたら「根性が足りない」と言われていましたが、「水を飲むと強くなる・魔法の水」と称されたポカリスエットの供給開始により「スポーツ科学」が普及し始めたのです。私は、半信半疑ではありましたが新たな科学的なトレーニングや練習法を導入し、試行錯誤を繰り返しました。

その結果、すべてで運良く効を奏し、1988年のソウルオリンピックでは日本代表としてロードレースに出場を果たし、25位の満足する結果を残せました。帰国した時のプレッシャーから解放された安堵感は今も忘れられません。



〈ソウルオリンピックで日本代表として活躍〉

Q. 「健康管理士」資格を取得しようと思われた背景・経緯を教えてください。

31歳で現役を引退した後もずっと、自転車の製造やマーケティング、オリジナルブランドの広報などに携わりながら、サイクルガイドツアーの講師をするなど、常に自転車と向き合ってきました。

還暦・定年を数年後に控え、余生においてもサイクリングを通じた社会貢献活動

を継続していきたい、そして人々の「健康」を応援したいと考えるようになりました。そこで出会ったのが「健康管理士」です。

いくつかの資格を見比べる中で、健康管理士の学習内容は幅広く充実していること、生活習慣病予防やQOL向上に関する知識が得られることとともに、「オリンピックである健康管理士」として健康という財産を多くの人々と共有する自分の姿がイメージできました。

年齢的に学習量に対する不安もありましたが、手のひらサイズの暗記帳を何冊も作成し、当時、往復約3時間かかっていた電車通勤の時間を活用して学習に励みました。また、養成講座や合格対策講座での講師の先生の講義がとてもわかりやすく面白く学べたことも大きな支えとなりました。合格通知が届いた時は、35年前に全日本選手権で優勝した時と同じ感動を味わい大変嬉しかったです。

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか？

サイクルガイドツアーやサイクルセミナーなどに集まった参加者に、健康管理の話を組み込むようにしています。

オリンピックとして、また職場の後輩アスリートをサポートする立場として、健康管理については常に意識してきました。例えば、良いパフォーマンスを発揮するための基本として、タンパク質の摂取をはじめ、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や水の補給を心掛けることにより血液循環を活性化させ老廃物の排せつを促すことを大切にしています。ただ、スポーツ科学を意識してはいるものの、我流で会得した経験や知識レベルでは自信をもって話す域には達していないのが正直なところでした。健康管理士の学習や資格取得を経てからは、



〈サイクルガイドツアーの様子〉

少しずつ自分が取り組んできたことの裏付けができるようになり、自信もついて余裕や楽しさを感じる機会も増えてきました。



〈ほすびやテキストで健康情報を更新〉

また、37年間連れ添ってきた妻が以前から胃腸の不調に悩まされていて、私もあれこれとサポートをしてきたのですが、私が健康管理士を取得してからはアドバイスに対する耳の傾け方や頼ってくる雰囲気に変化したのを実感しています。今後も仲良く歩んで行けそうです(笑)

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、自分の行きたいところに向かって自分の力でペダルを漕ぎ、自然の中で風を感じ、各地のロケーションや出会いを楽しむことができるサイクリングが大好きです。この活動を通して、健康管理士の肩書きや知識を活かし、多くの人が健康寿命を延ばせるようにサポートをしていきたいです。

今般の東京オリンピックはコロナ禍での開催となり複雑な思いもありますが、スポーツの意義や力は間違いなく大きなものがあります。「人生100時代」を生き抜くオリンピック、そして健康管理士として、情熱をさらに注ぎながら、健康に「期待」し「関心」をもち「感謝」を呼びかけて行きたいと思います。



〈サイクリング仲間と〉

第92回 能力開発講座(Zoom編)

作って楽しい!食べて美味しい!

～世界が認める日本の和菓子「練りきり」と健康の関係～

和菓子店に並ぶ、色とりどりの「練りきり」を皆様も一度は目にしたことがあるのではないのでしょうか。練りきりは見た目の美しさだけでなく、上品な甘さを楽しむ日本の伝統的な和菓子の一つです。では、



いったい練りきりは、どのような食材や道具を使って作られているのでしょうか。また食品として、健康とどのような関係があるのでしょうか。今回の講座では、練りきりを含めた和菓子と健康の関係や素朴な疑問について学ぶほか、実際にオンライン形式で指導を受けながら2種類の練りきりの成形体験と試食を行います。日本伝統の食文化である練りきり作り。一人で作るのは難しいという方も必見です!皆さんで楽しく学んでみませんか?

この講座で学べること!

- 和菓子と健康の関係が学べる
- オンラインで和菓子作りの指導が受けられる
- 練りきりを自分で作れる



かどわき ひろえ
門脇潤枝先生プロフィール

サロンHIROBA TOKYO主宰。裏千家、JSA練り切りアート認定講師、着付師2級、全国通訳案内士(英語)、食育アドバイザー、食品衛生責任者。

幼少期からの茶道経験を活かし、日本文化にかかる教養講座を多数開催。正座不要のテーブル茶道や親子向け和菓子づくり、Zoomでのオンライン着付けレッスンなど、日本文化を適切にくつろぎながら楽しむことを目的とした講座を幅広く展開。テーブル茶道講師

- A** 10月2日(土) ①午前のクラス(10:00-13:00)
②午後のクラス(14:00-17:00)
- B** 10月3日(日) ①午前のクラス(10:00-13:00)
②午後のクラス(14:00-17:00)
- C** 10月4日(月) ①午前のクラス(10:00-13:00)
②午後のクラス(14:00-17:00)

※3日間全て同じ内容の講座です。ご希望の日程・お時間をお選びください。

対 象:健康管理士

定 員:各15名(応募者多数の場合抽選) 締切9/15(水)

受講料:合計4,950円(税込)〈内訳:受講料4,400円+材料費550円〉

J-point40+材料費550円(税込)でも参加可能です

ご用意いただく物もの:小皿、つまようじ、茶こし、手拭き、さらし布(ガーゼやハンカチでもOK) ※お菓子の成形に使います、まな板(クッキングシートでもOK)

【材料について】※練りきりの材料につきましては、ご参加者の方が決まり次第ご自宅に配送予定です。

オンライン講座参加の場合には
下記設備が必要となります。
必ずご確認ください

- 本イベントはZoomを使用いたします。
- 参加者は手元を映しての参加となります。
- スピーカーの機能が備わっているパソコン・タブレット・スマートフォンをご用意ください。
- モバイル端末で視聴する場合はWi-Fi環境推奨。
- メールアドレス(Zoom利用申し込み)に必須)

※迷惑メール防止のためメールの受信設定をしている場合は、ドメイン指定解除を行ってください。(@japa.org)

お申込方法

ホームページよりお申込みください。URL:<https://www.japa.org/>
(※電話やFAXでは受け付けておりませんので、ご注意ください。)



大好評!!

自宅でチャレンジ! 健康問題(添削採点付き)

「細胞の老化」～脳の老化「認知症」を予防しよう～

前回、「感染症」や「免疫」をテーマにして大変好評をいただいた「自宅でチャレンジ!健康問題」。第2回目のテーマは「細胞の老化」～脳の老化「認知症」を予防しよう～です。

「細胞の働きと老化の要因」「認知症の基礎知識」「老化や認知症を予防するポイント」などについて、問題を解きながら知識を習得・整理していく学習形式です。参考図書として、人気シリーズ「すこはぴ」が2冊(4・認知症、10・細胞老化)付きます。「健康管理士テキスト」なども参考にしながら解答し、送ってください。添削採点後、得点に応じた「単位・ポイント」を付与し、単位取得証と一緒にご返却いたします。ぜひこの機会に「老化や認知症の予防」について学んでみましょう!

自宅で学べる!



特徴

- 「老化や認知症の予防」について、問題を解きながら知識を習得・整理できる!
- 参考図書として「すこはぴ4・認知症」「すこはぴ10・細胞老化」を付録!
- 得点に応じて「単位・ポイント」を付与!(2単位・2ポイント取得可能)

【主な学習項目】

1. 細胞の働きと老化の要因
2. 認知症の基礎知識
3. 老化や認知症を予防するポイント

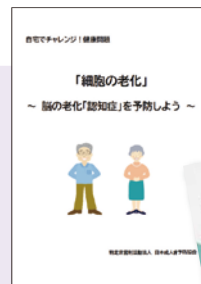
【学習の流れ】

問題冊子を解答 → 提出 → 添削採点後返却 → 得点に応じた単位・ポイントを付与

取得点数	取得単位
0～59点	0
60～79点	1
80～100点	2

【問題冊子】

【すこはぴ4・認知症】
【すこはぴ10・細胞老化】
をセットでお届け!



対 象: 健康管理士

受講料: 2,750円(税込) J Jポイント25Pでも申込可能です

〔すこはぴ4・認知症〕をお持ちの方は

2,250円(税込) J Jポイント20Pとなります

申込予約期間: 2021年9月17日まで

問題送付時期: 10月初旬ころを予定

お申込方法 5ページの申込方法をご確認ください。

健康管理士アドバイスBOOK 「すこはぴ」NEWシリーズ! 事前購入受付開始!

当協会オリジナルグッズの中でも1番人気の健康管理士アドバイスBOOK「すこはぴ」から新たに「細胞の老化」をテーマにした1冊が登場します!幹細胞の働きや、老化のメカニズムについて探求していきます。ぜひ健康アドバイスにご活用下さい!

【すこはぴシリーズ】

- ①「便秘」②「糖尿病」③「美肌」④「認知症」⑤「骨粗しょう症」
⑥「睡眠」⑦「感染症」⑧「疲労」⑨「抗体」

【新テーマ】⑩「細胞」老いてない?

2021年10月より随時発送予定

J ポイント交換: 5P / 冊

現金購入: 500円(税込) / 冊

お申込みは

QRコードを読み取りホームページからお手続きください。TEL: 03-3661-0175 URL: <https://www.japa.org/kkshi/point/>



「ほすぴバインダー」に新色登場!

学術誌「ほすぴ」専用のバインダーに「パープル」と「ベージュ」の2色が仲間入りしました!今流行のくすみカラーです。ご予約お待ちしております。

※「ピンク」「グリーン」は在庫限りとなります



※在庫限り

※在庫限り

J ポイント交換: 12P / 冊

現金購入: 1,200円(税込) / 冊



ステップアップ講座in札幌

ほすびの勉強会と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。

2021年、ほすびのテーマは「**ストレスの正体**」。今回の講座では、ストレスについての基本的な知識をはじめ、「**神経伝達物質**」「**自律神経が体に及ぼす影響**」などについて学びます。ウォーキングでリフレッシュ!資格者同士の交流を深めましょう!

おすすめポイント

- ほすび「**ストレスの正体**」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!



大通公園

★中心部で自然を楽しむ!札幌ウォーキングコース【ウォーキングコース】(約4.5km)

スタート

会場	準備体操をしてスタート!
北海道庁	国の重要文化財に指定
北海道大学植物園	1886年開園 日本で2番目に古い植物園
大通公園	雪まつりの会場としてもおなじみ! 美しい花壇もあり観光客にも人気の観光スポット!
円山公園	春には美しい桜も!約160本の桜が 植えられている札幌市民憩いの場
北海道神宮	道内屈指のパワースポット!

ゴール



2021年10月16日(土) 12:00~15:30

12:00~14:00 ほすび勉強会

14:00~15:30 ウォーキングツアー ※雨天中止

会場:札幌駅前ビジネススペース貸し会議室
(札幌市中央区北5条西6丁目1-23 第二北海道通信ビル2階)

定員:40名(応募者多数の場合抽選) 締切9/26(日)

対象:健康管理士

受講料:3,300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(180号・181号・182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

※マスク着用必須

お申込み方法

お電話またはホームページから申込み下さい。

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 URL:https://www.japa.org/



健康動画.comのセミナー視聴で単位・ポイントを付与いたします!

「過去の健康学習セミナー」や「ほすび解説」を動画配信にてご視聴いただけます。ぜひこの機会にぜひご利用ください。

視聴にあたっての注意事項

- ※視聴は有料(1,100円/1講座)となります。現在、お持ちのJポイントによる視聴料への充当はできません。
- ※クレジットカードでのお支払い、または銀行振込による動画視聴専用ポイントのご購入が必要となります。
- ※視聴期間は10日間/1講座となります。
- ※セミナー動画のご購入・ご視聴により、所定のJ単位・Jポイントを付与いたします。同じ動画を複数回視聴いただいても単位・ポイントの付与は1度のみにとなります(2021年12月31日まで)。

配信スタート!! new

ほすび183号/
ストレスの正体
~脳と体の対処力~

まずは、サイトへの会員登録が必要です。下記URLまたはQRコードよりご登録ください。https://kenko-doga.healthcare.or.jp/



自宅でチャレンジ!健康問題のお申込みについて

①お申込み

お電話またはホームページにてお申込み下さい。

TEL:03-3661-0175

URL:https://www.japa.org/seminar/



②お支払い(Jポイントでの交換もできます)

クレジットカード決済、コンビニ決済が可能です(詳しくはHPへ)

お振込みをご希望の場合は、下記いずれかの口座へ料金をお振込み下さい。

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(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お支払い(ポイント交換申込)の確認が取れましたら、商品の準備ができ次第発送いたします。

世界の長寿国から学ぶ健康習慣

Korea



第5回は、韓国です。日本のお隣の国で、美容大国としても知られていますが、実は健康寿命も上位に位置しています。韓国にはどのような健康習慣があるのでしょうか。

◆キムチ

キムチは、韓国の代表的な食べ物です。韓国のキムチは、乳酸菌発酵が進んだ発酵食品で、酸味があるのが特徴的です。発酵が進むにつれて味の変化も楽しめます。日本で作られているキムチは、発酵していない浅漬けのようなものが主流となっていて、韓国では「コッチョリ」と呼ばれています。発酵したキムチには、乳酸菌が含まれているため、腸内環境を整えたり、便秘改善や免疫力アップ、美肌などのメリットがたくさんあります。

キムチの材料には、白菜や玉ねぎ、大根、人参などさまざまな野菜や海藻が使用されており、食物繊維やビタミンが豊富に取れるのもポイントです。現在のような白菜が原料となっているキムチは、1900年代に入って作られるようになり、それ以前は大根が主流だったそうです。また、使われている調味料は唐辛子がたくさん使用されています。唐辛子に含まれる辛味成分の「カプサイシン」は、食欲増進、脂肪の分解、エネルギー代謝の促進に効果があります。また、アドレナリンの分泌を促進し、発汗を促します。さらに、カロテノイドの一種の「カプサンチン」も含まれているため、抗酸化作用が期待できます。

発酵食品のキムチと非発酵食品のキムチの判断は、「キムチくんマーク」の有無が判断しやすいです。キムチくんマークは、韓国産キムチにのみつけられており、韓国政府認定の証です。すべての日本産のキムチが非発酵食品ではないため、パッケージをよく読んで確認してみましょう。



◆五味五色

東洋医学の考え方である「医食同源」につながる「五味五色」を大切にしています。さまざまな味をバランスよく組み合わせ、彩りも考えられています。「五味」は塩味・酸味・苦味・甘味・辛味です。「五色」は赤・青・黄・白・黒の5色です。ピビンバの彩りや具の味付けがわかりやすい例です。彩りが良いと食欲も増しますよね! 日々の献立に少し「五味五色」を意識してみると食卓が華やかになるかもしれません。



◆公園で筋トレ

韓国の公園や川沿いにはトレーニングマシンがいたるところに設置されており、だれもが無料で自由にトレーニングをすることができます。鉄棒やフラフープなどの身近なものからベンチプレスやサイクルマシンなどのジムで置いているような機器までさまざまです。このような運動習慣が、韓国の健康を維持しているのかもしれません。



健康管理士の活動を投稿しよう!

～あなたの投稿がみんなの励みに～

健康管理士としての活動を、下記のハッシュタグを付けてSNSやブログに投稿してください!

SNSはFacebook、Twitter、Instagramどこに投稿していただいてもOKです!



#健康管理士

★忘れずにハッシュタグ付けて下さい

＜投稿例＞

「ほすび」が
届きました!!
#健康管理士



セミナーに参加
して来ました!!
#健康管理士



素敵な投稿を
いただいた方
の中から3名の方に
健康グッズを
プレゼント♪

※本人が特定できない
場合には、SNSを通じて
メッセージを送らせて
いただきます

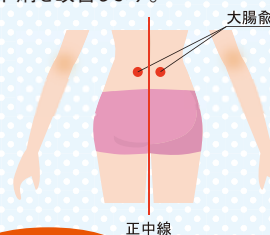


そこがツボ!



大腸の働きを支配する神経の
バランスを整える「大腸俞」のツボ
だいちょうゆ

大腸俞は、腰にある腰骨の上端で、正中線から両側に指2本分進んだところであるツボです。左側にある左大腸俞は便秘を改善し、右側にある右大腸俞は下痢を改善します。



こんな時に!

便秘、下痢、過敏性腸症候群 など

今回の オススメ書

「最高の体調を引き出す超肺活」

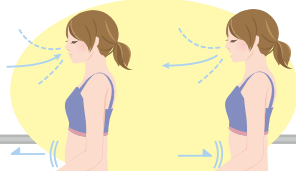
肺から酸素を取り込まなければ数分で命を落としかねません。にもかかわらず、食事に気を付ける人は多いですが、呼吸に気を付けている人は少ないです。肺の仕組みと肺活トレーニング、呼吸の仕方などで自律神経を整える方法などを学べます。

著者:小林弘幸

発行所:株式会社アスコム

発行年月:2021年3月

販売価格:1,540円(税込)



次号 予告

※「講座やセミナー」は、開催が決まり次第の告知となります。

編集 後記

夏の疲れを秋に引きずらないためにも、しっかりと睡眠を取りたいものですね。寝る前にあれこれ悩まずに、楽しいことを考えて寝るようにしましょう。

(編集部)