

健康管理士ニュース

謹賀新年

2023年

01

2023年1月号

No.160 《隔月発行》

CONTENTS

- 新年のご挨拶…1
- 健康管理士インタビュー…2
- 健康学習セミナーin大阪…3
- ハイレベル講座…4
- 能力開発講座in沖縄…5
- 新連載!ノンフィクション闘病記…6
- 健康ミニ情報…7
- 笑いは人の薬「健康川柳」…7
- 日本の郷土料理…7
- すこはび健康豆知識…8
- 今、使ってみたい健康グッズ…8



うさぎのように
ぴよんぴよん元気に
すごしていきましょう!

新年のご挨拶

心機一転、31年目の「健康管理士」をよろしくお願いいたします

皆さま、新年明けましておめでとうございます。

健康管理士30周年の節目の年となりました昨年は、健康管理士のステータスアップや皆様方へのこれまでの感謝の意を表すことを目的に様々な取り組みを行いました。

日本産業カウンセラー協会様との連携や日本対がん協会様とのチャリティセミナーの開催など、歴史と実績のある団体とのコラボレーションによる社会的信頼度の向上をはじめ、皆さま方の利便性向上を目的とした「健康管理士マイページ」の導入、また、新たな学びの機会としてスタートした「語れるCooking講座」、皆さまが希望されるテーマで企画した「みんなで創る健康セミナー」など、例年以上に大変多くの方々にご参加ご利用をいただきました。改めて深く感謝申し上げます。

2023年、31年目を迎え、新たな歴史の一步を刻んで参りたいと思います。健康管理士の更なる地位向上に向けた活動に力を注ぎ、皆さま方にご満足いただける企画やサービスをご提供いたします。皆さまのご健康とご多幸をお祈りするとともに、本年も変わらぬご支援と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 虎



自分の体にありがとうと言える毎日が幸せ 「ポジティブ・エイジング～老華する生き方～」を伝えたい!

今回ご紹介するのは、加齢に対して前向きに準備をしながら素敵な年齢を積み重ね「老華」する生き方＝『ポジティブ・エイジング』を提唱され、セミナーや講座の開催、コラムの執筆など幅広く活動をしていらっしゃる五十嵐和恵さんです。



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、膝と喉の手術、2度のうつ病、喘息、潰瘍性大腸炎、椎間板ヘルニアなど、10代の時からこれまで何度も健康を失い、そうした不調が起こる度に、呼吸する・話す・食べる・歩く・笑う・感情を持つなどの「当たり前」がいかにありがたいことかを痛感してきました。現在も心不全など数々の持病を抱えています。

今から10年以上前、東洋医学の考え方をベースにした医師との出会いによって、体調が少しずつ良い方向に変わり始めました。と同時に、自分の体に対する興味が深まったことで、東洋医学のスクールにも通いました。また、そうしたご縁により、病院内で健康の大切さをお伝えする講師としての仕事にも恵まれるようになりました。



〈病院スタッフへの研修〉

講師としては、30歳の時から約10年間、フードコーディネーターとして飲食関連の仕事で経験を積んでいたこともあり、病院での研修講師も楽しく行うことができました。ただ、回を重ねるごとに、食に関わる肩書きだけで健康管理を伝えることに違和感を覚えるようになり、そんな時にSNS広告で健康管理士に出会ったのです。すぐに「これだ!」と思い受講を決めました。健康管理士は、体のしくみや病気、栄養(食事)のほかにも、私が大切にしている東洋医学や環境のこと、心、運動も含めて幅広く学ぶことがとても魅力的でした。試験前の合格対策講座に参加すると、腑に落ちる内容が多々あったことや同じように頑張っている方々の姿に刺激を受け、改めて「がんばろう!」と思えました。しっかりしたサポート体制に感謝しています。

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?

主な活動には、講師、個人向けアドバイ

ス、コラム執筆、レシピ監修などがあり、色やメイク、コミュニケーションなどの要素も取り入れています。

私の特徴は体が強くないこと。これは、ある側面からみれば「マイナス」ですが、健康管理士として健康の大切さをお伝えするようになってからは、「健康管理士の知識に自分の経験が加わることは話に深みがでる」と感じるようになりました。そして、数々の辛い経験は「私の強み」だと思えるようにもなりました。私の講座を受講された方から「五十嵐先生の実体験に基づく話は説得力がありました」などの感想をいただくことも増えつつあり、うれしい限りです。



〈大学での講座風景〉

私はこれまでの経験を活かして「ポジティブ・エイジング」を提唱しています。加齢に伴って体の機能が衰えたり、心が不安定なことは誰にでも起こります。女性は特に30代くらいからの変化や更年期などにより感じやすいでしょう。しかし、それをマイナスに捉えるのではなく、体や心の変化について「正しい知識」を持ち、「予防」への意識を高めることで「前向き」に捉え、素敵な年齢を重ね方＝「老華」する生き方を心に抱く。私自身の体験から得たこのような考えを多くの方々に伝え、共有できることが願いです。そして、この考えは「健康管理士の理念」とぴったり合致していると思います。私にとって健康管理士の資格は「私らしさが生きる資格」。取得して本当によかったです。

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。

健康の大切さを語るためには、まず自分の体を大切にすることが第一だと感じています。普段の生活では、東洋医学の考え方をベースに、季節や気候、月の満ち欠けのリズムに合わせた過ごし方や食べ方を実践しています。食材はできるだけ体にも

地球環境にもやさしい農薬や食品添加物の少ないものを選択。一回の食事に5つの色(青・赤・黄・白・黒)と5つの味(酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味)をそろえることを意識します。そして、朝起きたときは「今日も一日よろしくね」、夜寝るときは「今日も一日ありがとう。夜勤よろしくね」と欠かさず声をかけます。持病は多々ありますが、体の声に寄り添い、自分の「よくなる力」を信じて日々過ごせることが幸せです。



〈「色」を取り入れた講演〉

また、健康を維持するためには日進月歩の情報的的確に収集することも大切です。健康管理士の資格取得後は「ほすび」や「健康管理士ニュース」などで常に情報をアップデートし学びを継続できるので、とてもありがたいです。

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?

人生100年時代を振り返ってからは、見える景色も変わってきました。現在、高齢の母との同居で介護も経験していますが、この経験を自分自身の介護予防や介護をする方々の健康にもつなげたいです。

今後、加齢とともにますますいろいろなことを経験するでしょうが、健康管理士である私にとってはすべてプラスでしかありません。いくつになっても、ポジティブ・エイジングを大切に、年齢を重ねることに勇敢でありたい。そして、健康管理士としての深みを増し、これから幅広い世代の方々に私らしく伝えてゆきたいです。



〈地域の子供達とふれあう食育イベント〉

第72回 健康学習セミナーin大阪

会場 オンライン

取得数

J 1

J 1

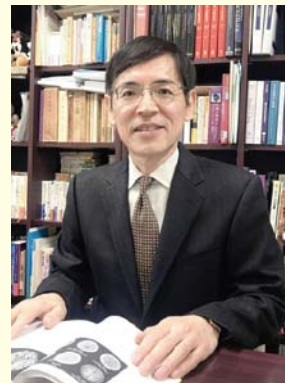
第一部 講演

「不可解な行動」には理由がある！ ～認知症の人のこころの中を理解しよう～

講師：大阪大学名誉教授
大阪府社会福祉事業団 特別顧問／佐藤 眞一 先生

第一部は、大阪大学名誉教授の佐藤眞一先生をお招きし、「不可解な行動」には理由がある！～認知症の人のこころの中を理解しよう～と題してご講演いただきます。

2025年には、65歳以上の5人に1人がなると言われている認知症。超高齢社会に生きる私たちにとって、大変身近な問題となっています。ご家族や周りに認知症の方がいるという方も多いのではないのでしょうか。認知症の方との正しいコミュニケーションをとるためには、認知症の方の行動や発言などこころの中を理解することが大切です。今回のセミナーでは、認知症についての基礎的な知識のほか、認知症の人がとる行動の理由について、また介護側の対応方法など最新情報を交えてお話いただきます。認知症を身近に感じはじめた方必見！ぜひご参加ください。



さとう ほんいち
佐藤眞一先生プロフィール

1956 年東京都生まれ。博士（医学）。早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻博士後期課程を終え、東京都老人総合研究所研究員、明治学院大学助教授・教授、ドイツ・マックスプランク人口学研究所上級客員研究員、大阪大学大学院人間科学研究科教授を経て、2022 年より大阪大学名誉教授。大阪府社会福祉事業団特別顧問を兼任。元日本老年行動科学会会長、日本老年学会幹事、長寿科学振興財団理事、ホスピス財団理事なども務める。著書に『認知症の人の心の中はどうなっているのか？』（光文社新書）、『マンガ認知症』（ちくま新書）、『老いのこころ』（有斐閣）、編著に『心理老年学と臨床死生学』（ミネルヴァ書房）など多数。

第二部 講演

認知症で人生をあきらめる人をゼロに

講師：一般社団法人 認知症予防活動コンソーシアム 代表理事
日本成人病予防協会専任講師 健康管理士／歌丸 和美 氏

第二部は、一般社団法人認知症予防活動コンソーシアム代表理事の歌丸和美氏に、「認知症で人生をあきらめる人をゼロに」と題してご講演いただきます。

認知症の予防と共生社会を目指す「ニヨ活」のこれまでの活動の紹介を通して、私たちが日常からできること、未来に向けてやっていくことを具体的にお話いただくほか、健康管理士だからこそのソーシャル（社会貢献）活動についても提言していただきます。楽しく認知症予防ができる脳トレ体操も行います。地域で支え合い、認め合い、一緒に笑い合える未来に向けて自分ができることをこの機会に考えてみましょう。



歌丸 和美氏

2023年2月18日(土) 14:00～16:30

会場：JEC日本研修センター心斎橋（大阪市中央区南船場1-18-11）

定員：100名（先着順） オンライン500名 締切：2/12（日）

受講料：健康管理士、受講生、修了生 1,100円（税込）

J-point 10でも参加可能です

一般 1,650円（税込）

お申込方法



マイページ



ホームページ

①マイページ、ホームページまたはお電話にてお申込み下さい。

TEL:03-3661-0175 ホームページ <https://www.japa.org/>

マイページ <https://www.health-member.jp/>

②お支払い クレジットカード、コンビニ決済、QRコード決済のご利用が可能です。また、下記いずれかの口座へのお振込みも可能です。

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

この講座で学べること！

認知症による行動や
発言の理由

認知症の方との接し方

地域で支え合い、
笑い合えるために、
私たちができること

*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月上旬より受講票または参加URLをお送りいたします。

「選ばれる」プロ講師」育成講座

35年間で約5,000回を超える健康講演を行ってきた、日本成人病予防協会の現役講師陣が健康講演に必要なノウハウを惜しみなく伝授指導いたします。

今回、「選ばれるプロ講師を目指す方」を対象に、座学4回(全12時間)、配信1回(全2時間)、特別個別指導2回(全2時間)を織り込んだ講師育成講座を開講いたします。大きなテーマは、「選ばれる講師」になるために必須の「資料作りのポイント」および「魅了する話し方・伝え方」です。資料作りや講演実技などの課題にもしっかり向き合ってください、実際の仕事や日常生活の様々な場面で活かせるレベルにまでノウハウを習得し、スキルアップを実感していただくことを目標とします。本気で講師としてのスキルを身につけたい方、ぜひお申込みください。

2023年3月4日(土)から6月3日(土)
全7回 13:00~16:00

※各回の皆様の習熟度によって、終了時間が30分程度遅くなることがあります。

受講料:55,000円(税込)

会場:KCIビル2階(東京都中央区日本橋富沢町11-7)

定員:15名 ※締切:1/22(日)

※応募者多数の場合抽選 → 抽選結果は、1/25(水)に発表いたします。

〈参加条件&単位・ポイントの取得について〉

- ・本気で選ばれるプロ講師を目指す方
- ・Zoomの操作ができる方
- ・PowerpointやKeynoteなどを使ってプレゼンテーション資料作成ができる方
- ・課題をすべて提出できる方
(単位、ポイントの付与要件となります)。

この講座で学べること!

選ばれるプロ講師になるために必須の考え方

成功の鍵を握る「資料作り」のポイント

魅了する話し方・伝え方



講演風景

【講座プログラム】 詳細は、受講確定後に改めてご案内いたします

	主な講義内容		課題
資料作り	第1回 3/4(土)	●対象者を虜にさせる講演とは ・「プロ講師」と「アマ講師」の違い ・目的、ゴールを明確にする ・対象者を知る	●アンケート 自己紹介、志望動機、講師活動履歴など ●講演資料作成(詳細は別途ご案内致します) ●1日目の振り返り(レポート提出)
	第2回 3/18(土)	●成功の鍵を握る資料の作り方 ・「わかりやすい資料」と「わかりにくい資料」とは ・資料が先か?内容が先か? ・「流れ」の作り方 ・資料作りのテクニックいろいろ	●講演資料の修正
	第3回 3/22(水)~4/8(土)	●特別個別指導「資料作り」(60分) ・講義前と講義後に作成した資料についての重点指導	●講演動画(約30分)の作成 講演資料を使って講演を実施し、録画して提出
話し方・伝え方	第4回 4/22(土)	【講義&トレーニング】 ●魅了する話し方・伝え方 ・話すテンポ、滑舌、間の取り方、アクセント など ●魅せ方 ・オンラインと会場での魅せ方の違い ・ブランディングのポイント など	
	第5回 4/23(日)~5/10(水)	【配信形式】 模範講演(30分×2本)の視聴(期間中見放題)	●講演動画(約30分)の作成 講演資料を使って講演を実施し、録画して提出
	第6回 5/13(土)~6/2(金)	●個別指導「講演全般」(60分) ・講義後に作成した講演動画についての重点指導 ・講演(30分間)の実践	●個別指導を受けた後の振り返り(レポート提出)
まとめ	第7回 6/3(土)	総まとめ講座 ・「選ばれるプロ講師になる」ための振り返り ・「自分の気づき」についての3分間スピーチ ・優秀者発表	

第108回 能力開発講座in沖縄

会場

取得数

J 3 J 3

家庭から健康を! 麴から学ぶ「酵素のチカラ」

私たちが生きていく上では、栄養素だけでなく「酵素」も欠かせません。酵素は、食べ物の消化吸収に関わるだけでなく、呼吸や新陳代謝など生命活動の重要な役割を果たしています。今回の講座では、「麴」をテーマに、日々の食生活で酵素を上手に取り入れる方法をお話いただきます。「おからみそ」の味体験もあります。皆様ぜひご参加ください。

2023年2月11日(土) 13:00~16:00

会場: 沖縄県総合福祉センター502教室(那覇市首里石嶺町4-373-1)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順) 締切: 2/5(日)

受講料: 4,950円(税込) (内訳: 受講料4,400円+食材費550円)

J-point40+食材費550円(税込)でも参加可能です



この講座で学べること!

消化吸収だけじゃない!
健康に欠かせない
酵素の働き

麴の使いこなし方

「おからみそ」味体験
など



なかそね えつこ
仲宗根悦子先生プロフィール

ビジネスサプリメントアドバイザー ホリスティック栄養アドバイザー

40代に心筋梗塞、脳梗塞を患い、原因を探す事で食のあり方に関心をもつ。サプリメントの勉強から学んで、酵素の大事さを知る。2012年に仲宗根稚家を個人で始め、2016年に株式会社仲宗根稚家を設立。食品のあり方、食物の育て方や家畜の育て方、人の体の働きが全て菌の関わりと知り、麴の働きが私達の食のより所と思い、セミナーにて麴の力を伝えている。

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。



マイページ



ホームページ

【講師プロフィール】

前山 雄次(まえやまゆうじ)

日本成人病予防協会 理事 筆頭講師

講師歴15年/講演回数600回以上

<主な講演先>

人事院/内閣人事局/会計検査院/静岡県庁/企業 ほか多数

「対象者の満足度にこだわった講演のポイントを徹底的に学んで仕事に活かしてください!」



山田 ひかる(やまだひかる)

日本成人病予防協会 学術部専任講師

管理栄養士

講師歴7年/講演回数300回以上

<主な講演実績>

総務省統計局/埼玉県庁/東京国税局/習志野市教育委員会/企業 ほか多数

「エビデンスのある正しい知識を具体例を挙げて伝えるように心掛けましょう」



白井 智美(しらいともみ)

日本成人病予防協会 学術部専任講師

管理栄養士

講師歴7年/講演回数300回以上

<主な講演実績>

農林水産省/和洋女子大学/跡見学園女子大学/企業 ほか多数

「自分が理解していない言葉は使わず、常に笑顔で、わかりやすい講演を意識しましょう」



花形 一実(はながたひとみ) 先生

フリーランスアナウンサー

話し方&アナウンス講師

講師歴20年/講演回数1200回以上

<主な講演実績>

東京都老人クラブ連合会/東京国税局/警察大学校/倉敷歯科医師会/企業 ほか多数

「“声”で伝えるからこそそのノウハウを、実習を通して楽しく学びましょう」



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。



マイページ



ホームページ

『スキルス胃がん ステージ4』

～ほとんどのケースが余命数か月・治療法がないと言われるガンとの闘い～

【Vol.1】生死を分けた胃カメラ検査

今号から1年間に渡って、「ノンフィクション闘病記」を連載します。

当協会の活動に深くご理解ご賛同をいただいている方から、「スキルス胃がんの現実と健康のありがたさを知っていただきたい」と、貴重な体験談を寄稿していただきました。ぜひ、お読みください。

著者プロフィール
53歳男性
サラリーマン
家族構成は妻と娘

今から思い返すと、体調不良を認識し始めたのは2020年の新年を迎えるあたりからであった。何となく食欲が落ち始めていた。当初は年齢も50を超えてきたところなので加齢による食欲不振と思い、あまり気にも留めていなかった。少し減った食事が気になり始めた頃、4月に新入社員の歓迎会が焼き肉店で開かれた。少しお値段の高いおいしいお肉であるにもかかわらず、やはり食欲は出ない。1人前のコースの半分程度しか食べられない。自分の分を周りの女子社員に食べてもらう。周りから見ても「少しおかしい」と見えたようだ。そこからもまだ暫くの間、特に痛みも苦しみもないので、ただの食欲不振と思いこみ、また忙しさにかまけて検査に行こうとはしなかった。

8月に上司と名古屋に出張。仕事が終わる、おいしいひつまぶしを食べて帰ろうとなったが、やはり1人前の半分程度しか食べられない。上司から検査に行くことを強く勧められる。自宅の近くで胃カメラの検査が出来るクリニックまで調べていただいた。ここまでしてもらおうと検査に行かないわけにはいかなくなる。胃潰瘍ぐらいできているかもしれないななどと思い、お盆の夏季休暇を利用して近所のクリニックに検査に行くことにした。

クリニックに着くと、まずは問診票に現在の症状を記入。特に痛みや苦しみはない。半年前ぐらいから食欲が落ちてきている。体重は半年で4～5kg落ちた。記載内容はその程度。先生との問診では「最近、逆流性食道炎の患者さんが増えてきているので恐らくそれだと思います。お薬出しておきましょうか。ただ1%程度の確率で食道がんの恐れもあるので、心配でしたら胃カメラの検査をした方が良いでしょう。」とのこと。

胃カメラは過去に1度だけ検査したことがある。あんな太いものを口から長い時間入れられるのは恐怖でしかない。過去の記憶では相当な苦痛を伴う検査。出来ればやりたくない。薬で済むのかと少しほっとしたが、父親が71歳の時に胃がん で亡くなっていること、数年前に胃カメラの検査をしたときにピロリ菌が見つかり除菌治療を行ったことなどが脳裏をかすめ、上司からわざわざ胃カメラの検査が出来るクリニックを調べてもらったことなどもあり、胃カメラの検査を受けることにした。虫の知らせではないが、何となく受けておいた方が良かったかなと思った。薬をもらって帰れば済みそうの中で、この時胃カメラで検査したことが「今も生きている」最大の要因となった。人生何が分かれ道になるのかわかったものではない。

このクリニックの胃カメラは鼻から入れるタイプ。太さも小指程度の太さ。検査は悶絶するほど苦しいが、口から入れるタイプ程ではない。胃カメラが鼻から食道を通り胃に到達したこ

ろ、物事全てに鈍感な私でも強く感じるほどクリニック内に緊迫感が走っていた。検査が終わると緊張した表情の先生から「胃の中を見るだけではなく、胃壁から6か所検査用に細胞を採取しました。通常結果が出るまで2～3週間かかりますが、一刻も早く検査結果が出るよう手配します。結果に関してすぐに連絡を取りたいので携帯電話の連絡先を記入してください。」と伝えられる。何かとてつもなく良くないことが起こっていきそうな雰囲気。でも確たることは何も告げられない。

翌日、上司にありのままを報告。会社の近くにたまたま高校の同級生が務めている病院がある。上司も何かおかしいと感じ、「同級生に相談に行ってみたら」とアドバイスをいただく。高校の同級生に相談というのもあまり気乗りしなかったが連絡してみる。「ちょうど今日T大学病院の胃食道内科の先生が応援にきているので紹介してあげる」とのこと。会社のすぐ近くなので直ぐに訪問。T大学病院の先生にクリニックでの緊迫感を伝え、「明日にでもT大学病院に来てください」と。「病院に行くときは紹介状とかななくても大丈夫ですか?」と質問すると先生が自分で自分への紹介状をその場で書いてくれた。クリニックでの検査結果が出る前にT大学病院に行くことになってしまった…検査結果を急いでくれているクリニックの先生ごめんささい。この嫌な予感で一杯の状況の中では、これから先の検査・治療は大学病院に任せることが最善の方法だとしても思ってしまうので…

翌日、T大学病院に向かう。病院内の掲示板を見ると「本日の来院予定者数が5000人」を超えている。病院内は大混雑。何処へ行けばよいかもよくわからない。1階の施設内を端から端まで見渡してみる。「初診受付窓口」の看板。あった!まずはあそこだろう。先生が自分で書いてくれた紹介状を出して事情を説明。心の中ではこんなので受付通るのかなー、〇〇の書類が必要ですか色々と言われるんだろうなーと心配していたが、無事受付終了!カードタイプの診察券を手に入れる。同級生に紹介してもらった胃食道内科の先生との問診。昨日、ある程度症状や経緯は説明してあるので、今後のスケジュールを決めていくといった感じ。胃カメラは近所のクリニックで検査済みだが、T大学病院で改めて検査を行うことになってしまった。クリニックの検査結果待ちではだめなのか?クリニックの先生は一刻も早く検査結果が出るように手配すると言っているのに。やっぱりT大学病院での検査の方が信頼できるという事なのか?短期間で胃カメラを2回も飲まなければいけないという何とも言えない憂鬱な気持ちが湧き上がる。胃カメラの苦痛が頭をよぎり心の中で溜息をつく…

(次号:「病名確定」に続く)

東京大学などが老化細胞をがんの治療薬「オブジーボ」で取り除くことができたと発表しました。老化細胞は、加齢とともに細胞分裂ができなくなった細胞で、増加すると炎症が起きがんなどの病気の発症につながるといわれています。そのため、通常は免疫細胞によって取り除かれます。しかし、一部の老化細胞は、免疫細胞の活性を弱めるタンパク質「PD-L1」を持っているため、取り除かれずに蓄積していくことがわかりました。そこで、がんの免疫療法薬であるオブジーボを高齢のマウスに投薬したところ、老化細胞の蓄積が約1/3に減りました。さらに、老化に伴う症状の改善もみられたといえます。現時点ではマウス実験上の結果ですが、さらに研究が進めば人の老化を抑制することができ、さらなる健康寿命の延長が目指せるのではと期待されています。



笑いは人の薬!『健康川柳』第6回 テーマ「冬支度」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます!最も多く寄せられたのは「コタツ」についての句でした!年末年始はコタツに入りながら家族団らんするのも良いですね。年末にかけてさらに気温が下がりますが、食事・運動・睡眠に気を付け健康な1年にしていきたいと思います!素敵な川柳の中から、5つに絞らせて頂き、掲載させていただきます!



腹まわり
いつも私は
冬支度
徳本様

愛犬の
震える姿に
コタツ出す
竹内(智)様

かぶらずし
温もり恋し
母親の
村田様

師走にて
家も体も
デトックス
竹内(治)様

わた布団
打ちなおしつつ
子らを待つ
佐川様

次回のテーマは「**新年の抱負**」です! 句のお題で素敵な一句をお待ちしております♪

みなさんの2022年はどんな1年でしたか?今回は1月号ということで「新年の抱負」を募集します!昨年できなかったことをリベンジしたり、新しいことにチャレンジをしたりといった今年の目標を一句、ほすび研修問題の回答欄にご投稿ください!編集部で厳選し、次号に掲載致します!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です。

日本の郷土料理 ～ふるさとの味を楽しもう～

今回から日本の郷土料理をご紹介します!郷土料理は、その地域ならではの食材を、その地域独自の方法で調理した料理のことです。長期化する自粛生活で、ふるさとになかなか戻れないという方も多いと思います。ふるさとに思いを寄せながら、その土地ならではの郷土料理を次の世代へ大切に受け継いでいきましょう!



あんもち雑煮／香川県



煮干しでとっただしに白味噌で味付けをして大根、にんじんなどを入れ、あんこが入った丸もちを入れたお雑煮。具材は家族円満の願いを込めて輪切りにします。

江戸時代、讃岐地方の白砂糖は色が白く口どけがよいことから、綿や塩と並び「讃岐三白」と呼ばれ特産品でした。当時は白砂糖がとても貴重だったため、お正月くらいは贅沢に食べたいという庶民の思いから丸もちにあんこをいれたといわれています。(諸説あります)

※地域によって多少異なる場合があります

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

【身体を潤す食】



肌、喉、目、髪の毛など
乾燥が気になる季節…

玉ねぎパワーで寒さに打ち勝つ!

「玉ねぎたっぷりポトフ」

寒さに打ち勝つための玉ねぎパワー、ご存じですか?
「アリシン」という辛味成分が血行促進、血液さらさら効果を持ち、「ケルセチン」というポリフェノールの一種がさらに血流



改善に役立ちます!
寒さで血管も収縮しやすいこの季節、
血行を良くすることで潤いにも繋がって
いきます。そんな玉ねぎパワーをさら
に詳しく知りましょう!

乾燥肌対策に!

「れんこんと豚肉のお味噌汁」

ビタミンC豊富なれんこんや、乾燥する
と動きが低下する胃腸や肌、粘膜も潤
してくれる豚肉を使ったおすすめレシピ
です!空咳や便秘などの不調にも繋が
りやすい乾燥。適度な湿度を保つことに加え、乾燥を防ぐ冬
にとりたい食材を取り入れましょう!



食のポータルサイト「食Do!」は毎週月曜日更新中!

粘膜〈口・鼻・のど〉を守る

「小松菜と人参の豆乳スープ」

口、鼻、のどなどの粘膜が乾燥すると感染症にもかかりやす
くなります。粘膜の健康を維持してくれる栄
養素としてタンパク質や、ビタミンA、ビタミン
C、鉄を意識してとりましょう!粘膜から乾燥を
防ぎ、内側から潤った身体をつくるためのレ
シピ、参考にしてみてください!



すべての記事の
詳細は
食Doで解説中!

日常生活で今すぐ役に立つ
知識満載です!



check!

今、使ってみたい健康グッズ

ステップ台

ステップ台は、高さのある台のこ
とで踏み台昇降運動をすることがで
きます。天気が悪く外出できないときで
も、ステップ台を使えば室内でも運動
することができます!



【効果】

- ◆有酸素運動ができ肥満予防に◆
- ◆下半身の筋力量がアップして転倒予防に◆
- ◆ふくらはぎの筋肉が刺激されむくみ予防に◆

【使い方】

まずはステップ台を自分に合った高さに調整しましょう。ステップ台に片方の足
をのせ、次にもう片方の足もせて背筋を伸ばしまっすぐ立ちます。そして、最初
にのせた足から順にステップ台からおろし、両足をそろえて再び背筋を伸ばして
まっすぐ立つ、といった昇降運動を繰り返します。1日10分程度で2~3回行
うと良いです。転倒しないよう気を付け無理のないペースで行いましょう!

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント

佳奈子 | 栄養士の発酵ごはんさん

最近「腸活」がとても話題ですね!腸内環境を整えることは、おなかの
調子だけでなく、免疫力アップや美肌などにも良いといわれています。
そこで、今回ご紹介するのは佳奈子さんのゆる腸活レシピです!みそ
や麹などの発酵食品を上手に活用したレシピがたくさん紹介されてい
ます!料理のレシピはもちろん、麹などをベースにした調味料のレシピ
もあるため、毎日飽きずに腸活を続けることができます。ぜひ参考にし
てみてください!



ぜひ検索してみてください!



編集
後記

健康管理士30周年の節目の年も残すところあとわずかとなりました。皆様方
にはあらためて日頃の感謝を申し上げます。新しい年が健康で明るく楽しい年になりま
すように。(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