

# 健康管理士ニュース

03

2023年3月号

No.161 (隔月発行)



がんばれ!  
サムライジャパン!!

## CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 健康管理士インタビュー…2
- 健康学習セミナーin横浜…3
- “語れる”cooking…4
- 能力開発講座@オンライン…5
- 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

## 協会からのお知らせ

2023年「ほすび」のテーマは

カラダに秘めたパワーを引き出そう!~〇活~です  
&

毎回【“語れる”cooking】講座で『〇活レシピ・調理法』をご紹介します!



2月(192号)

腎活

4月(193号)

脳活

6月(194号)

心活

8月(195号)

筋活

10月(196号)

ホル活

2023年「ほすび」の年間テーマは、「からだに秘めたパワーを引き出そう!~〇活~」です。2月発行の「腎臓」をはじめ、健康を維持増進していく上で重要な「脳」「心臓」「筋肉」「ホルモン」にスポットを当て、それらの臓器の働きやその機能を活かすために日頃の生活で工夫できることなどを解説します。そして今年は、毎回【“語れる”cooking】講座とコラボします。「ほすび」の理解を深めつつ、実践編として『〇活レシピ』の調理法まで身に付けてください。【☞4ページへ】

健康管理士マイページに  
登録してお得な情報をGETしよう!

- ★ほすび解説動画
  - ★インスタライブ・アーカイブ配信  
(管理栄養士によるトークライブ)
  - ★「今、気になる病気」など
- すべて無料でご覧いただけます!

未登録の方は  
お早め!

【詳しくは☞4ページへ】

ノンフィクション闘病記  
協会公式ブログで連載中!



今年のニュースで毎月掲載予定の「がん闘病記」。より詳細な情報を日本成人病予防協会公式ブログでも連載を始めました。ひろぼさんの貴重な体験から「がん」の実態が読み取れます。ぜひご覧ください。

<https://profile.ameba.jp/ameba/japa0175/>

【ニュースでの連載は☞6ページへ】

# 「知識」を得ていたことが心の支えに 「がん宣告～手術」を受けた実体験を患者様に還元したい!

今回ご紹介するのは、検診で「がん」が見つかり手術を受けられたこと、そして不安な日々の中、健康管理士の学習で「知識」を得ていたことが心の支えになったご経験により、仕事を通して病気予防の大切さを伝えていらっしゃる大塚貴子さんです。



**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、25年前に内科専門医院に医療事務として入社し、現在は医師事務作業補助と、他院との病診連携業務に携わっております。普段の仕事で患者さんを見て、医師の説明を理解できていないことや上手く質問することができない様子がわかります。また、患者さんから、「先生の説明が詳しくすぎてわからなかった」と「解説」を求められることもあります。そのため、私自身が医師の話を理解できる知識を持たなければいけないと常に思っていました。院長が学会参加や資格取得などの勉強を奨励される環境でもあり、私に合う学びはないかと探し始めたところ、「健康管理士」と出会いました。

「健康管理士」の学習は、病気についての知識だけでなく、予防のための健康管理、栄養学、生活環境、メンタルヘルス等々、



(お仕事の様子)

とても幅広いことを知ったとともに、自分がこうした健康や医療の話について「ちゃんと解っていないかも」とショックを受けました。と同時に、「これらの知識を得られたら、患者さんにもっと自信をもってお伝えできる!」とわくわくしました。学ぶ量も多いため、何度も挫折しそうになりましたが、合格さえすればいいというより、自分の知識としてしっかり身につけることが最終目標だったので、1年以上かけてテキストを3巡読み返してから、ようやく試験を受け、合格することができました。

**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?**

「健康管理士」の資格を取得後、まず私自身が健康管理をすべきだと思い、あらゆる検査を受けることにしました。すると、市町村の乳がん検診・マンモグラフィー検査において「要精密検査」の結果通知が届いたのです。借りてきたフィルムを院長

に見てもらった時、これは悪性かなという覚悟はしました。そして、職場から通院しやすい総合病院で6～7種類にも及ぶ精密検査を受けた結果、「右C領域ホルモン感受性HER2陰性浸潤性乳管癌・ステージI」との診断。おまけに、CT検査にて甲状腺にも腫瘍が見つかり、「I期の甲状腺乳頭癌」の診断も下されました。治療は手術を行うことになり、「右乳房部分切除術」と、2週間ほど空けて「甲状腺右葉切除術」とを無事に終えました。術後は、再発予防のための放射線治療(25回)や、現在も続けているホルモン療法と定期的な検査を行っています。

最初の通知からある程度の覚悟をしていたとは言え、宣告を受けた時はさすがにショックで頭が真っ白になりました。特に、シングルマザーとして  
(手術の直前～手術室前にて～)

育ててきた高校生の娘を一人にしてしまうかも、という不安が大きくよぎったからです。しかし…



(手術の直前～手術室前にて～)

宣告から治療、そして現在までを振り返ってみると、「健康管理士」のテキストで繰り返し学んで「知識」を得ていたことが、心の支えになってくれていると感じます。「がん」にまつわる基礎知識や5年生存率などの情報が身につけていたことで、主治医や各専門科の医師の説明をほぼ理解することができましたし、自分の病状についての把握もできました。おかげで、大きく取り乱すことなく、必要以上に落ち込んだり不安に駆られることもありませんでした。そして、おそらく私以上に不安だったであろう娘にも、「がんと診断されたけど早期発見だったので治せる」ということを落ち着いて話すことができました。



(最愛の娘さんと)

**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。**

元来、大きな病気をしたことが無かったので、健康管理はほとんどしていませんでした。暴飲暴食はしないけど、食事内容を特に気にしたこともなく、積極的に運動することはありませんでした。なので、「健康管理士」の学習、特に栄養学の内容は知らないことだらけ。これは改善しなければ、と思った矢先の宣告でしたので、「なんで私が…」というより「なるべくしてなったのかも」という気持ちの方が強かったです。また、乳がんが10年間位かけて育ったと知り、この間を思い起こしてみれば、離婚というストレスや閉経後の肥満など、思い当たる原因もテキストにちゃんと書いてありました。

今は、野菜を多く摂れるように調理法を工夫するなど、栄養を意識する食事を心がけたり、車通勤をやめて駅までの歩きと電車通勤にすることなどを実践しています。また、仕事のお休みの日を少し増やしていただき、心身のストレス解消の時間や娘と過ごす時間を増やすようにしています。

**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?**

自分が患者になったことで、医院に来られる患者さんの気持ちがよくわかるようになりました。特に、患者さんにとって「わからない」ことが一番不安なのだと思います。医師の話すべてを解説するのは無理かもしれませんが、「健康管理士」としての学びを継続し、患者さんの気持ちにもっと寄り添った対応をできるようにしたいです。そして、私自身の体験を基に「早期発見・早期治療」の大切さを伝えていきたいと思います。

また、得た知識は、自分の体調管理にはもちろん、将来看護師を目指している娘との話題づくりにも活用していきたいと思っています。



(職場スタッフの皆さまと(一番右が大塚さん))

第73回 健康学習セミナー in横浜 会場



第一部  
講演

# 知っておきたい「更年期」との 上手な付き合い方

講師：昭和大学医学部産婦人科学講座准教授 外来医長／白土 なほ子 先生

第一部は、昭和大学医学部准教授外来医長の白土なほ子先生をお招きし、「知っておきたい『更年期』との上手な付き合い方」と題してご講演いただきます。

多くの人を経験する「更年期」。心身に様々な不調があらわれますが、日常生活に支障をきたすほどの症状が現れる場合もあります。今回のセミナーでは、更年期障害が起こるメカニズムや症状、対処法について学ぶほか、パートナーや身近な方へのサポート方法、若年層の更年期障害などについてお話いただきます。更年期障害について理解し、上手な付き合い方を学びませんか？

※単位・ポイントの付与について  
講座終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。



しらとなほこ  
白土なほ子先生プロフィール

昭和大学医学部産婦人科学講座 准教授

昭和大学大学院卒業 医学博士修得。昭和大学医学部産婦人科、亀田総合病院産婦人科などを経て2022年5月より昭和大学医学部産婦人科准教授、現在に至る。日本産婦人科学会、日本産婦人科医会、日本内分泌学会などにおいて専門医・指導医、評議委員などを務める。専門分野は、思春期、更年期、遺伝、周産期メンタルヘルス。

第二部  
講演

# 頭も心もスッキリ！ 速読でラクラク「脳活性」

講師：楽読インストラクター／木下 みどり 先生

第二部は、楽読インストラクターの木下みどり先生をお招きし、「頭も心もスッキリ速読でラクラク『脳活性』」と題してご講演いただきます。速読とは、文章を早く読むことを言います。効率的に情報を集めて処理できるようになることで、脳の活性化のほか、脳を鍛えることで記憶力や理解度アップにも繋がります。また、私たちは日常的に文字に触れる生活をしているため、速読によって時間を効率的に使えるようになることで、ゆとりある生活を送ることもできます。高度情報化社会と言われる今、速読体験を通して、頭も心もスッキリリフレッシュしませんか？



きのしたみどり  
木下みどり先生プロフィール

速読教室「楽読」インストラクター/保育士

大手流通企業、国際環境保護団体グリーンピース勤務、フリー翻訳者、家庭保育業を経て、2016年に楽読に出会う。楽読が、速読習得だけでなく、思考、感情、行動のあらゆる面を変えようとするツールであることを実感し、伝える側になりたいと2018年、楽読インストラクターになる。2019年1月、東京自由が丘にスクールを開校。これまで400人以上の方に楽読を伝えている。

2023年4月23日(日) 14:00~16:30

会場：神奈川県民ホール 大会議室(神奈川県横浜市中区山下町3-1)

定員：100名(先着順) 締切：4/16(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)

## この講座で学べること!

更年期障害の基礎知識や  
若年層の更年期

周囲の  
サポート方法

頭も心もスッキリ!  
速読体験

## お申込方法

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。

マイページ <https://www.health-member.jp/>  
ホームページ <https://www.japa.org/> TEL:03-3661-0175

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



マイページ



ホームページ

\*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、4月上旬より受講票をお送りいたします。

取得数※

J 1 J 1

マイページ登録者限定講座 **オンライン**

管理栄養士直伝! 健康情報満載の

“語れる”cooking

“ほすび”で学んで

“語れる”cooking

で実践!【腎活レシピ】

知ればきっと誰かに  
伝えたいくなる!

昨年大好評だった「語れる」cookingが、今年は「ほすび」とコラボします!「語れる」cookingは、美味しいのは当たり前、尚且つ食材の選び方や調理法を工夫することで、どれだけ健康につなげることができるかをポイントとした講座です。講座を受けた後は、必ずいろいろな人に語り伝えたいくなるような健康情報が満載です!

ほすびコラボ企画第1弾は「腎活レシピ」です。腎臓を労わるためには、減塩やカリウム摂取などが必要ですが、減塩料理を美味しく作ることは難しいと感じたことはありませんか?そこで今回は、最大塩分1/2カットできる調理法や、カリウムの効率的な摂り方などについてお届けいたします。血圧が高めの方にもおすすめです。ぜひ一緒に作ってみましょう!

※本講座で扱う内容は、健康な方が腎機能を維持することを目的としています。既に腎機能低下がある場合には、医師の指示に従うようにして下さい。



2023年3月26日(日)

11:00~(約1時間)

受講料: 1,100円(税込)

J-point10でも参加可能です

参加方法: オンライン配信

申込締切: 2023年3月20日(月)

※単位・ポイントの付与について  
講座終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。

今回の講座で学べるポイント

食材のうま味を活かす調理法

カリウムを効率的に摂取する方法

減塩につながる温度の秘密

レモンの香りには〇〇効果あり?!

減塩の味方!  
発酵調味料の〇〇の活用術! など

お申込方法

マイページよりお申込みをお願いいたします。  
※お申込みを頂いた方には、オンライン視聴のご案内や当日使う食材について後日メールにてお送りさせていただきます。



マイページ

健康管理士マイページへの登録はお済みですか?

- 登録者限定のセミナーや講座(語れるcooking講座など)に参加できる!
- 登録者限定の情報(話題の健康動画、インスタライブのアーカイブなど)が入手できる!
- 「ほすび」のカラー版を閲覧できる!
- 「ほすび解説動画」を無料で視聴できる!
- 単位やポイントの確認ができる!

ご登録をお待ち  
しています!



上記内容をはじめ、マイページへの登録で利便性が上がります。  
まだ登録がお済みでない方は、下記URLまたは右記QRコードからお早めに登録してください。  
<https://www.japa.org/info/11637/>



マイページ案内サイト

第109回 能力開発講座 **オンライン**

取得数※  
Jpoint 2 Jpoint 2

# “表情筋トレーニング”で顔の筋肉と脳にアプローチ! 美しく健康的な印象を手に入れよう!

顔の筋肉、意識していますか?手足の筋肉と同様に顔の筋肉も使わないでいると、衰えてしまいます。今回の講座では、普段あまり使わない顔の筋肉を意識して動かすトレーニングを行います。表情筋を動かし顔の血行がよくなることで、たるみやシワなどの改善だけでなく、脳の活性にも繋がります。表情も明るくなって印象もUP!「表情筋」を鍛えて、美しく健康的な引き締まったお顔を手に入れましょう!



しまりさこ  
嶋理紗子先生プロフィール

高津文美子式顔ヨガアドバンスインストラクター、顔タイプアドバイザー/美颜バランス診断アナリスト

重力に勝てず下がっていく顔をどうにかしようと模索する中で、顔の表情筋を鍛える「顔ヨガ」に出会い、その効果に驚き、インストラクター資格を取得。頭蓋骨、首回りの筋膜リリースやほくしのメソッドを加えた「表情筋トレーニング」を考案し、レッスンや企業研修を行っている。お顔が変わって、鏡を見るのが楽しくなった!という口コミが広がり、2022ストアビューティー部門アワードを受賞。

2023年4月15日(土) 14:00~16:00

ツール: Zoomウェビナー (個別の指導はなく、みなさんのお顔は映りません。  
嶋先生の画面を見ながら、それぞれ表情筋トレーニングを行います。)

対象: 健康管理士

定員: 200名(先着順) 締切: 4/2(日)

受講料: 2,200円(税込)

Jpoint20でも参加可能です

★ご用意いただく物もの: 鏡、筆記用具



この講座で学べること!

見た目年齢-5歳!  
一生使える  
「表情筋」の鍛え方

表情筋の  
仕組みや働き

表情筋トレーニング  
と脳活性の関係  
など

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。)



マイページ



ホームページ

※単位・ポイントの付与について  
講座終了後にレポートを提出した方のみ付与いたします。

噛める歯を大切に、食を選ぶ力を身につけよう!

## 大好評!!健康管理士オリジナルグッズ!

〈アドバイスBOOK すこはび〉

vol.11「噛める歯」残ってる? vol.12「間食」は敵?味方?

大好評のアドバイスBOOKすこはびの新作が2022年8月に2冊同時発売されました!

すこはび①では十分な栄養を摂取するためにも食事を楽しむためにも欠かせない「噛める歯」を守るための生活習慣などについて、すこはび②では、甘いものがやめられない理由や間食の上手な選び方などについて解説しています!ぜひ健康アドバイスをする際にご活用ください!

Jpoint ポイント交換: 5P/冊 現金購入: 500円(税込)/冊

★お申し込みは、マイページ(QRコード左)、ホームページ(下記URL、QRコード右)またはお電話から!

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



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.2】病名確定

前号から連載を始めました「ノンフィクション闘病記」の続編です。

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

2020年9月、T大学病院での胃カメラ検査。こちらは口から入れるタイプでカメラ自体も太い。見た感じ古い設備に感じる。「T大学病院がこんな古めかしい太い胃カメラ使ってるのか!」とこれから起こる苦痛に満ちた検査を想像し、心の中で悪態をつく。検査が始まる。看護師さんが検査の間中ずっと背中をさすってくれていた。ほんの少しだが苦しみが和らぐ。こういう時に受ける「やさしさ」は普段の何倍も有難く感じる。

検査結果は約1週間後に出た。丁度近所のクリニックの検査結果が出たのと同じタイミング。クリニックでの検査では胃壁から6か所細胞を採取したが癌の病理診断は1か所も出なかった。大学病院では7か所から細胞を採取して1か所から癌の病理診断が出た。それが何と、癌の中でも最悪と言っている「スキルス胃がん」。結果的には1か所でも癌細胞が採取できたのは一刻も早く治療に進むためには運が良かったと言えるのだろう。

スキルス胃がんについて自分で調べてみた。「スキルス胃がんは、胃がんの中で最も悪性度が高く、5年生存率が7%未満…」。「スキルス胃がんは、治療成績が著しく悪い難治がんと言われています…」うーん、調べれば調べる程悪い事しか出てこない。不安などという生易しい気持ちではなく絶望的な気持ちが湧き上がってくる。「もしかしたら助からないかも…」この時初めてダメかもしれないという気持ちが芽生えた。「もう色々調べるのはやめよう。」「人生なるようにしかならない。」「自分の命はT大学病院に預けよう。」そんな決意が自然と固まった。決して投げやりな気持ちではない。自分でも信じられないくらい冷静に、この地獄の淵を歩かされているような現実を受け入れることが出来た。

癌の診断が下された後に、次は転移の状況などを調べるためにMRI検査を行うことになった。先生が検査担当に内線。「一刻を争う患者さんがいるので時間外でも良いから、なるべく早い日程で検査してもらえないか?」本人を目の前にしてこの言葉。やっぱり予断を許さない状況なんだと改めて思う。翌日の時間外にMRI検査を受ける。検査結果は当然後日あらためて。夕日に照らされた誰もいない廊下を一人歩いていると何とも言えない不安や寂しさが湧きあがってくる。ある程度の覚悟は出来たつもりでいたが、時間外の殺伐とした病院の雰囲気はそんな柔な覚悟を崩し去る。心の中に漠然とした不安を抱きながら帰宅の途についた。

MRIの検査結果が出た。MRI検査では他臓器への転移は確認出来なかった。今のところ最悪の事態は免れているようだ。これから先、いくつもの生存へのハードルを越えていかなければならないのだろうが、まずは一つ目をクリアしたといったところか。

担当部署が胃食道内科から胃食道外科に変わった。これからしばらくT大学病院の病院長に診てもらうことになった。私ごとき取るに足らない人間がT大学病院の病院長に診てもらっても良いのかという気後れのような気持ちを感じた。内科から外科に変わったのは、いよいよ手術に向かっていくということなのだろうか?

私がお世話になっているT大学病院ではスキルス胃がんの治療に関する新しい取組を行っている。この新しい治療研究に参加するかどうかの選択を迫られた。難治療といわれる「スキルス胃がん」にT大学病院が取り組んでいる最新の治療研究と聞けば迷うことなど何もない。その場で「こちらからお願いします」と参加を希望した。

スキルス胃がんは腹膜播種の転移が多い。次は腹腔鏡による腹膜への転移の検査。この検査はおへそから内視鏡を入れて腹腔内を調べる。したがって入院を伴う手術となる。やはりがんの転移は怖い。検査当日まで毎日おなかをさすった。「俺の胃壁、もう少しだけがんばれよ」「まだ癌細胞に突き破られるな!」こんな時だけ「人間には科学で解明できない不思議な力がある」などと思ってしまう。

腹腔鏡検査の結果が出た。腹膜に3つ転移が確認された。どういう単位かわからないのだが3つのがんはレベル1が2つ、レベル3が1つと告げられた。腹腔内に癌細胞が散らばっているということではなさそうだが、転移はあった。(色々調べないと決心していたのに…)スキルス胃がんの腹膜播種に関して調べてみると…

「多くのスキルス胃がんは、相応に進行してから発見され、ほとんどが「腹膜播種」という特殊な転移状態になっています。腹膜播種とは、腹腔内にがん細胞がばらまかれるように広がってしまう状態です。そのため、一般的には手術による治療を目指せる段階ではありません。どうしても化学療法により病状の進行を抑えることが中心となり、“治療・完治”とは別の目標を念頭に置くことにならざるを得ません。」

「スキルス胃がんは胃全体に拡がっているために、行われる手術は胃全摘であることがほとんどです。胃全摘後には食事摂取量が確実に減り、胃切除後症候群という後遺症に悩まされます。」

「うーん やはり絶望的」。新しい治療研究に関しても腹膜播種が確認されると研究の対象外となるらしい。研究中の治療は受けられないのかと少し落胆した。3か所の転移が確認されたが手術による胃の全摘はまだ可能性があるらしい。(癌細胞が腹腔内に散らばっていなかったのが不幸中の幸いなのか?)検査・病名確定が終わり、いよいよスキルス胃がんとの闘いに臨んでいくことになった。(次号「全摘手術」に続く)

世界が注目! がん治療の新技术「セラノスティクス」の実用化が進む!

「セラノスティクス(Theranostics)」とは、治療(Therapy)と画像診断(Diagnostics)を一体化させた造語で、放射線医薬品が、がん細胞の位置の特定(診断)とがん細胞への攻撃(治療)の2役を担う放射線療法の新手法です。がん治療においては、診断と治療がより密接な関係であればあるほど治療の効率が高くなるといわれていることから、世界で注目されています。さらに、この手法は、今まで発見が困難だった膵臓がんなどでも早期発見、早期治療が可能とされ、研究では従来の治療で効果があまり見込めなかった希少がんなどにも効果がみられたことから、国内外で実用化が進んでいます。



セラノスティクスで用いられる放射線医薬品は、がん細胞が存在する場所に集積し、がん細胞を攻撃する放射線を出す作用を持っています。そのため、がんが存在する場所や状態が可視化され、その患者にとって効果のある治療かどうか早く見極めることができます。そして、がん細胞をピンポイントで攻撃することから健康な細胞への被害が少なく、副作用を抑えることが可能とされています。また、投与された放射線医薬品は、半減期が短いことや尿として体外に排出されることから被ばく量は少ないといわれています。

日本は欧米と比べて技術開発や普及が遅れているのが現状で、承認された放射性医薬品も少ないですが、がん治療の幅の拡大に向けて日本国内でも開発が進められています。

笑いは人の薬! 『健康川柳』第7回 テーマ「新年の抱負」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます!2023年はうさぎ年ということもあり、うさぎにちなんだ句が多く寄せられました。また、今年こそ!という気合の入った句も多くありました。決めた抱負を1年間忘れずに過ごしていきましょう!素敵な川柳の中から、5つに絞らせて頂き、掲載させていただきます!



足鍛え  
脱兎のごとく  
朝のラン  
上野様

今年こそ  
健康体で  
お手本に!  
細田様

「ほすび」見て  
脳も体も  
跳ね続け  
村上様

80歳  
行ってみようか  
初エステ  
多田様

会いたいな  
今年はおおう  
あの人に  
奥山様

次回のテーマは「花粉症」です! 句のお題で素敵な一句をお待ちしております♪

これから花粉が飛散する時期となります。花粉症は、アレルギーの中で最も患者数が多いとされる吸入性アレルギーのひとつで、近年増加傾向にあります。そこで、花粉症の悩みやおすめの対策方法などを一句、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ます。

日本の郷土料理 ~ふるさとの味を楽しもう~

からすみ  
(岐阜県)



「からすみ」と聞くとボラの卵巣を塩漬けにした珍味のイメージがあるかもしれませんが、今回ご紹介するからすみは、ひな祭りの時にお供えをするお菓子です。

練った米粉に砂糖を加え専用の型に入れて蒸したシンプルな和菓子で、切った断面が山の形になります。山の形は富士山をモチーフにしており、子どもが「日本一幸せになれるように」という親の願いが込められているとされています。

岐阜県の東濃の一部の地域では、「がんどうち」という子どもたちが近所の家を訪ね、お雛様を見てお菓子をもらう行事があり、その際に昔はからすみが振舞われていたそうです。

※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します

## 【腎臓病予防にオススメレシピ】

今回のほすぴのテーマは「腎活」です。  
そんな腎活に役立つレシピを食Doでもご紹介しています!



### 「ごぼうのバター醤油焼き」

ごぼうは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のどちらも含み、動脈硬化や血糖値の急上昇を予防してくれます。ほすぴで紹介の通り、腎機能の低下は動脈硬化や高血糖が原因となることも多いためごぼうを使った一品を取り入れてみましょう!



しっかり焼いて焼き味を楽しむことで醤油の量も減らすことができ、減塩にも繋がります!

記事の詳細は食Doで解説中!

食のポータルサイト「食Do!」は毎週月曜日更新中!

日常生活で今すぐ役立つ知識満載!



check!



## インスタライブ 毎月開催中!



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



次回は…

**3/16(木) 19:00~!**

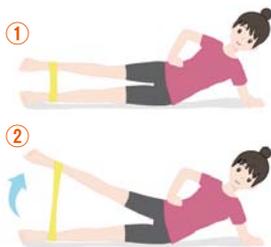
### 〈過去の配信内容〉

- ・メカニズムから考えるダイエットの極意～空腹は〇〇でコントロールする～
- ・細胞レベルで考える「アンチエイジング」
- ・睡眠から考える「アンチエイジング」
- ・食育を考えよう! 健康的な心と身体の育て方
- ・1日をHappyにする朝食!今おすすめしたいフルーツグラノーラ!

## 今、使ってみたい健康グッズ

### ヒップバンド

ヒップバンドは、お尻の筋肉トレーニングに効果がある健康グッズです。お尻の筋肉は、太ももの次に大きい筋肉であることから、お尻を鍛えることで効率良く筋肉量を増やすことができます。



### 【効果】

- ◆筋肉量が増えてサルコペニア予防に◆
- ◆お尻周りの筋肉がつきヒップアップに◆
- ◆骨盤周りの筋肉がつき骨盤の安定に◆

### 【使い方】

ヒップバンドは足などに巻いて使用します。例えば、床にヨガマットなどを敷いて横向きで寝て、足首にヒップバンドを付けます。その状態で片方の足を上に向けて20回振り上げます。身体の向きを変えて、もう片方の足でも同じように行います。また、ヒップバンドは種類により強度が異なるため、少しきつい程度の強度のものを使用するとより効果的です!

## すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント 減塩レシピ研究家ひとみんさん

高血圧予防の基本である「減塩」ですが、減塩しながらおいしい食事をつくるのはなかなか難しいですよね。そこで、今回ご紹介するのは、ひとみんさんの減塩レシピです!どれも減塩食とは思えないほど味も見た目も美味しそうなレシピをたくさん紹介されています!また、全てに食塩量が記載されているため、安心してつくることができるのもおすすめポイントです。主菜だけでなく副菜や汁物のレシピも豊富で、減塩生活をストレスフリーに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

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。寒さや空気の乾燥が落ち着き始めると、今度は花粉が気になる季節がやってきます…。引き続き体調管理を怠らず対策していきましょう!(編集部)



日本成人病予防協会

URL: <https://www.japa.org/> Email: [health@japa.org](mailto: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