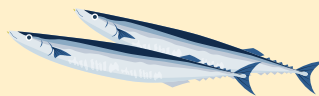


健康管理士ニュース

09

2023年9月号

No.164 (隔月発行)



CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 健康管理士インタビュー…2
- “語れる”cooking講座…3
- 能力開発講座in東京…4
- ステップアップ講座in札幌…5
- 連載 ノンフィクション闘病記…6
- 学会参加レポート…7
- 笑いは人の薬「健康川柳」…7
- 日本の郷土料理…7
- すこはぴ健康豆知識…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

2つの学会で健康管理士の皆様の「ヘルスリテラシー」と心疾患との関連性について発表されました！

2023年6月に開催された「第33回日本老年学会総会」および2023年7月に開催された「第31回日本健康教育学会学術大会」に於いてヘルスリテラシーと心疾患や危険因子との関連について、埼玉医科大学地域医療学教授、埼玉医科大学病院、院長補佐、地域医療科 部長でいらっしゃる廣岡伸隆先生が発表されました。前回までは、健康管理士のヘルスリテラシーが高いというエビデンスが示されましたが、今回の発表では、資格取得によるヘルスリテラシーの向上が**心疾患やその危険因子である糖尿病、肥満、高血圧、脂質異常症予防につながる**ことが示唆されました。

今後も健康社会の実現に向け、国民のヘルスリテラシー向上の一助となるよう、健康情報の提供をはじめ、様々な活動に取り組んで参ります。引き続き健康管理士の皆様の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。



健康管理士の知識が精進料理研究家の経験と相乗効果で仕事の幅もアップしました!

今回ご紹介するのは、日本食文化史・精進料理研究家として「あそれい精進料理教室」の主宰の麻生怜菜さんです。日本大学生物資源科学部で非常勤講師・一般社団法人全国料理教室協会代表理事としても、講師会・研究会などの企画運営・精進料理や日本食文化をテーマとした講演活動など幅広く活動をしていらっしゃいます。

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。

コロナで自粛していた期間に、何かうちでできることに挑戦しようと思って調べていた時に、健康管理士のことを知りました。健康に対して関心はあったので、多岐にわたる内容はとても面白かったです。健康を維持するためにどのように生活をしていけば良いのか、改めて整理できたと思います。

Q. 健康管理士を取得されて、ご自身の活動に役立った点はどのような事がありますか? また、お仕事に資格をどのように活かされていますか?

普段は、大学で日本の食文化や、おいしさとは何かということについて講師の仕事をしています。企業さまのレシピや商品開発を行うこともあります。健康管理士を取得したことで、健康増進や疾病予防の知識を組み込んでお話できる幅が広がったと感じています。健康データの収集や分析も関心を持って積極的に行うようになり、よりデータに基づいて、効果的な健康戦略の立案や改善策の提案ができるようになったかなと思っています。



Q. 精進料理教室など幅広くご活躍されていますが指導をされる中で難しい点やどのようなことにポイント

をおいているかなど教えてください。

ライフワークとして15年ほど続けている精進料理教室は、植物性の食材を使って調理することが特徴です。野菜を使ってヘルシーというイメージもあって、健康への関心が高い方が多くいらっしゃいます。おしゃべりしながら調理するのが楽しくて、細々とでも続けていきたいと思っている教室です。



難しい点は、食の話題の幅が広いことでしょうか(笑)。料理や調理に関するだけでなく、ベジタリアン・ヴィーガンのレストラン情報や、代用肉の話題、糖質制限の食事内容、栄養素の話など、いろんな話題が出てきます。参加してくださる方の会話のネタを広げられるように、私自身ブラッシュアップし続けていくことが難しくもあり、楽しいと思っています。ポイントは、知らないことやわからないことがあったら、その場で聞いて調べて共有することの繰り返しでしょうか。ご参加いただける方に、料理はおいしくて、おしゃべりは楽しくて、知識ネタもたくさん持ち帰れたと思ってもらえる空間作りができたかと思っています。

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。

バランスの取れた食事。旬の野菜や果物・玄米・植物性のたんぱく質・良質な

脂質(油)をバランスよく食べること。適度な運動。体を積極的に動かして、心のバランスも安定するようにピラティスを取り入れるようになりました。良質な睡眠。十分な睡眠時間を確保すること。睡眠の質を高めること。寝る前にリラックスするリンパ流しや、呼吸法を取り入れたりして、睡眠環境を整えるようになりました。健康管理士の勉強をしたことで、今までなんとなく、こうすれば健康に過ごせるかなと思っていたことが、言語化して整理できたと思います。

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。

健康管理士としては、健康に関する教育プログラムを作っていけるようになりたいと思っています。イベントの企画や運営は得意なので、健康イベントやセミナー・ワークショップなどの提案につなげていけたら良いなと思っています。特に子どもたちの食育教室や、親子食育教室は、できれば良いなと思っています。健康的な生活習慣の啓発や健康づくりのサポートを、食の立場から、子どもから大人までサポートできるようにしたいです。



マイページ登録者限定講座

オンライン

アーカイブ配信付

取得数※

J 1

J 1

管理栄養士直伝!健康情報満載の “語れる”cooking講座

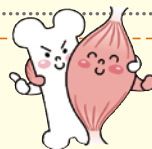
ここまで知れば
自ら考えレシピをデザインし
実践できるようになる!

“ほすび”で学んで “語れる”
cooking で実践!

第4弾

ロコモ予防!
筋活×骨活

“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!!ほすびコラボ企画第4弾は、ほすびで学んだ「筋活」だけではなく、ロコモ予防として「骨活」の知識をプラスお届けいたします。「知識」と食品の美味しさや健康効果を引き出す「料理技術」を得て、実践的な健康管理を行いましょう!いつまでも元気でハツラツと自立した生活を送るための料理を、ぜひ一緒に作ってみませんか?



2023年10月29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(オリジナル配信システムを使用)

申込締切: 2023年10月13日(金)

「聞き逃しや見逃しがあり、もう1度見たい!」
というお声にお応えし、放送直後より
1週間のアーカイブ配信を行います!

【料理で学べるポイント】

1日分のタンパク質とカルシウムが
摂れるレシピ!

タンパク質とカルシウムの
吸収率を上げる組み合わせ など

【講座で学べるポイント】

1日に必要なタンパク質の量は
想像以上に多い?!

気になるプロテインの使用について

筋肉や骨に必要なアミノ酸とは?

丈夫な骨はカルシウムだけでは
作れない?! 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【心活】 ~参加者の声~

250名を超える方にご参加頂きました!

Eさん

サルサソースが暑い夏にぴったりだと思いました!
魚などにもアレンジしてみようと思います♪

Yさん

うまみや香りを意識して作るのは
新鮮でとても面白かったです。

Aさん

普段使ったことのない食材もありましたが、
料理へのハードルが下がりました!



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。

第111回 能力開発講座in東京 会場

取得数

J 3 J 3

「ヨガ」の力で自分史上最高のBodyに! ～食欲の秋に向けて心と体を「デトックス」!～

まもなく食欲の秋!食べ物が美味しい季節を迎えますが、わかってはいるながら「毎年つつい食べ過ぎてしまう…」という方も多いのではないのでしょうか。ヨガはゆったりとした動きですが、様々なポーズを取ることで全身の筋肉を使用し、内臓を支える筋肉や姿勢を保つための筋肉を鍛えることができます。また、基礎代謝がアップすることによる脂肪燃焼や、血流が良くなることで冬に向けて冷え性対策にも繋がります。また、自律神経を整え心の安定と安らぎを得ることができます。

今回の講座では、ヨガを通して食欲の秋の強い味方となる心と体のデトックス法を学んでいただきます。秋の味覚を楽しみながら、体型をキープしたいという方必見!食欲の秋に向けて、心と身体を整えましょう!

【日時】※講座内容は一緒です。いずれかの1つお選びください。

①2023年10月1日(日)13:00~16:00

②2023年10月22日(日)13:00~16:00

会場:KCIビル(東京都中央区日本橋富沢町11-7 2階)

対象:健康管理士

定員:各クラス15名(抽選) 締切:9/20(水)

受講料:4,400円(税込)

J-point40でも参加可能です

★ご用意いただく物:筆記用具、水、ヨガマット(またはバスタオル)、動きやすい服装でご参加ください



yoco先生プロフィール

インド政府公認 プロフェッショナルヨガ検定
LEVEL1インストラクター
プライベートヨガサロンFELICE代表

1973年石川県生まれ。
2004年ヨガと出会う。インドの古典ヨガに感銘を受け、人生の様々なステージでヨガを活かして頂けるよう、一人一人と丁寧に向き合うヨガを大切にしている。名古屋、広島、東京のヨガスタジオのほか、産院、カルチャースクール、メンタルヘルスの一環としての養護学校教諭対象のヨガ、野外でのヨガイベント等々現在も活動の場を広げる。

お申込方法

マイページ、ホームページまたはお電話にてお申込ください。

マイページ <https://www.health-member.jp/>

ホームページ <https://www.japa.org/>

TEL:03-3661-0175



マイページ



ホームページ

この講座で学べること!

食欲の秋にも負けない!
体型キープ法

心と身体の整える
「ヨガ&セルフケア法」

季節に合わせた
ヨガ「秋」編
など

健康管理士の管理システムが「マイページ」登録はお済みですか 便利になりました!

ほすびがカラーで
見られる!
ほすび+α動画も
無料で視聴可能!!

イベント申込時に
個人情報の入力が必要で
お手続きがスムーズに!!

最新情報や
無料動画が
定期的に届く!!

お手続きやお申込みが
スムーズに行えます。
この機会にぜひご登録ください!

登録無料!!

写真変更や
登録情報の変更が
24時間いつでも可能!!

単位・ポイントが
いつでも確認できる!!

マイページ
資格者の声



ご利用するには、まず「健康管理士マイページ」サイトに新規登録していただく必要がございます。



〈新規登録画面〉

<https://www.health-member.jp/register>

ステップアップ講座in札幌

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、「心活」や「筋活」について学びます。講師による講義の後は、ウォーキングでリフレッシュ!資格者同士の交流を深めましょう!

2023年10月14日(土) 11:00~15:30

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: 10/4(水)

受講料: 3,300円(税込)

J-point30でも参加可能です

持ち物: ほすび(194号・195号)、筆記用具、帽子、タオル、動きやすい服装、ウォーキングシューズ、飲み物

〈当日のスケジュール〉

午前の部: (11:00~13:00) ほすび勉強会
(13:00~14:00) 休憩

午後の部: (14:00~15:30) ウォーキングツアー

※雨天中止

緑豊かな「北海道大学」を散策! 【約2.4km】

会場 → 北海道庁赤レンガ庁舎 → 北海道大学正門 → 中央ローン → クラーク像 → エルムの森 → 大野池 → イチョウ並木(予定)



北海道庁



エルムの森



クラーク像



イチョウ並木

おすすめポイント

ほすび「心活」や「筋活」の理解度アップ

ウォーキングでリフレッシュ!

資格者同士の交流が深まる!

お申込方法

マイページ、ホームページまたはお電話にてお申込ください。

マイページ <https://www.health-member.jp/> TEL: 03-3661-0175

ホームページ <https://www.japa.org/>



マイページ



ホームページ

大好評!!健康管理士オリジナルグッズ! バッジ(JAPA)

当協会のロゴマーク入りで、シンプルかつ落ち着いたデザインが人気のバッジです。ポーチなどの小物や胸元に付けることで、さりげなく資格をアピールすることができます。バッジを付けていることがきっかけに会話が広がるかも…!



ポイント交換: 80P



現金購入: 8,000円(税込)

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

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



ブラック



ワインレッド



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.5】退院後

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

●2021年5月～2023年6月

無事かどうかは何とも言えないが、とにかく自宅に戻ってこられた。病院での生活と比べると自宅での生活はやはり心安らぐし快適だ。しかし体力的にはまだ全然回復してはいない。退院直後に4回意識が遠のき、ぶっ倒れてしまった。何が原因かはわからないのだが貧血のような感じで倒れた。(これまでの人生約50年、貧血で倒れたことなど一度もなかったのだが…) 幸いなことに4回とも自宅内で倒れた。その内3回は寝起きに立ち上がったところを布団の上に倒れたので意識もあり大事に至ることはなかった。一度だけ廊下でぶっ倒れてしまった。その時は頭を強く打ってしまい記憶も飛んでしまった。倒れてからどれ位の時間が経過したのかも定かではなかった。

「ここはどこ?」「なんで布団も掛けずに眠ってしまったのだろう?」「今の時間は?」など様々なことが順次頭の中に思い浮かんできた。すぐには状況が把握できない。「そうか、自宅の廊下でぶっ倒れてしまって暫く意識が遠のいていたか…」徐々にではあるが「倒れてしまった」という状況を理解することが出来た。後頭部が猛烈に痛かったが、これも幸いなことに大事に至ることはなかった。退院したばかりのころは水分を摂るのにも苦勞した。胃の全摘で食べるのには苦勞するだろうと思っていたが、飲むことにも苦勞するとは思っていなかった。のどが渇くと「ゴクッと水を飲みたい」という強い衝動にかられるのだが、少しずつでも水を飲むことが辛い。苦肉の策としてアイスのガリガリ君で水分補充をしていた。水を飲むのは苦しいが、アイスをなめるのは苦しくはない。ゴールデンウィーク明けから会社に復帰させてもらうことにした。最初の内は最寄りの駅まで(約1.5キロ)歩くだけでも大変だった。駅までの往復だけで「ぐったりしてしまう」といった状況。

退院後も抗がん剤の治療は継続。今までと同様に3週間が治療の1クール。3週間で2回点滴による抗がん剤の治療。薬も2週間飲んで1週間はお休み。CTの検査が4か月に1回。腹水を取って癌の細胞診断の検査も4か月に1回。血液検査の際に腫瘍マーカーを検査するのが1か月に1回。様々な研究を兼ねる大学病院なので体力測定データの提供も行っている。30秒で何回立ったり座ったり出来るか。片足立ちで何秒間立っているか。歩行速度はどのくらいか、などなど。先生からは「無理せず実施してください」という指示があるが、「自分は体力的にそんなに衰えていないことを実証したい」という思いから、なにがなんでも良い数値を出そうと無理して頑張ってしまう。

抗がん剤の治療は決して楽なものではない。自分の勝手な計画では、早く抗がん剤治療を終わらせて徐々にでも社会復帰していこう。病気になる前の状況に早く戻していこうと思っ

ていた。しかしいつまでたっても抗がん剤治療の終わりが見えてこない。何か月も先まで通院の予定が組み込まれている。数か月程度経過したところで先生に聞いてみた。「退院後の抗がん剤治療を行っていく期間の目安とかはありますか?」先生からの回答は「お金と体力が続く限り継続してください」だった。(自由診療のため1か月の治療代・薬代は20万～30万高額療養費制度の対象にもならない) 予想していなかった答えに頭をハンマーでぶん殴られたような衝撃を受けた。「このまま一生、抗がん剤治療を続けていかなければいけないということ?」「お金の切れ目が命の切れ目?」「元の生活には絶対に戻れないということ?」簡単に受け入れられる言葉ではなかったが、それが現実ならば受け入れるしかないのだろうか。ただ「5年も治療を継続出来れば再発の心配はなくなるのではないか」もう少し時が経てば、先生から「もう再発リスクは低い」と言ってもらえるのではないかなどという淡い期待を抱きながら長期戦で癌と闘っていく決意を固める。

抗がん剤治療も長く続けていくと、点滴をさすのに適した血管がなくなってくる。血管がどんどん固くなっていくらしい。2年以上も続けてくると、適した血管(皮膚の表面に近い、太くて真つすぐ、やわらかい)が見つからなくなる。点滴用の針をさすのに7回も8回もやり直し、1時間以上かかることも増えてきた。抗がん剤の治療を始めた頃はわからなかったが、何年も治療を続けてくると、針をさすのが上手な看護師さんいればあまり上手ではない看護師さんもあるということ。慎重に時間をかけて血管を探す看護師さんいれば、取り敢えず試してみてもそこから探るように針をグリグリする看護師さんもある。最近では刺された時の痛みで成功か失敗か何となくわかるようになってきた。痛みがひどい時は大抵の場合が失敗。上手いときは痛みが一瞬で猛烈な痛みを感じることはない。2～3回失敗すると別の人に担当が代わる。そんな中で、ほとんど失敗することなく1回で成功する看護師さんもある。抗がん剤の治療ベッドが30近くある中でどの看護師さんが担当になるかは運である。毎回上手な看護師さんにあたりますようにと願う気持ちで順番を待っているが、物事はそう上手くは運ばない。

退院してから2年以上経ち抗がん剤治療のひどい副作用に悩まされることもなく、定期的に検査しているCTや腹水の細胞検査で特に異常も出てこなかった。そんな平穏な日々が続くと「このまま平均寿命程度までいきれるのではないかな」という淡い幻想を抱くようになってきていた。一度は覚悟した「長くは生きられない」という思いも徐々に徐々に緩んでくる。そんな平和を打ち砕く非情な検査結果が2023年7月にもたらされてしまった… (最終号 「衝撃」に続く)

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、2023年5～6月（オンデマンド配信期間を含む）に開催された「第66回日本糖尿病学会年次学術集会」の中から一部内容を抜粋しご報告させていただきます。



●糖尿病患者における脂質異常症の予防について

糖尿病患者の食事として、低GIで野菜・果物・魚が多く、不飽和脂肪酸・抗酸化物質が多い「地中海食」が注目されており、HbA1c・総コレステロール・体重の低減につながることが分かった。その他、糖尿病患者がn-3系脂肪酸を摂取すると心筋梗塞のリスクが約62%低減する結果が得られた。また、糖尿病患者では、卵の摂取などによる食事性のコレステロール反応が高く、糖尿病を伴う冠動脈疾患（心疾患）がある場合、卵の摂取は控えめにした方が良くと考えられる。

●2型糖尿病発症予防への未病アプローチ

過去に高脂肪食を食べた経験のあるマウスが、空腹時に好き

な食事の匂い（高脂肪食など）を嗅ぐだけで、血糖値に変化はないものの、血中遊離脂肪酸の増加が見られ脂質の代謝が亢進していることが分かった。また、実際に食事をした場合においても、匂いを嗅いだ後に食事することで脂質の消化・吸収が高まるという結果が確認された。通常、空腹時に食欲を増加させるグレリンが優位となるところ、好意的な嗅覚情報によって交感神経が刺激されて、満腹中枢を刺激し食欲を抑えるレプチンが優位な状態に切り替わり、さらには脂質の代謝が促されている可能性が示唆された。匂いの影響が糖尿病予防に寄与する可能性があるかと期待されている。

その他の報告はこちらをご覧ください →



笑いは人の薬！『健康川柳』第10回

テーマ「紫外線」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます！紫外防対策についての川柳が最も多く、紫外線を浴びることに対する注意喚起といった内容の川柳が多く寄せられました。まだまだ暑い日が続きますが、対策を行っていきましょう！多くの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！



傘として
帽子かぶつて
顔みせず
三居様

時代だね
飲んで対策
紫外線
葛本様

山登り
空に近づく
日の光
忠平様

紫外線
肌対策に
心焼く
涌井様

うっかりが
がっかりまねく
紫外線
茂木様

きんもくせい
次回のテーマは「金木屋」です！ 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております！

夏の暑さが落ち着く9月頃になると金木屋の心地よい香りがしてきますよね。良い香りにはリラックス効果があるそうです。皆様の金木屋に関わるリラックス方法やエピソードを一句、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です。

日本の郷土料理 ～ふるさとの味を楽しもう～

ボウゼの姿寿司 〈徳島県〉



ボウゼの姿寿司は、ボウゼを背開きにしたままの姿を残した押し寿司で、秋祭りの頃に食べられます。ボウゼは、夏から秋にかけて収穫される白身の魚で学名はイボダイといい、地域によって呼び方が変わってきます。徳島県は新鮮なボウゼが手に入りやすい地域です。しかし近年漁獲量が減っていることから見かけることが少なくなり、貴重な魚となっています。

徳島県名産のすだちを添えたり、ボウゼを酢と一緒に果汁で漬け込む事で伝統の味になります。酢で締めることで頭まで食べられるほど柔らかくなり、酢やすだちの爽やかさが淡白なボウゼとマッチしておいしさを引き立てます。

※地域によって多少異なる場合があります



