

夏を
楽しみ
ました
か？



CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 動画配信・新講座スタート…2
- 日本の食育セミナー…3
- 能力開発講座 @オンライン…4
- ステップアップ講座in札幌…4
- 日本産業カウンセラー協会主催セミナー…5
- 日本対がん協会との対談…6
- 学会参加レポート…7
- 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
- すこはび健康豆知識…8
- 今、使ってみたい健康グッズ…8

協会からのお知らせ

大学と連携し、食育講師の育成プロジェクトを開始しました



当協会では、社会貢献活動の新たな取り組みとして、2つの大学と連携し、大学生が食育講師になる育成プロジェクトを開始いたしました。

今回のプロジェクトは、15年間にわたり約900回実施してきた食育活動「バナナうちで元気な子!」を教育機関(大学)と連携して実施すること、若い世代(大学生)から活躍できる人材を育成することを目的に立ち上げました。育成の対象は、地域に根ざした食育活動を行っている「跡見学園女子大学」と、管理栄養士・栄養教諭を目指す「和洋女子大学」に在籍する3年生です。現在、食育講師として必要な健康知識を習得し、実際に大学近郊の小学校で授業を行うための研修を行っています。学生の皆さんも学校現場での授業をイメージしながら熱心に取り組んでいただいています。



研修の様子

〈プロジェクト参加への経緯や思い〉

- 跡見学園女子大学 マネジメント学部
生活環境マネジメント学科 教授 石渡尚子 先生
これまで学生とともに地域住民を対象として食育活動を行ってきました。今回のプロジェクトでは小学生を対象とした授業を通して「相手にとって難しい内容をわかりやすく伝える力」を培うことができる絶好の機会だと考えており、心から感謝しております。

- 和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科 助教 布川美穂 先生
学生が小学校において食に関する指導を実践できることをはじめ、自分の将来の進路にも大きな影響を及ぼすこと、地域貢献に寄与することなど、とても貴重な機会であることから参加させていただきました。予防医学普及の観点からもこうした人材育成はとても有用であると考えられます。


本プログラムの様子については、随時レポートし、協会ホームページに掲載いたしますので、ぜひご覧ください。
https://www.japa.org/csr_info/11103/



30周年企画 新講座開設します!

知ればきっと誰かに
語りたくなる!

取得数*

J 1

J 2

「管理栄養士直伝! 健康情報満載 “語れる”cooking」開講!

オンライン

今回のみ
50%off

皆さまが毎日作って食べている料理、食材の栄養効果(健康力)をしっかりと引き出せていますか?健康管理士として料理を様々な角度から説明することができますか?そこで今回、今までにない新しいスタイルのクッキング講座を動画配信にてスタートいたします!ぜひ一緒に作ってみましょう!



この講座の
特徴

★作りながら語りたくなる“健康ネタ”満載!

★食材の“健康力”を最大限に引き出す調理法を活用!

★身近な食品を使って初心者でも簡単に美味しく作れる!

★出張料理人経験者の管理栄養士が時短テクニックを伝授!

★各講座につき、全4日程の中から都合の良い日にちを選び参加できる!

1

夏の紫外線ダメージから
美肌を復活させる!

「抗酸化食材」の オールスター集結!

●9/24(土) 11:00~ ●9/25(日) 11:00~
●9/28(水) 20:00~ ●9/29(木) 20:00~
申込〆切 9/21(水)



各講座、3品の料理を作ります!
レシピ・解説資料付!

①・②セットで
今回のみ
1,100円
(50%off)

2

血液サラサラ!
血管や脳を若返らせる!

「サバ缶」アレンジ!

●10/22(土) 11:00~ ●10/23(日) 11:00~
●10/26(水) 20:00~ ●10/27(木) 20:00~



当日使う食材については
お申込後にお伝え致しますので
ぜひご準備の上
一緒に作ってみましょう!

申込はマイページまたはホームページよりお願い致します。

- 受講料:①②セットで1,100円(税込) J J-point10でも申込可能です。
- 申込方法:マイページ内の「セミナー・講座」メニューから、①9月分の希望日を選択いただき、その申込画面の中で「ご連絡事項」に②10月分の希望日をご入力頂きます。
※申込一覧上に②10月分の講座は表示されておきませんので、必ず①の講座からお申込み下さい。
- 配信時間は1本約1時間です。(レシピ動画、解説動画の2部構成です)
- Instagramに「#語れるcooking」「#健康管理士」を付けて、作った料理と学んだ知識を投稿して下さい!
投稿して下さった方全員に3ポイントプレゼント!(非公開アカウントの方は対象になりません)
※投稿の例は、9/22(木)の協会Instagramをチェック!



<https://www.japa.org/seminar/ability/>

※単位、ポイントの取得について セミナー終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。レポートの提出方法等につきましては、参加案内時にご案内いたします。

第16回日本の食育セミナー

会場 **オンライン**

取得数[※]

参加無料

しっかり食べて美と健康を 手に入れる「食事術」

テレビ、著書でも
お馴染み!

第一部は、メディア・テレビでもお馴染みのダイエットカウンセラー伊達友美先生をお迎えし、「しっかり食べて美と健康を手に入れる『食事術』」と題してご講演いただきます。健康的な体をつくるための食生活を中心とした日頃の生活習慣のポイントなどについて、最新の医学情報も交えながらお話いただきます。

第二部は池谷幸雄氏をお招きし、「メダリストに学ぶ!健康的な心と体の育て方」と題して、幼少期からアスリートとして培った経験を活かし、それぞれの年代に応じた健康的な心と体を育てるための食生活をはじめとした生活習慣のポイントについてお話いただきます。皆さま、ぜひご参加ください。



だて ゆみ
伊達友美先生プロフィール

管理栄養士・日本抗加齢医学会認定指導士・戸板女子短期大学食物栄養科講師・room株式会社代表取締役

10代からダイエットとリバウンドを繰り返し摂食障害に。30代後半には、自らその全てを克服した経験を持つ。「自身の25kgダイエットとニキビ肌改善の体験をはじめ、医療現場での経験や7000人のカウンセリングを通して「プラス栄養メソッド®」を考案。「食べてやせた」「食べるものを見直すことで、女性特有の不調を改善」など、「プラス栄養メソッド®」を実践した多くのクライアントから支持されている。

2022年11月3日(木・祝) 13:00~16:00
(受付開始11:45)

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(昨年度実績)
 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
 会場参加:300名(希望者多数の場合は抽選)
 オンライン配信:500名(希望者多数の場合は抽選)
 締切:2022年10月16日(日)



過去の食育セミナーの様子

〈プログラム〉

第一部 講演

「しっかり食べて美と健康を 手に入れる『食事術』」

講師:伊達 友美 先生

第二部 パネルディスカッション

「メダリストに学ぶ! 健康的な心と体の育て方」

パネリスト:池谷 幸雄 氏(池谷幸雄体操倶楽部
株式会社 代表取締役)
 ファシリテーター:佐野 虎(特定非営利活動法人
日本成人病予防協会 理事長)



〈池谷幸雄氏〉

〈注意事項〉

(必ずお読みのうえ、お申込みください)

- 会場に入る前に検温を実施いたします(37.5度以上の方は参加できません)。
- マスクを着用されない方は参加できません。
- 体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)、新型コロナウイルス感染症陽性とされた者の濃厚接触者、身近な知人に感染が疑われる方がいる場合にはご参加いただけません。
- このほか、東京都、厚生労働省、文部科学省、農林水産省の感染拡大防止ガイドラインに沿って実施いたします。当日は、会場スタッフの指示に従いご参加ください。指示に従っていない場合には、ご退場いただきますのでご了承ください。

※単位、ポイントの取得について

セミナー終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。レポートの提出方法等につきましては、参加案内時にご案内いたします。

〈会場限定!同時開催〉

会場

インスタライブでお馴染み!

協会管理栄養士によるトークショー

トークテーマ: **美と健康の大敵!『冷え』**

時間
12:00
~
12:40

冷えの本当の怖さ、冷えからつながる病気や症状、冷えない体をつくるための3カ条などをテーマに、楽しくわかりやすくお話いたします。会場参加の方、食育セミナーの会場にぜひお早めにお越しください。

お申込方法

「マイページ」「ホームページ」「お電話」よりお申込みください。URL:www.japa.org/
 「会場参加」または「オンライン参加」のいずれかをお選びください。

※今回は、同伴者のお申し込みは承っておりませんので、お一人ずつお申し込みのお手続きをお願い致します。



第105回 能力開発講座 **オンライン**

取得数[※]
 2  4

キム先生に教わる韓国家庭の定番! 高級唐辛子で作る「万能タレ」で野菜をたくさん食べよう!

※単位、ポイントの取得について
 セミナー終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。
 レポートの提出方法等につきましては、参加案内時にご案内いたします。

2022年10月1日(土) 15:00~17:00

ツール:Zoomウェビナー(※個別の指導はなく、みなさんの顔や手元は映りません。
 キム先生の画面を見ながら、それぞれ万能タレを作っていただきます。)

対象:健康管理士
 定員:200名(先着順) 締切:9/15(水)
 受講料:2,750円(税込)〈内訳:受講料2,200円+材料費550円〉
 J-point20+食材費550円(税込)でも参加可能です
 ★お送りする材料:高級唐辛子…100g
 ★ご用意いただく物:長ネギ、いりごま、醤油、青唐辛子(お好みで)
 ※詳細は後日ご参加される方にお伝えします。



万能タレ



キム・ウニョン
 김은영
 金銀暎先生プロフィール

Kim's韓国語・韓国料理教室代表。韓国語講師、韓国料理研究家、韓国伝統茶講師。

韓国ソウル出身。韓国料理講師として13年。韓国の有名料理研究家の韓国料理研究院韓国伝統飲食課程卒、同学院のキムチ特別講座修了。健康的な韓国料理を伝える韓国料理研究家としても活動中。2021年にはNHKワールド、2022年にはNHKBSIに出演。

この講座で学べること!

韓国人のパワーの秘訣
 ~韓国料理の魅力~

発酵のおはなし
 韓国料理と
 日本料理の違いとは

韓国産高級唐辛子
 で作る!簡単
 「万能タレ作り」など

韓国料理は発酵食品や野菜を多く使用しており、健康や美容にも良い食事であると言われています。韓国美人の秘訣は、この食生活にあるのかもしれませんが!今回の講座では、手軽に作れる韓国家庭でおなじみの「万能タレ」づくりを体験しながら、美と健康にもおすすめの韓国料理の魅力や特徴、日本食との違い、発酵のしくみなどについて学んでいただきます。

お申込方法

マイページ又はホームページよりお申込みください。

※電話やFAXでのお申込みは受け付けておりません。



ステップアップ講座in札幌

会場

取得数
 2  4

2022年10月15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)グループワーク

会場:道特会館(札幌市中央区北2条西2丁目26番 仲通東向き)
 対象:健康管理士
 定員:30名(先着順) 締切:10/2(日)
 受講料:3,300円(税込)

 J-point30でも参加可能です

持ち物:ほすび(187号・188号・189号)、筆記用具 ※マスク着用必須

〈午後の部〉グループワーク
 「人生100年時代!美と健康をつくる」ために必要なことをグループになって話し合ってください。その後、健康管理士として周りの方にどのような具体的なアドバイスができるかグループごとに発表していただきます。



お申込方法

お電話、マイページまたはホームページ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
 URL:https://www.japa.org/



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。

2022年、ほすびのテーマは「人生100年時代!美と健康をつくる」。今回の講座では、美と健康をつくる「微生物」や「タンパク質」、「食」の世界などについて学びます。講師による講義ののち、「人生100年時代!美と健康をつくる」をテーマにグループワークを行います。意見交換を通して、資格者同士の交流を深めましょう!

～「こころの健康」×「からだの健康」のスペシャリストを目指して～

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 主催

健康支援に役立つ! 傾聴講座

オンライン

連携
プロジェクト
第2弾!!

参加無料

セミナー開催のお知らせ

日本産業カウンセラー協会は1960年の創立以来、職場での相談活動やカウンセリングを通じて働く人々のこころの健康を守る活動をおこなってきました。相談業務や対人支援の現場においては、相手の言葉や表情、態度の奥に隠された思いや願いをしっかり受け止め、相手のニーズに沿った支援を提供することが問題解決の基本であると確信しております。

日本成人病予防協会の会員の皆様が、健康相談や健康支援の現場でご活用いただけるスキルとして傾聴の基本を学んでいただく講座をご用意いたしました。ぜひご参加ください。

健康支援に役立つ「傾聴」を考える

人を支援する場合に必要なものはなんでしょうか。

やはり一番大切なのは「相手の話をしっかり聴く」ということです。相手の話をよく聴いて、支援に必要なことは何かを正しく理解することで、次のステップが始まります。

本講座では傾聴の重要性について確認をしながら、傾聴がうまくできない一つの例として無意識の思い込みや囚われについて触れることで、傾聴に必要な基本的態度と技法の基礎を学びます。

受講して面白いと感じていただければ、さらに次のステップへ進む講座もありますのでまずは気軽にご受講ください。



研修内容

コミュニケーション
とは?

持っていますか?
アンコンシャス
バイアス

傾聴の重要性と効果

傾聴の
基本的態度と技法

第1回目 2022年 9月25日(日) 13:30~15:00

第2回目 2022年 10月22日(土) 13:30~15:00

講師: 伊藤 美季 日本産業カウンセラー会員研修講師・公認心理師
産業カウンセラー養成講座実技指導者・キャリアコンサルタント2級技能士

定員: 各回300名

参加方式: Zoomウェビナーによるオンライン開催

受講料: 無料



伊藤美季 講師



お申込方法

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 事業推進部

下記URLまたは、右のQRコードからお申込みください。

<https://www.counselor.or.jp/group/tabid/577/Default.aspx>

※本セミナーのお申込先は、日本成人病予防協会ではなく日本産業カウンセラー協会となります。

※本セミナーの受講による単位・ポイントの付与はございません。



お問合せ

一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 事業推進部

TEL:03-3438-4568 FAX:03-3438-4487

E-mail: suisin@counselor.or.jp

「がん」の早期発見と予防の大切さ ～健康管理士の果たす役割～

公益財団法人 日本対がん協会 理事長 梅田正行 様との対談が行われました!

この度、ピンクリボン運動でもおなじみの公益財団法人日本対がん協会・理事長 梅田正行様と、当協会・理事長 佐野による対談が実現いたしました。

～がんと共存する時代に～

佐野 私共は健康社会実現のために生活習慣病予防全般の知識の普及啓発を行っておりますが、その中でも日本人の死因第一位であるがんについては大きく取り扱っております。近年のがんを取り巻く状況はいかがでしょうか。

梅田理事長 この40年間でがんと診断された方の人数は約5倍にまで増え続け、近年は毎年約100万人、人口の10人に1人弱のがんと診断されています。がんに関わる話題として、検査の精度が進歩したことも多くの人に知っていただきたいと思っています。がんの診断数が増加しているということは、裏を返すとがんだと分からなかった人が分かるようになったということですから。

佐野 検査の精度がどんどん進歩していけば、がんを診断されたとしても早期発見で見つかるケースが増えることになりそうですね。治療についてはいかがでしょうか。

梅田理事長 治療についても技術は年々進歩しています。一つのデータをご紹介しますと、2009年～2011年にがんと診断された人の5年生存率は64%でして、かつてに比べて大きく伸びているのです。その結果、現在では就労と治療を両立している方も多数おられます。かつて、がんは「死に至る病気」として恐れられていましたが、これからは「治る病気」「治す病気」として向き合うことができる病気であるのです。

佐野 がん患者の方も普通に働き、がんと共存することが当たり前の時代になっているわけですね。そうすると、やはり企業側、雇用する側ががんについての知識をもち、どう関わっていくのかを考えることがとても重要になります。

～早期発見・早期治療の大切さ～

梅田理事長 まずは企業側でがん検診の受診率を上げていくことが大切です。がん検診は強制ではなくオプションになるので、そこを企業としてどこまで重要視するかが問題です。このことは早期発見、早期治療に大きく関わってきます。

佐野 通常、がんはある程度の大きさになるまで自覚症状を伴わないですから、検診を受けないことには早期発見は難しいですね。医療技術が進歩している現代だからこそ、早期発見、早期治療によりがんと向き合いながら生活の質を維持できる患者さんを増やしていくことが今後の日本の課題ですね。

梅田理事長 検診については、レントゲンを積んだ巡回バスを使って集団検診をしたりなど色々工夫しているのですが、企業任せで検診を受けていた方が定年後には受けなくなってしまうことがあったり、経済的な面で気が進まなくなったりなど、検診に対する意識が中々高まらない現状もあります。自治体の補助など受けやすい制度も整っているので、そういうことを周知していくことも課題かと思っています。

佐野 がんを正しく知ることができれば、自分も罹患するかもしれないという自覚を持って検診に行く人も増えるかと思っています。

梅田理事長 そこも重要ですね。現状では、日本のがん検診の受診率は、厚生労働省が掲げている50%の目標に対して男性の肺がん検診以外は到達していない状況です。欧米では受診率が70%台と言われておりますので、日本はまだまだだなと感じています。



日本対がん協会 梅田理事長

～がん予防の大切さ・健康管理士の果たす役割～

佐野 我々はがんをはじめとする生活習慣病予防全般の知識を多くの方に普及啓発する活動を行っておりますが、やはりまだまだ病気や健康のことを学ぶ機会が少ないと感じています。

梅田理事長 私も同感です。がん教育というのが、学校や働く世代に対して十分でないことは大きな課題だと思います。

佐野 健康に関することを学生時代から特別に学んだりしていませんよね。何も知らないまま不規則で乱れた現代社会を生きていくと、10年くらいで身体に大きな影響が出るかと思っています。10年間の食事は1万回になるわけですしその積み重ねが身体をつくるので、食を選択する知識や病気のリスクを知ることがまずは必要だと思います。

梅田理事長 知識をもつと意識や行動も変わりますからね。知ることでも少しでも生活を変えることができれば、がんも予防していくことができます。健康に関して学習する機会、啓発する機会が必要だと私共も感じます。

佐野 他の生活習慣病の有無もがんの治療に関わるかと思えます。まずは生活習慣病を知り予防すること、そしてがんを予防することとつなげることが重要であると思えます。

梅田理事長 仰る通りですね。他の生活習慣病が治療の邪魔をしますから生活習慣病の予防もとても大切です。

佐野 私共は地域、企業、医療福祉、学校、家庭と様々なフィールドで健康の大切さを伝える担い手として健康管理士の育成を30年続けてきたのですが、今回改めて、がんを含めた生活習慣病予防の普及を健康管理士の皆さまと一緒にさらに広げていくことが必要だと感じました。

梅田理事長 健康の知識を学んで予防に対する高い意識をもつ方を育成される活動は素晴らしいと思います。皆様方には、ぜひがん予防の普及についてもご尽力いただきたいですね。

佐野 ありがとうございます。健康管理士の方々には、医師とは違った目線に立ち、がんを身近な話題として周囲の方々に伝える役割を担っていただきたいと思っています。そのために、がんに関する知識や予防方法等の情報をブラッシュアップする機会も増やしていくようにしていきたいと思っています。今後とも正しい知識や情報を世の中に広めて健康社会を創っていく活動でぜひご一緒できれば幸いです。

梅田理事長 こちらこそどうぞ宜しくお願い致します。学びも含めて、検診や予防活動が多くの方の生活に根付いたものとなるようにしていきたいです。

佐野 ぜひそういたしましょう。本日はありがとうございました。



対談を終えて

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、生活習慣病や健康管理に関連する学会に加盟し、最新の学術情報を収集しています。今回は、2022年5～6月に開催されました「第65回日本糖尿病学会年次学術総会」の中から話題をご提供します。



全粒粉・大麦の活用による糖尿病予防

主食を全粒粉や大麦を使用した食品に変えることで、糖尿病をはじめとした生活習慣病の予防につながるのではないかと、という研究結果が発表された。

全粒粉には「アラビノキシラン」という食物繊維が豊富であり、全粒粉100%のパンを食べた時は小麦粉100%のパンと比較して食後血糖値の上昇を抑えるという結果がでた。また、1日3食中2食の主食を全粒粉100%のパンにすることで、内臓脂肪が減ったという研究結果もある。内臓脂肪が減ると、インスリン抵抗性が改善されるため糖尿病の予防につながると考えられる。

大麦には「βグルカン」という食物繊維が豊富である。大麦と精白米を1:1の割合にした大麦ご飯を食べた時は精白米のみと比較して食後血糖値の上昇を抑えることができた。インスリンの分泌量も少なかったため、インスリンの節約となり糖尿病

予防につながると考えられる。

これらの理由としては、アラビノキシランやβグルカンにより胃の中の滞留時間が長くなり、糖質の消化吸収の速度が遅くなることから血糖値の上昇を抑えることができたと考えられる。また、アラビノキシランもβグルカンも消化されずに大腸まで届き、腸内細菌により発酵され短鎖脂肪酸がつくられる。短鎖脂肪酸は、消化管ホルモンのGLP-1の分泌を促すことでインスリン分泌を促進し、血糖値を上げにくくするといわれている。また、GLP-1は脂肪細胞に働きかけて、脂肪細胞の肥大を防ぐ働きもあるといわれている。主食を全粒粉や大麦を使用している食品に変えることは、比較的容易に行うことができるため実践しやすい生活習慣病の予防方法といえる。

その他の話題については、
協会HPをご参照ください。

<https://www.japa.org/info/11688/>



未来へつなぐ健康対談

アスリートと考える健康管理

Vol.4

元オリンピック体操 銀メダリスト 池谷幸雄 様

「アスリートと考える健康管理」の第4弾として、元オリンピック体操 銀メダリスト 池谷幸雄さんとの対談が行われました。

高校生でオリンピックメダリストとなり一世を風靡した現役時代のアスリートとしての自己管理方法など貴重なお話から、東京オリンピックメダリスト村上茉愛選手を輩出した「池谷幸雄体操倶楽部」における子供たちへの指導方針まで、池谷さんが歩んできた人生と「健康」に関する考え方の全てが伝わってくるような対談内容でした。



池谷 幸雄 氏プロフィール
1970年9月26日生まれ
東京都出身
1988年ソウルオリンピック団体総合銅メダル、個人種目別ゆかで銅メダル
1992年バルセロナオリンピック団体総合銅メダル、個人種目別ゆかで銀メダル
現在はタレントとして活動するほか、「池谷幸雄体操倶楽部」を主催し14校の拠点で約1200人の子供たちの指導・育成を行っている。

詳しい内容に関しては
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4回 テーマ「熱中症」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます! 熱中症対策で最も寄せられた句は水分補給についてでした。他にはミネラルの補給やアルコールの危険性、無理をしないことなど様々な対策方法が寄せられました。まだまだ残暑が厳しいですが、対策をしっかり行い夏を乗り越えましょう! 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!



水やりは
自分優先
農作業
重松様

無我夢中
熱中しすぎて
熱中症
大塚様

節電は
体調崩すと
赤字だよ
山本様

熱帯夜
リモコン無くし
溶ける僕
武田様

猛暑にて
グリーンカーテン
穴だらけ
谷村様

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

暑い夏が続いていると、涼しい秋が待ち遠しくなりますね。近年は残暑が厳しいですが、本来は秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など、過ごしやすく物事に集中しやすい時期です。秋ならではのエピソードや健康を維持するための秋の過ごし方などをほすびの解答题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。

すこはぴ健康豆知識

食のポータルサイト
「食Do!」の
人気記事をご紹介します

食品表示の 原材料「植物油脂」ってなに?

この記事詳しく読む



植物油脂とは?

植物の実や種から採取される**油脂の総称**。
チョコレートやポテトチップス、
加工食品などに含まれる。

例えば・・・

食用なたね油 食用大豆油 食用パーム油
など

植物油脂のうち、特に注意が必要なのは…

トランス脂肪酸

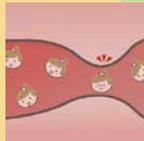
なたね油や大豆油を
加工する際発生!

パーム油

飽和脂肪酸 多

血中コレステロールが増加

心臓病のリスクを高める



健康のために
植物油脂のとりすぎには注意



表記がわかりづらいために
しっかりと知識を持とう!



詳しくは
食Doで解説!

食のポータルサイト
「食Do」は毎週月曜日更新!



check!

今、使ってみたい健康グッズ

フォームローラー

フォームローラーは2022年1月号でご紹介したストレッチ用ボールと違い素材が硬いため、筋肉の凝りをほぐす「筋膜リリース」をすることができます。



【効果】

肩や首などの
凝り解消

血行が良くなり
冷え性改善

柔軟性が増し
怪我予防に

【使い方】

身体のほぐしたい部分をローラーに乗せて、体重をかけてコロコロと転がします。凝りが強いと痛みが出ることがあるため、力加減を調整しながら行いましょう。身体が温まっている入浴後に行くと効果的です!

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント

ふじたかなさん

みなさん野菜の目標量はご存じですか?なんと1日350gです! 野菜は食物繊維が豊富で抗酸化作用もあるため、生活習慣病予防にぴったりですが不足しやすい食品でもあります。そこで、ふじたかなさんの野菜たっぷりレシピがおすすめです! うまみを上手に効かせているレシピが豊富なので、野菜が苦手な方でもべろっと食べることができます!私も野菜不足が気になる日など参考にさせてもらっています!



ぜひ検索してみてください!



編集
後記

今年の夏も厳しい猛暑となりました。暑さ対策だけでなく、同時に感染症対策や節電などの呼びかけもあり過ごし方を悩まれた方も多いかと思います。夏の疲れが出やすい時期ですので、くれぐれも体調を崩されませぬようご自愛ください。(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