

健康管理士ニュース

05
2023年5月号
No.162 (隔月発行)

みんなで“食育”
を学びませんか？

CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 健康管理士インタビュー…2
- 日本の食育セミナー…3
- “語れる”cooking講座…4
- ステップアップ講座in大阪…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

35th
ANNIVERSARY
日本成人病予防協会

協会からのお知らせ

「食育講師育成プロジェクト」大学生食育講師が 小学校で授業を行いました

健康管理士ニュース158号(2022年9月号)では、跡見学園女子大学と和洋女子大学とともに、大学生を対象とした「食育講師育成プロジェクト」を開始する旨をご報告いたしました。その後、数カ月間の講師研修を経て、試験に合格した23名の学生たちが、3~4名のグループに分かれ、実際に小学生に向けて食育出前授業「バナナうんちで元気な子!」の講師として授業を行いました(合計11講座)。



決められた時間の中で、子どもたちの反応に臨機応変に対応し、子どもたちを巻き込みながら、子どもたちと一緒に授業を作り上げていく様子が印象的でした。子どもたちの様子を見た小学校の先生方にも大変喜んでいただき、若い世代の人材育成に大いなる期待を寄せていただきました。今年度も、文部科学省、各大学と連携して若い世代の人材育成に取り組んで参ります。

人材育成の詳細は…
https://www.japa.org/csr_info/



〈参加学生の声〉

- 自分たちが学んだことを小学生に教えるというのは、小学生だけでなく自分自身の理解も深まりとても貴重な体験になった。
- 授業で大勢の前で話したという経験を今後活かしていきたい。
- 普通の大学生では得ることができない貴重な経験をすることができた。
- 小学生に健康的な排便習慣を身につけてもらうための授業ができて、楽しみながらやりがいを感じた。

俳優として、求められる役柄を思い通りに演じるには心とからだを常に整えておくことが欠かせません

今回ご紹介するのは、俳優としてNHK大河ドラマやTBS日曜劇場をはじめ、数々のテレビドラマや映画に出演され、ご活躍されている尾竹明宏さんです。



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。

会社員として働きながら俳優の仕事を始めた後、40歳台後半に意識混濁により突然倒れて救急車で運ばれるという事件が起きました。その時は原因不明という結果でしたが、年齢的なことや生活習慣によるものが大きいのは明らかでした。私は学生時代に野球強豪校で猛練習に打ち込み、怪我やリハビリ、体力作りに励む日々を過ごしたことにより、比較的若い頃から体や健康管理についての意識がつけられていたように思いますが、この出来事をきっかけに、健康や医療に関する情報をきちんと体系的に学びたいと思い始めました。

その中で、きちんと体系的に健康や医療が学べて、国家資格とまではいかないまでも公的に信用のある団体が主宰する資格で、さらに通信で学べるという働きながら習得するには格好な条件がそろっていた「健康管理士」資格を取得しようと思いました。

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？

健康管理士を取得して真っ先に行ったことは、自身のプロフィールに「健康管理士」と記載することでした。資格は普通自動車免許しかなかったというもありますが、当時すでに健康番組やドラマでの医師役などをやらせていただくことが結構あったので、仕事に活かせると思ったのです。すると効果が表れました。俳優といっても誰でも知っているわけではない私レベルの俳優は、役をもらうために未だオーディションを受けなければならないことが多いのですが、そのオーディションの面接時、ほとんどの場合、この健康管理士についての質問を受けます。皆さん興味を惹かれるのだと思

いますが、実際に健康に対する知識が豊富だということが決め手になって役を得ることが出来たケースが結構あります。

健康管理士で学んだ知識や情報は役作りでも活かしています。TBSの日曜劇場「日本沈没—希望のひと—(2021年放送)」にレギュラー出演した際には災害担当大臣の役でした。この役を担う上では、災害が発生した場合に想定される人々のストレスや心理状態などをイメージして演じました。また、フジテレビの月9ドラマ「ラジエーションハウスII(2021年放送)」では外科医を演じましたが、手術を必要とする肺の病気の治療方針を主人公演じる放射線技師らに伝えるシーンがあり、この時は健康管理士のテキストにある肺の構造や病気の知識を再認識して臨みました。

他にも、バラエティ番組などの再現VTRによく出演させていただくことがあります。こうした撮影では専門家の監修がない場合が多いのですが、ある時の現場(医師役)で「患者の容体が急変し駆けつけて処置をする」というシーンがありました。台本にはどのような演技をすることは書かれておらず演出の監督も「???」という感じだったので、私の方から健康管理士で学んだ知識である救急救命の手順、心臓マッサージや人工呼吸(マウスツーマウス)などを提案し採用されたことなどもありました。

そして、俳優という仕事は本当に体力勝負です。セリフを覚えて体を使って演技するだけでなく、ロケで実際の季節とは違う季節の暑さ寒さに対応したり、水に浸かったり穴に埋まったりとまさに肉体労働です。健康管理はひととき重要です。さらに「俳優は待つのが仕事」と業界では言われているほど、撮影時間が押したり巻いたりという時間のずれが必ずと言っていいほどあります。そうした中で仕事をする俳優は、緊張と緩和のバランスのとおり方、切り

替えが重要になってくるわけですが、健康管理士で学んだ身体の仕組みや心の働き、特に交感神経と副交感神経の働きなどの知識は非常に役に立っています。

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。

やはり、食事と運動には気を使っています。食事は量も質も考えています。簡単に言うと食べ過ぎないことや食べる順番、食べ物のバランスなどで、運動に関しては毎日必ずウォーキングをします。これは、健康管理士の資格を取得するために学んだ膨大な知識と実践、さらに取得後からずっと送られてくる「ほすび」でその知識をブラッシュアップしてゆく中で、現時点で私が行きついた健康でいられるシンプルな結論です。適正な食事と適度な運動、これを愚直にまじめに続けられたら年相応に健康でいられると信じています。

それまでは、テレビの健康番組やネット、雑誌などの一時的な情報、流行に振り回されていたように思いますが、きちんと学び資格を得たことによって自信が付き、一時的な情報に惑わされずに自分で考え結論付けることができたと思っています。



「ほすび」をいつも活用しています

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？

俳優という仕事は、ありがたいことに定年がありません。必要とされる間は、体力、気力が続く限り、続けていきたいと思っています。医療や健康情報というのは日々進歩、刷新されていくでしょうから、これからは健康管理士として学び続け、まずは自身の健康管理に生かしていきたいです。また、それと同時に家族や仕事、或いは社会活動の中で関わるたくさんの人に対しても、この資格や知識を有効に活用することができると思いますので、その時々で健康管理士資格をアピールしていけたらと思っています。



(さまざまな役を演じています)

第17回日本の食育セミナー

会場 **オンライン**

取得数[※]


美と健康をデザインする食

栄養素を最大限に活用できる人になろう!

消化吸収のはたらき 食べ方 調理法 レシピ

**参加
無料**

※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。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。

第一部
講演

「栄養素を無駄なく取り込む! 美と健康に欠かせない消化器官のお話」

講師:大竹 真一郎 先生(医師・おおたけ消化器内科クリニック院長)

消化器官の基本的なお話や栄養素を無駄なく体へ取り入れるための生活習慣のポイントなどについて、お話いただきます。



おおたけしんいちろう
大竹真一郎先生
プロフィール



日本内科学会総合内科
専門医、日本消化器病学会
会専門医

テレビ「駆け込みドクター!運命を変える健康診断」
「名医のTHE大鼓判」(TBS系)にレギュラー出演の
ほか、多くの番組に出演。著書は「医師が本当に実践
しているツッコミ健康法」(TOブックス)、「腸の「吸収と
排出」が健康の10割」(ワニブックス)など多数。

第二部
パネルディス
カッション

「食べ物の栄養素を最大限に活かす食べ方」

パネリスト:赤石 定典 先生(東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部 管理栄養士)
塚本 敦未 氏(モデル・ウォーキング講師、健康管理士)
ファシリテーター:白井 智美(日本成人病予防協会学術部、管理栄養士)



調理法や食材の
組み合わせをご紹介します!



あかししげのり
赤石定典先生プロフィール

レシピ本「慈恵大学病院のおいしい大麦レシピ」(東京慈恵
会医科大学附属病院栄養部監修)のプロジェクトリーダー。
その他、多くの健康本やレシピ本の著者・監修に関わるほ
か、芸能人の食生活、栄養の摂り方などの指導を行い学内
外での活動も多い。



つかもとあつみ
塚本敦未氏プロフィール

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。現役モデル、健康管理士として健康と美に
特化したウォーキングレッスンを考案。

第三部
パネルディス
カッション

「大事な栄養素を捨てないで! 食べ物の栄養素を最大限に活用するレシピ対決!!」

パネリスト:麻生 怜菜 氏(一般社団法人全国料理教室協会代表理事、健康管理士)
ファシリテーター:山田 ひかる(日本成人病予防協会学術部、管理栄養士)

会場の皆様は、どちらのレシピが良いか
投票参加していただきます!



あそうれいな
麻生怜菜氏プロフィール

精進料理や日本食文化をテーマとした講演活動・精進料理(ベジタリアン・ヴィー
ガン)向け商品開発・カフェや仕出しレストランでのレシピ開発などを行なう。著書は、
「寺嫁ごはん〜心と体がホッとする“ゆる精進料理”〜」(幻冬舎)「和食deワンプレ
ートごはん」(タツミムック)共著など多数。

2023年6月11日(日) 12:15~16:15

(受付開始 11:30)

主催:日本成人病予防協会

共催:東京都(昨年度実績)

後援:厚生労働省、文部科学省、農林水産省、公益社団法人日本栄養士会(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

対象:健康管理士、受講生、一般

参加費:無料

会場参加:700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:2023年5月28日(日)



過去の食育セミナーの様子



「会場参加」特典

会場でご参加いただいた方には、
「第3部」で紹介するレシピをプレゼント!

展示スペースにて 「スペシャルイベント」開催!

(時間 11:30~12:15)

ご参加いただいた方には、「すこはび
(特別版)」をプレゼントいたします。

ぜひ会場にて
ご参加ください!

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。TEL:03-3661-0175

「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します。



マイページ



協会HP

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講座

ここまで知れば
自ら考えレシピをデザインし
実践できるようになる!

“ほすび”で学んで “語れる”cooking で実践!

第2弾

**脳活マスターを
目指そう**

“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がる可能性があるかをポイントとした講座です。講座を受けた後には、必ずいろいろな人に語り伝えたいような健康情報が満載です!今回は、ほすびコラボ企画第2弾として「脳活マスターを目指せる」情報をお届けします。ほすびで学べる「知識」と語れるcooking講座で学べる「技術」を併せて知ること、学んだ知識を自分のものにすることができます。検索すれば何でも出てくる時代だからこそ、自分で考えて脳活を実践できるようになりましょう!さらに、料理をすること自体が脳活の一つにもなります。ぜひ一緒に作ってみましょう!

2023年6月4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5月26日(金)

今回の講座で 学べるポイント

脳の働きを活性化させる
「**ブレインフード**」とは?

DHAが通過できる
「**血液脳関門**」ってそもそも何?

現代に多い「**脳疲労**」を軽減させるのは?

BDNF(脳成長因子)を増やす
栄養素とは?

魚だけではない!
記憶力向上に関わるのは? など

※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。
マイページにログインし、「語れるcooking講座」内にある
参加レポートのご提出をお願いします。



前回の語れるcooking(腎活) ~参加者の声~

230名を超える方にご参加頂きました!

Tさん

料理初心者ですが、
簡単に作ることが出来て
美味しく頂きました。

Aさん

今まで使ったことのない食材に
こんな栄養素があるなんて
知りませんでした!

Sさん

学んだ知識を実践する
機会がなかったので、
楽しく学んで家族の健康を
守れて嬉しいです。



マイページ

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。

ステップアップ講座in大阪

会場



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。
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!」。今回の講座では、「腎活」や「脳活」について学びます。講師による講義ののち、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!

2023年6月17日(土) 10:00~14:30

会場: マイドームおおさか第3会議室(大阪市中央区本町橋2-5)

定員: 30名(先着順) 締切: 6/4(日)

対象: 健康管理士

受講料: 3,300円(税込)

J-point30でも参加可能です

持ち物: ほすび(192号・193号)、筆記用具

<当日のスケジュール>

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



「カラダに秘めたパワーを引き出す」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。

この講座で学べること!

「腎活」や「脳活」について

カラダに秘めたパワーを引き出す

グループワークで理解を深める

お申込方法

お電話、ホームページまたはマイページ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/>



協会HP



マイページ

「健康動画.com」サービス終了(2023年4月末まで)

マイページ開設に伴い「健康動画.com」サービスを終了することとなりました。ご利用ありがとうございました。

「ほすび解説動画」は、マイページよりご視聴いただけます。マイページ登録がお済みでない方は、下記をご確認の上ご登録ください。



<健康管理士マイページに登録すると…>

- 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!

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/>



マイページのご登録をお待ちしています!



マイページ案内サイト



『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・治療がないと言われるガンとの闘い～

【Vol.3】胃全摘手術

今年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10月

胃全摘手術に向けて、まずは抗がん剤治療を始めていくことになった。いろいろと先生に尋ねたりしなかったので詳しいことはわからないが、手術前の抗がん剤治療にはがん細胞を小さくする目的があるらしい。既に心に決めた通りT大学付属病院の先生の言うとおりに治療を進めていく。スキルス胃がんは手術による治療を目指せないケースがほとんどのようなので、まずは手術が出来ることを願いながら治療と向き合う。

手術前の抗がん剤治療は週1回ペースで通院して行った。毎回ほぼ決まった治療内容で1日のスケジュールはおおよそ以下の通りである。

病院はAM8時から開くのだが、毎回数十人は並んでいる。8時ちょうどくらいに病院に行くが自動受付機による受付は8:20くらいになる。受付が終わるとまずは血液検査。これも毎回多少の人数が並んでいるが8:30頃には終わる。

次は身長・体重・血圧・体温（コロナ渦の影響により）などを測定。それが終わると胃食道外科の受付。ここまででほしい9時前後。先生の間診予約は毎回11:00～11:30。予約時間から少し遅れて呼ばれることもあるが、問診を終えろとほしい12時少し前。それからフロアの違う抗がん剤治療の受付に向かう。抗がん剤治療の点滴を行う病床は約30床あるが、12時くらいに受付をするとほしい毎回10～20人程度の順番待ち状態。一人一人の治療時間が長いので1～2時間はやはり待つことになる。その間に昼食を取る。

治療開始はほしい14時前後。看護師さんによる健康状態の簡単な問診から始まる。腕から点滴用の針を刺し、4段階で点滴を入れていく。まずは吐き気止め、アレルギー予防用の（おそらく麻酔効果などもある）点滴から。次に生理食塩水、次に抗がん剤（パクリタキセル）、最後にまた生理食塩水という流れ。全体で2時間～2時間半の予定。そこから精算事務の受付に並び、自分の番号が電光掲示板に出るのを待ち、番号が出てきたら自動精算機に並ぶ。病院での精算が終わると薬局に向かい薬を処方してもらう。待ち時間が長いが全て終わると夕方6時前後。本当に1日がかりの治療スケジュールとなる。

●2021年3月

手術予定日の4日前から入院することになった。「大きな手術になるのだから4日前から入院する必要があるのかなー。前日の入院くらいで良いのではないかなー」などと思いながら準備をする。多少の差額ベッド代がかかるが、6人一部屋のカーテンで仕切りがある病室を選択。これは前回腹腔鏡の検査の際に入院した時と同じ。一般病室と比較して少し広めの

スペースが確保されていること（一般病室は8人部屋）、カーテンではあるが他のベッドと仕切りがあること、パジャマなどが毎日用意され洗濯等を自分でする必要がないことなどなど、少しでも快適な入院生活を送れるようにと入院費は少し奮発してみた。ケチな自分に「生きるか死ぬかの時くらい多少の贅沢はしても良いだろう」と言い聞かせながら（さすがに個室は費用負担が大きすぎて金額を見ただけで諦めました）。4日間の入院生活では特に変わったことはなく、何事もなく月日は過ぎていった。

少し記憶が曖昧だが、手術当日は朝8時ごろから看護師さんが来て準備を始めた。手術に向かうためT字帯と薄い羽織もの1枚に着替えると、3月の朝の肌寒さに身が震える。手術の当日には妻と実母が病院に来てくれた。コロナ渦ではあったが家族の付添は1人といい制限がなく、病室から手術室に向かうエレベーターまでわずか数十メートル程度ではあるが2人に見送ってもらった。たとえ短い時間だったとしても手術前に家族と会うのは少なからず勇気が湧いてくる。毎度のことになってしまうが「これが最後の別れになる可能性もあるのかな」などという思いがほんの少しだけ脳裏をかすめる。

T大学付属病院の手術室は審査腹腔鏡の手術の際に一度経験済み。だが、前回は検査的な手術であったのに対して今回は胃の全摘手術。手術に掛かる時間や難易度など格段に違うはずだ。当然、前回以上に緊張した。頭の中では何故だかわからないが「白い巨塔」の音楽が「ダダダダダーン」と流れていた。これから大手術という時に、「ドクターX大門未知子」ではなく「白い巨塔」かと自嘲する。手術台に乗り麻酔を打たれるとほどなくして意識を失ってしまう。この頃頻繁に出てくる思いなのだが、手術台を照らす眩しいライトを見て「これがこの世の見納めになるかなー」などと思いながら手術は始まった。

何時間経過したのだろうか。目を覚ますと見慣れた病室に戻っていた。手術が成功したかどうかなどわからない状況ではあったが、目が覚めたということは取り敢えず「生きている」ということは認識ができた。今何時だろうかと、ほとんど身動きできない状態であったが何とか体を動かして時計を確認してみる。夕方の6時を回っていた。「病室に戻ってからも麻酔で眠っている時間があつたらうが手術時間はどれ位だったのだろうか?」「妻も母親ももう帰ったかな?」「待合室でどれ位待っていたのかな?」「手術結果に関しては家族に告げられているのかな?」などということが取り留めもなく思い浮かんできた。ただそれ以上色々考えるのが億劫になり、眠気に任せてそのまま再び目を閉じた。

(次号 入院生活に続く)

「くるみ」の食物アレルギー表示が義務化へ



今年3月9日に食品表示基準の一部が改正され、特定原材料として新たに「くるみ」が追加されました。アレルギー物質を含む食品の表示には、表示が義務である「特定原材料」と、表示を推奨している「特定原材料に準ずるもの」の2種類があります。くるみは、これまで「特定原材料に準ずるもの」に該当していましたが、今回の改正で「特定原材料」に追加されたため、くるみが含まれている加工食品等は表示が義務化されます。経過措置期間があるため、実際に義務となるのは2025年の4月からです。

この背景には、くるみによるアレルギーの症例数が増加していることがあります。消費者委員会によると、くるみによる即時型アレルギーの症例数は、平成24年度では40件、平成27年度では74件と増加し続け、平成30年度には251件と急増しました。これには、近年、健康志向の高まりからくるみの消費量が増えたこととも一因になっているとされています。また、ナッツ類の中では、アーモンドが「特定原材料に準ずるもの」に指定をされていますが、ショック症状を引き起こした件数がアーモンドよりくるみの方が多いたことが考慮され、今回くるみのみ表示が義務化されました。

特定原材料(表示義務)	えび、かに、くるみ ← NEW 小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)
特定原材料に準ずるもの(推奨表示)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン



笑いは人の薬! 『健康川柳』 第8回 テーマ「花粉症」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます! くしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状の悩みが多く寄せられました。予防方法は腸活が最も多く、体の中からの予防も大切ですね。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!



花粉症
試してみるか
酪酸菌
新藤様

春なのに
ハナが咲くより
ハナが出る
上尾様

春爛漫
ティッシュのプロラ
咲き乱れ
本田様

花粉症
フル装備したら
だれどすか
前田様

春一番
大きなクシヤミ
鳥逃げる
村田様

次回のテーマは「食育」です! 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております!

今年の食育セミナーのテーマは「美と健康をデザインする食」です! 美と健康をつくるために欠かせない栄養素や伝えたい食育エピソードなどを一句、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~

朴葉巻(ほうばまき)
(長野県)



端午の節句では、柏餅やちまきをお供えすることが多いと思いますが、長野県の本曾地域では「朴葉巻(ほうばまき)」をお供えます。

当時、本曾地域には柏の木が少なかったため、柏葉の代わりに朴(ほほ)の葉で餅を包んでいました。本曾地域は文豪の島崎藤村が代表作の書き出しに「本曾路はすべて山の中である」と書いたほど、山に囲まれており朴はとても身近でした。朴の葉は大きさだけでなく、殺菌力が高いことから食べ物を包むのに適しており、普段からおにぎりを包む際などに使用されていたようです。出来立ての朴葉巻を広げると、朴の良い香りがふわっと広がりお餅が一段とおいしく食べられるそうです。



※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

【脳活にオススメレシピ】

今回のほすぴのテーマは「脳活」です。
そんな脳活にも役立つ情報を食Doでもご紹介しています!



認知症を予防する「マインド食」とは?

「マインド食」とは認知症のリスクを低下させるために有効な食事法として、脳の健康を保つとされるものです。緑黄色野菜、ナッツ類、全粒穀物など脳の健康のために取り入れていきましょう!



“最高の睡眠”にはメリットが沢山ある

「睡眠を制するのは最初の90分」と言われ、寝始めて最初の90分間でどれくらい深い眠りにつけるかによって睡眠の質が決まると言われています。入眠前の環境を整えて質の良い睡眠をとることが脳活にも繋がります!



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…
5/18(木) 19:00~!

〈過去の配信内容〉

- ・あなたの腸にはどっちが多い?!ヤセ菌・デブ菌
- ・身体に優しい手作りスイーツ
- ・食育を考えよう!健康的な心と身体の育て方
- ・完全栄養食!今こそ「たまご」の魅力を再発見!
- ・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!

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!



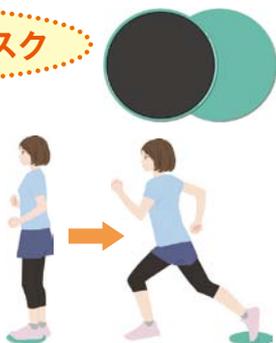
check!



今、使ってみたい健康グッズ

スライドディスク

スライドディスクは、手や足を乗せて滑らせて使う健康グッズです。いつものトレーニングに使用することで、より負荷をかけることができます。コンパクトサイズなので収納場所も悩みません!



【効果】

- ◆バランスを取りながら行うため体幹の強化に◆
- ◆手や足を伸ばすため柔軟性の向上に◆
- ◆全身の筋力が高まり代謝アップに◆

【使い方】

スライドディスクはトレーニング方法によってさまざまな部位を鍛えることができます。お尻を鍛える場合は、片足だけスライドディスクに乗せて、足を後ろにスライドさせ、またスライドさせながら最初の位置に戻します。反対の足も同じように行います。このトレーニングは同時に股関節のストレッチにもなります。スピードはゆっくりと行い姿勢を保つことを意識しましょう! ※ほこりやごみが落ちている床で使用すると、床を傷つける恐れがあるため掃除してから使用しましょう

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント

えなり【健康オタクのお菓子作り】さん

適正エネルギー量を守る大切さを知っていても、つい甘いお菓子が欲しくなりますよね。そこで、今回ご紹介するのは、えなりさんのヘルシーなのに満足感のあるお菓子レシピです!豆腐やオートミールなどの低エネルギーな食材を使用しているため、美味しいものを食べながら綺麗を目指せます!また、2歳のお子さんがいるお母さんならではの子どもに食べさせたいお菓子レシピも載っています。ぜひ参考してみてください!

ぜひ検索してみてください!



編集
後記

風薫る季節になってきましたね。これから梅雨に向けて天気が変わりやすくなりますので、どうぞご自愛ください。また、6月の食育セミナーの申し込みが開始されました!皆様の申し込みお待ちしております!(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