

CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- SDGs×美食育イベント…2
- 能力開発講座in東京…3
- 能力開発講座in京都…4
- 能力開発講座in名古屋…5
- 健康管理士・活動の現場…6
- アスリートと考える健康管理…7
- 笑いは人の薬「健康川柳」…7
- 今、使ってみたい健康グッズ…7
- 香り×ココロ…7
- すこはぴ健康豆知識…8



こどもの日!

協会からのお知らせ

新

30周年企画

みんなで創る健康セミナー! ～“今聞きたい”がテーマになる～

健康管理士30周年を記念し、今回は新しい形でのセミナーを企画しております!



新企画

①

セミナーのテーマを健康管理士の皆様が決める!

右記QRコードを読み込み、今聞きたいテーマを投票してください!
投票数の多かった上位2つをセミナーテーマとして取り扱います。



まずは
事前アンケートに
参加!



新企画

②

セミナー中にもSNSやオンライン投票を使って皆様のご意見を反映! 皆様のご意見がタイムリーに取り上げられるかも?!

会場参加の方には日本成人病予防協会Instagram(右記)を使い、
またオンライン参加の方にはオンライン画面上で、セミナー中にもご意見を伺います!
第2部は、その結果に沿って進行していく台本なしの参加型セミナーです。

参加までに
フォローして
お待ちください!



決定したセミナーのテーマや参加方法などの詳細は次号7月号で公開します!乞うご期待!!

日 時: 2022年7月31日(日) / 13時～16時

形 式: 会場(大阪)・Zoomウェビナー

(どちらにご参加頂いてもセミナー中のアンケートにご参加頂けます)

参加費: 次号にて公開致します。30周年特別価格でのご案内予定です!

申込方法: 次号にて公開致します。

セミナーには
オンラインでも
ご参加頂けますので
ぜひ投票してください!



【新形態】セミナーとマーケットのオープンイベント開催！

SDGs × 美食育

～選食力でつくる未来の環境と美しさプロジェクト！～

持続可能な社会の実現に向けて、世界各国で取り組まれている「SDGs」は、政府や企業だけでなく、一人ひとりの取り組みが重要です。今回「SDGs × 美食育」をテーマに、当協会・管理栄養士チームが企画する初のオープンイベントを開催します。一人ひとりが日常生活で取り入れることができる、環境や食に特化したセミナーや話題の商品をご用意しています！

ご家族やご友人をお誘い合わせの上ご参加ください♪

2022年6月4日(土) 参加自由！※

場所 東京国際フォーラム ホール/地上広場
(千代田区丸の内3丁目5-1)

時間：セミナー11:00～16:30/マーケット11:00～17:00

※単位・ポイントは付与されません

※イベントは参加自由ですが**セミナーのみ予約制**となります！

Instagramの
フォロワー限定抽選会開催！
繰り返し使えて環境にも優しい
エシカルグッズが当たる！

健康管理士限定抽選会
も開催！

当日は**【資格証】**を持って会場
にお越し下さい♪

各領域のプロが考える！SDGsのセミナー

セミナーは**【先着順】**で事前申し込み受付！5月中旬より開始予定
お申込方法は当協会Instagramにてお知らせ致します！
フォローしてお待ちください♪



〈セミナーテーマ・講師〉敬称略

- 「冷蔵庫整理で考える！**収納**×SDGs」福田かずみ(食品ロス削減アドバイザー/美人冷蔵庫LIFE)
- 「ファッションから考える！**美**×SDGs」塚本敦未(ミス・アースジャパン準グランプリ/健康管理士)
- 「環境系エンターテイナーが考える！**地球温暖化**×SDGs」WoWiキツネザル(駐日マダガスカル大使館パートナーキャラクター)
- 「昆虫食の2人のプロが考える！**昆虫食**×SDGs」内山昭一(昆虫料理研究会代表/NPO法人食用昆虫科学研究会理事)
清水和輝(近畿大学農学部/昆Tuberかずき)
- 「日本成人病予防協会が考える！**美食育**×SDGs」山田ひかる(日本成人病予防協会/管理栄養士)



食品ロス削減
アドバイザー



ミス・アースジャパン
準グランプリ👑！



TikTokで大人気！
環境系エンターテイナー



昆虫食の先駆者！
昆虫料理研究会代表



未来食のZ世代！
昆Tuber



日本成人病予防協会
管理栄養士リーダー

エシカルで地球やカラダを想うマーケット

〈地上広場マーケット出店者情報〉

- 東京農業大学のフードテック学生企業…「うちせみテクノ」(昆虫食)
- カカオのアップサイクルブランド…「GOOD CACAO」(カカオティー)
- ロスフラワーに新たな価値を…「rum」(アクセサリー)
- 厳選されたオーガニックの専門店…「IN YOU MARKET」(食品・日用品)
- 京都の規格外野菜に新しい価値を…「OYAOYA」(乾燥京野菜)

そのほか10店舗以上!!



環境にも健康にも良い
商品に出会える！

SDGsとは、「持続可能な開発目標」と呼ばれ、国連サミットで採択された全部で17の項目を掲げ、地球環境を考えた2030年までに達成を目標とする全世界が取り組むプロジェクトです。

〈お問い合わせ先〉 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 TEL:03-3661-0175

第99回 能力開発講座in東京

会場

取得数

J 3 J 6

現役モデルに学ぶ!

健康管理検定1級取得者限定!

見た目年齢-5歳!理想の身体を手に入れる“健康ウォーキング”

【日時】※全て同じ内容の講座です。ご希望のクラスをお選びください。

- A) 6/7(火)と6/28(火) 10:00~12:00
- B) 6/7(火)と6/28(火) 13:00~15:00
- C) 6/11(土)と7/2(土) 10:00~12:00
- D) 6/11(土)と7/2(土) 13:00~15:00
- E) 6/12(日)と7/3(日) 10:00~12:00
- F) 6/12(日)と7/3(日) 13:00~15:00

会場: KCIビル(東京都中央区日本橋富沢町11-7 2階)

対象: 健康管理検定1級取得者

定員: 各10名(応募者多数の場合抽選)

受講料: 5,500円(税込) J-point50でも参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具、飲み物



つかもとあつみ
塚本敦未先生プロフィール

1992年、静岡県生まれ。ファッションモデル。ウォーキング講師。2017年に環境問題の啓蒙を目的とした世界4大ミスコンテストミスアースジャパンにて日本準グランプリを獲得。それを機に環境問題と社会問題への関心を示す。「歩く」ことの健康美容効果に魅了され、2021年よりウォーキング講師を始業。「歩くだけで幸せになれる美ウォーキング」をテーマに現役モデル、健康管理士一般指導員として健康と美に特化したウォーキングレッスンを考案。SDGsの取り組みとして、月1回ウォーキングと清掃活動を行う「ウェルネス青空ウォーキング」を主催し都内の環境美化に取り組んでいる。

歩くという動作は、毎日の積み重ねによって消費量が異なるだけでなく、腰や膝への負担のほか、見た目の変化など私たちの身体へ影響を及ぼします。今回の講座では、ご自身も現役モデルであり、また後世のモデル指導も行っている塚本敦未先生をお迎えし、身体の構造などの基礎知識のほか、身体に負担をかけない姿勢や歩き方について実践を交えて指導していただきます。正しい知識を習得し、クセを改善して健康で美しい姿勢を手に入れましょう。

※今回の講座は、2日に分けて行います。2回目の講座までに日常生活で実践する期間を設けることで、定着へと繋がります。

※健康管理士と健康管理検定1級の両方を取得されている方のみご参加いただけます。

〈講座内容〉 講習時間／2時間×2日間(※ほかのクラスへの振替はできません。)

1日目	講義	正しく歩くことの効果、体の使い方
	ウォーキングエクササイズ	身体の可動域を広げて、手足と胴体の繋がりを高める。骨格バランスを整え、歩くために必要な筋肉を鍛える。
	実践!	歩き方のクセを知り、正しい歩き方を学ぶ!
2日目	グループワーク	自主練の成果をチェック!実際にやってみて、難しかった点などを話し合いながら、正しい歩き方をマスター。足首を使った「競歩リレー」
	実践!	服装にあった歩き方(リュックの時や、靴を持ったときの正しい歩き方)
	美しくキレイに見える!ファッションウォーキング	美しくキレイに見せる歩き方のポイントを活かし、ランウェイ形式でウォーキングしてみましょう



レッスン風景

この講座で学べること!

腰や膝への負担回避!
正しい身体の
使い方が身につく

キレイな後ろ姿を手に入れる!
好印象を与える美の習慣!

講座は2回セット!初日に学んだことを
日常生活で実践し、2回目の講座で
正しい動作が身についているか確認できる!

お申込方法

能力開発講座in東京
能力開発講座in京都
能力開発講座in名古屋

共通

電話、ホームページにてお申込みください。

※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。

※新型コロナウイルスの影響により、講座を中止する場合がございます。ご了承ください。

TEL: 03-3661-0175 URL: <https://www.japa.org/>



第100回 能力開発講座in京都

会場



体の不調に関係あり!? おいしく学ぶグルテンフリー

【日時】※全て同じ内容の講座です。ご希望のクラスをお選びください。

A) 2022年6月25日(土) ① 10:00~13:00

B) 2022年6月25日(土) ② 14:00~17:00

C) 2022年6月26日(日) ③ 10:00~13:00

会場: 京都テルサ(京都市南区東九条下殿田町70)

対象: 健康管理士

定員: 各30名(先着順) 締切6/19(日)

受講料: 4,400円(税込)+食材費550円(税込) 合計4,950円

J-point40+食材費550円(税込)でも参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具、飲み物



よしおか きき
吉岡美樹先生プロフィール

薬剤師・米粉お菓子教室 M.lab主催・米粉お菓子研究家・健康美活コンサルタント

京都大学大学院薬学研究科修士課程修了後、大阪大学医学研究科で研究補助、りんくう総合医療センター、独立行政法人医薬基盤研究所、京都大学IPS細胞研究所で研究員として勤務。現在は自身の遅延型フードアレルギー

ギーの治療のために始めたグルテンフリーきっかけに、小麦・大豆を使わない身体に優しく美味しいスイーツをお伝えするお菓子教室を京都市内で開催。研究者・薬剤師として培った経験を活かし、食、腸、アレルギー、健康、マインドに関する発信も行っている。

グルテンとは、小麦粉に含まれる2種類のタンパク質が絡み合ってきたもので、粘弾性があることからパンやケーキ、パスタなどに利用されています。このグルテンを含む食品を摂取しない食生活のことを「グルテンフリー」といい、もともとは、体の免疫機能が「グルテン」に過剰反応することにより、栄養素の吸収低下や腹痛、下痢などの症状がでる疾患の食事療法として生まれました。

今回の講座では、グルテンフリーやアレルギーの基礎知識や、メリット・デメリットなどについて学んでいただきます。また、グルテンフリーの食事療法でよく使われる「米粉」の種類による吸水率の比較なども見ていきます。新しい食事を学び、知識を深めて生活をより豊かなものにしませんか？



この講座で学べること!

グルテンフリーやアレルギーの基本&米粉の吸水比較

日常生活での工夫やアレンジポイント

スイーツの試食!
「グルテンフリーのカヌレ」
「ココナッツオイルと酒粕のスコーン」

お申込方法

3ページをご覧ください

大好評!!健康管理士オリジナルグッズ!

〈認定証 ファイル〉

せっかく合格したのに、認定証がタンスや棚の奥で眠ってしまっているか?健康管理士の認定証専用のファイルをぜひ活用しましょう!きれいに保管したい方はもちろん、立てて飾ることもできるため、玄関やリビングなどに飾ってみてはいかがでしょうか?自分が頑張った「証」が目に見える場所にあることで、自信が湧いてきて、いろんなことにチャレンジできる一歩に!



お申し込みはホームページから! ⇒<https://www.japa.org/kkshi/goods/>



合格した証を飾ってみませんか?

第101回 能力開発講座in名古屋

会場

取得数

J 3 J 6

代表的な発酵食品『味噌』 ～旨味たっぷり八丁味噌の魅力を学ぼう!～

2022年7月10日(日) 10:00~13:00

会場:imy会議室 6階第2会議室(名古屋市東区葵3-7-14)

対象:健康管理士

定員:30名(先着順) 締切:7/3(日)

受講料:4,400円(税込)+食材費550円(税込) 合計4,950円

J-point40+食材費550円(税込)でも参加可能です

持ち物:筆記用具、受講票



発酵食品の代表である「味噌」は、私たちの食生活に欠かせない調味料ですが、一言で味噌といっても、麹の違いによって「米味噌」「麦味噌」「豆味噌」と様々な種類があり、地域によって食べられるものが異なります。今回の講座では、主に中部地方で食べられている豆味噌である「八丁味噌」をテーマに、発酵食品と健康の関係、八丁味噌の旨味や栄養、日常生活でのアレンジ方法などを学びます。講座の中では、味噌の食べ比べや八丁味噌を使った味噌汁などの試食も行います。料理にコクや旨味をプラスしてくれる味噌。八丁味噌の使い方が分からない方も必見!この機会に八丁味噌の魅力を学んでみませんか?



講座の様子



講座の様子

この講座で学べること!

代表的な発酵食品
「味噌」の魅力

味噌と健康の関係

「八丁味噌」の
アレンジ方法を学ぶ

お申込方法

3ページをご覧ください



ふるさわ くみ
古澤久美先生プロフィール

食のアトリエ ゆいの森主宰

発酵ライフ推進協会 愛知支部名古屋校校長

家族の病気がきっかけで「食」の大切さに気づく。健康のために一番大事とされる健やかな腸のため、美味しくて楽しい「発酵」についての知識を伝えている。

「発酵大国愛知の醸造文化をこよなく愛し、その魅力もお伝えしたいと思います。」

疲れが取れないあなたへ!

大好評!!健康管理士オリジナルグッズ!

ハードな運動や労働をしていないのに疲れていることはありませんか?それは、肉体的疲労ではなく、神経的疲労に分類される「脳疲労」かもしれません。脳疲労度チェック表で、今の疲労度を確認して、疲労解消や予防に努めましょう!疲れ知らずのイキイキ生活を!

〈すこはぴvol.8 疲れ溜まってる?〉



お申し込みはホームページから! ⇒<https://www.japa.org/kkshi/goods/>

群馬ヤクルト販売株式会社 | 人材開発部 部長／竹垣 咲紀様



お客様の健康と笑顔をサポートし、地域も元気に！ 「健康管理士」は健康を届ける活動の大きな土台です

健康管理士30周年を記念して、今回のインタビューでは、企業として健康管理士の取得を推進されご活用いただいている、群馬ヤクルト販売株式会社・人材開発部部長でいらっしゃる竹垣咲紀様にお話を伺いました。

Q. 健康管理士を企業として推進している理由についてお聞かせください。

ヤクルトグループでは、「予防医学」、つまり「病気にかかってから治療するのではなく、病気にかからないためのカラダづくりが重要である」という考え方を全社共通の企業理念としています。

このコンセプトに則って事業を展開していくためには、従業員一人一人が予防医学の「知識」を習得し、その「意義」を深く理解しなければなりません。こうした人材教育を推進する上で、「健康管理士」の学習プログラムや資格制度はぴったりフィットしていると考えています。健康管理士の学習で得た知識や考え方は、商品知識を理解することにはもちろん、お客様の健康と笑顔をサポートするための大きな土台になっていると感じています。

Q. 健康管理士導入の経緯についてお聞かせください。

弊社で健康管理士を導入し始めたのは2003年からです。で、来年でもう20年のお付き合いになります。その頃行っていた社員やスタッフ向けの講演会や研修会に、日本成人病予防協会の役員の方をお迎えしたことがきっかけで健康管理士をご紹介いただきました。

当時、弊社社長は、「私たちの思いが込められた商品を、決して押しつけるように売ってはいけません。しっかり商品の良さを理解していただくことが大切だ」とよく申しておりました。そして何より、「お客様に心から健康になっていただくお手伝いをする」という思いを伝える、そのために健康管理士の教育はとても良いと考えました。商品だけでなく、その商品を売る「人」の価値を高めることもとても重要なのだと。こうして、弊社での健康管理士の導入が始まり、現在では、総合職の社員および県内に33カ所あるサービスセンターのマネージャー全員に健康管理士の取得を推奨し、日頃の業務に活用するよう指導しています。

Q. 健康管理士の魅力について、どのように感じていらっしゃいますか？

まず感じることは、健康管理士の学習はとても幅広いですね。普段の食事・栄養や運動に関することだけでなく、様々な病気のメカニズム、メンタルヘルス、薬、東洋医学に至るまで、色々な側面から健康の知識を得られますので、その知識が実際にお客様と会話をする際の「自信」になり、それが「信頼」の構



築につながります。特に、若い世代の社員が知識を得て活用し体験を積み重ねることは、健康の重要性を理解する上でとても役立っていると感じています。

また、私たちはヤクルトを「売る」会社だと思われがちですが、私たちの目的や使命は「地域の皆様に健康になっていただくこと」であり、「心からお客様の健康を願っている」という思いを伝えることです。きちんと学び、資格を持っていることで、お客様から「プロ」として見ていただけることも大きな魅力だと思います。

Q. 健康管理士の活用事例などをお聞かせいただけますでしょうか？

健康管理士の肩書きや習得した知識は、各部門の特徴に沿って活かされています。例えば、宅配サービス部では、ヤクルトスタッフへの教育・指導のほか、直接お客様と接する際のコミュニケーションの充実に。直販サービス部では、スーパーのバイヤーの方、店舗担当者や自動販売機設置先担当者との商談の場面や、学校、病院、高齢者施設への給食提供の場面での健康知識や情報提供などに。未来価値創造部では、地域貢献のための健康教室をはじめ各エリアでの弊社の価値普及を目的として、健康の知識や情報を活かした活動を行っています。

また、弊社では「健康経営」に力を入れて取り組んでいます。2022年度も「健康経営優良法人・プライト500」に2年連続で認定されました。この認定を取得するためには、社内向けの健康推進プロジェクトや取り組みはもちろん、社外への活動も求められます。弊社では6年ほど前から、群馬県をはじめ、県内16の市町村と「地域包括連携協定」を結び、地域と一緒に健康社会を創造する様々な活動を行ったり、県内の複数の会社を訪問して、社内で推進している健康への取り組みを紹介したりセミナーを行ったりしています。健康経営の推進に携わる社員は全員健康管理士であり、健康の輪を広げる意識を持ちながら肩書きや知識を積極的に活用しています。

Q. 健康管理士の活用について、今後の方向性をお聞かせください。

「人生100年時代」に向けて、「健康の価値を普及する意義」はますます高まっていくと思われます。健康経営を推進する流れに沿って、今後、社内向けには健康管理士の取得で得た知識や考え方を社員の自己実現やキャリア形成に活かしていけるサポートを行い、社外向けには個人のお客様および地域との連携をより充実させていく、こうした活動を通じて会社と地域が一体となり、「健康・元気・笑顔」をさらに広げていきたいと考えています。



アスリートと考える健康管理

Vol.2

元水泳銅メダリスト 田中雅美 様

「アスリートと考える健康管理」の第2弾として、元水泳シドニーオリンピック銅メダリストの田中雅美さんとの対談が先日行われました。

食事やメンタルを中心とした現役時代のコンディション作りのお話から、現役引退後の健康管理の失敗談や身体の内側から作り出す健康と美の関係など幅広いテーマでの対談が行われ、皆様にとっても大変興味深い内容となっておりますので是非ご覧ください！



田中 雅美 氏プロフィール
1979年1月5日生まれ。
北海道遠軽町出身。
元水泳日本代表、シドニーオリンピック銅メダリスト。
2005年の現役引退後は、スポーツコメンテーターとしてメディア等で活躍中。

詳しい内容に関しましては
協会HPをご参照ください。
<https://www.japa.org>



笑いは人の薬！『健康川柳』第2回

テーマ「オリンピック」

毎号たくさんのご応募ありがとうございます！2022年北京オリンピックの話題はもちろん、東京オリンピックや平和、運動、感動など、さまざまな思いを川柳にして頂きました。素敵な川柳の中から、5つに絞らせて頂き、掲載させて頂きます！



健康で
笑顔のあなた
金メダル
内田様

自分でも
できると思い
足くじく
平岡様

4回転
オムレツできえ
難しい
石橋様

埃ない
妻のスリープ
金メダル
榎本様

挑むこと
思い出させる
選手の目
池田様

次回のテーマは「SDGs」です！ 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております♪

2022年6月4日のイベント(P2参照)に合わせてSDGsをテーマに募集いたします！持続可能・再利用・エコなどの思いを一句、ほすびの解答欄に、ご投稿ください！編集部で厳選し、次号に掲載いたします！たくさんのご応募お待ちしております！
※ご応募いただく川柳はご本人様のオリジナルで未発表のものに限ります。

今、使ってみたい健康グッズ

エクササイズトランポリン

コロナ禍で運動不足の人が増えたため、室内用のエクササイズトランポリンが注目を集めています。

【効果】

- ・ 全身の筋肉が鍛えられる
- ・ 有酸素運動で脂肪燃焼
- ・ リズム運動でセロトニン分泌UP
- ・ ストレス解消



【使い方】

いきなり高く飛ぶと身体に負担がかかるため、まずはトランポリンの上で足踏みから始めてみましょう。バランスが取れるようになったら低くジャンプして、徐々に高くジャンプしてみましょう。ハードな運動のため、5分程度続けられるように目標を立ててみるのはいかがでしょうか。

香り×ココロ

～心を整える香りアイテムを見つけよう！～

ハーバル系

ハーブや薬草など、スッキリしたものが多いです。さわやかな香りでシャキッと目覚める、リフレッシュしたいときにおすすめです。リフレッシュ効果があるものはハンカチにオイルを包んで持ち歩いたり、リラックス効果があるものはティッシュに1滴垂らして枕元においたりしてもいいでしょう

主な種類	効果
ペパーミント	リフレッシュ、爽快感、清涼感
タイム	集中力UP
マジョラム	リラックス・PMS・冷え性
ローズマリー	リフレッシュ・集中力UP



すこはぴ健康豆知識

今話題の！代替食品

肉 → **大豆ミート**

魚 → **代替魚**

環境 へのメリット

動物性食品と比べて生産時の
水の使用量
CO2排出量が
少なく済む！

健康 へのメリット

- ①低脂質・低脂肪
- ②腸内環境を整える
- ③大豆食品だと大豆イソフラボンが摂取できる

詳しくは「食Do」や5月のインスタライブで詳しく解説！

食のポータルサイト「食Do」の

4・5月のテーマは

【SDGsで注目】の●●●

代替食品を中心にお届けします！



check!



Instagram

インスタライブ

毎月

開催決定!

明日から実践できる!

協会管理栄養士による美と健康のまったりトーク

●毎月1回どこかの木曜日に開催します!

次回は… **5/19(木) 20:00～(約40分間)**

テーマ「SDGsで注目の食」

大豆ミートや代替魚・代替チーズといった今注目の代替食品。

ダイエットとの関係、環境問題との関係など

協会管理栄養士の視点から今すぐ使える知識をお伝えします!お気軽に遊びに来て下さい!



参加無料!
申込不要!
すこはぴちゃんを
フォローして
インスタライブを
開くだけ!

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント みゆ/栄養士 オンラインフードクリエイターさん

栄養バランスの良い食事を作りたいけど、時間がない!節約もしたい!という方にぴったりの節約時短レシピが紹介されています。調理時間が約10～20分と短く、多く取れる栄養素も載っているのので、忙しくても健康的な食事を作れます!レシピを動画でも見る事ができるので、わかりやすく料理初心者にもおすすめです。料理が得意な方ではない私でもマネしやすく、いつも健康な食生活の参考にさせて頂いています~!

ぜひ検索してみてください!



編集
後記

晴れ渡った空に温かい日差し、新緑の木々と初夏を感じる気候となりました。5月は新年度の疲れがでる時期ですので、リラックスする時間をつくり休養も大切にしましょう。(編集部)



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