

# 健康管理士ニュース

11

2023年11月号

No.165 (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大阪…4
- ステップアップ講座in東京…5
- 連載 ノンフィクション闘病記…6
- 健康ミニコラム…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

運動の秋が  
やってきた！



35th  
ANNIVERSARY  
日本成人病予防協会

## 協会からのお知らせ

### マイページで「今、気になる健康ニュース」解説動画が無料で見られます！

健康管理士マイページでは「今、気になる健康ニュース」を分かりやすく解説した動画を随時掲載しています。(すべて無料でご覧いただけます)

マイページを活かして、健康に関する正しい最新情報を学び、ステップアップに役立てましょう。

解説  
動画

今、気になる健康ニュース

アルツハイマー型認知症 新薬  
レカネマブ

マイページでは他にもさまざまな特典があります。  
マイページの登録がお済みでない方は、ぜひご登録ください。

### マイページ資格者の声

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!!

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!!

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!!

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>

# 「健康」に関する知識を増やし、店頭での接客にも役立てたい!

今回ご紹介するのは、ハンズ梅田店で健康用品の担当や後進の育成に取り組まれている國澤信頼さんです。



**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。**

昨年4月より、現在のハンズ梅田店の健康用品担当となったことを期に、店頭で立つ際に何か役に立ちそうな資格がないかと探しておりました。そんな中、ネットで健康管理士という資格があると知り説明会に参加させていただきました。わかりやすいテキスト、理解を深めるための添削問題集、合格対策講座までと伺い、その会場でさっそく受験することを決意しました。今の私にとって仕事に活かせるような資格、図解も多いテキストとサポート、また試験会場や日程も複数選べること、健康管理検定も同時取得可能という複数の要素がこの資格挑戦決断の理由となりました。



**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?**

当初考えていた通り仕事面で役立っていることはもちろん、プライベートでも大いに知識は役立ってくれています。

**【仕事面】**

健康用品コーナーに足を運ばれるお客様には大きく分けると2タイプの方がいらっしゃいます。一つは現在健康状態であっても更に健康になるために、筋トレなどで鍛えていこうとされるタイプのお客様、もう一方は現在何らかの健康不安を抱えていらっしゃるお客様です。それぞれのお客様と、会話の中から何を求めなのか、ニーズにお応えできる商品は何なのか等をつかみ取り、おすすめするようにしています。接客の際には、テキストなどに出てきた年齢や性別による体の変化や体の構造、健康維持に気を付けるポイントなど学習した知識が非常に役立っています。また以前よりも自信を持った説明



をお客様にできるようになったため、お客様が商品購入決断までの「心の背中」をそっと押してあげることができ、売り上げも伸びてきました。社内資格である「グッドサービススタッフ」という顧客満足の高い従業員認定も副産物としてこの度頂くことが出来ました。

**【プライベート面】**

私は数年に渡り、高齢の両親と義父の合計三人の介護を同時に行っていました。「健康」に関する知識があるのとないのでは、日々の対応の仕方や、私自身の心の安定などに大きな違いがあるように感じています。資格取得以前までは、加齢に伴う行動の衰えや病の進行に対しどうしたら良いのか、また、ケアマネージャーさんや訪問看護の方との話にも何を質問してよいのかなど、不知からくる戸惑いや不安が多々ありました。しかし、現在では両親・義父の日々のサポートやフォロー、支援していただいている方々へも具体的に質問でき大いに役立っています。また「こういうことが起こるのは〇〇の作用や影響なのだな」「これをするためには事前にここを気をつけておけば良いんだな」などと理解することができ、私自身の心の安定にも繋がっています。

**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。**

健康に留意しながら生きていくことで日々の活動や考え方も変わっていくようになって思っています。昔から「健全なる精神は健全なる肉体に宿る」といいます。また「笑う門には福来る」ということわざもあります。健康に関する正しい知識を学び、自身の健康管理に気を配る。また一日の間に少しでも私も周囲も笑える時間があれば、幸福感を感じる日々を過ごすことができると考えて下記の習慣を続けています。

1. 朝起きたらベッドの上で腰痛防止の為の腹式呼吸を10回
2. 水を一杯飲み、接客業でもありますので鏡の前で「笑顔」を毎日作る。



3. 仕事柄時間は不規則になってしましますが、必ず三食食べる
4. 週に2~3回以上の空手の稽古
5. 職場や家族と笑えるネタを探し笑顔になるきっかけを作る

私自身が健全なフィジカル・メンタル維持を意識しながら生きることは、周囲を明るくすることにもつながり幸福な人生の大切な要素と考えています。



**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。**

もう還暦に近い年齢ですので、これから世の中を変えたいという野心などは毛頭ありません。しかし、バタフライエフェクトという言葉があるように、大阪の街で160cm程の小さな体で頑張っている姿を見ていただき、少しでも周りに良い影響を与えられると良いかなと考えています。

現に私がこの年齢で健康管理士の試験に挑戦したことを知った知り合いが触発されて勉強を始めたり、私が合格した際の記事を閲覧になったお客様からも多数の声をかけていただくこともありました。また、今回健康管理士の資格試験取得に向けての勉強を通じ、改めて学ぶ楽しさをこの年で再び感じる事が出来たことに感謝しています。具体的なビジョンがあるわけではないですが、今回の勉強をきっかけに更に英会話の勉強もスタートしようかと考えています。学びのスイッチが入ったイメージでしょうか。今は外国人のお客様もかなり増えてきているため「円滑な会話ができるようになりたい」といった意欲も湧いてきています。国内・国外問わず多くのお客様に健康に関するお役立ちが出来よう頑張っていきたいと思っています。

マイページ登録者限定講座

オンライン

1週間のアーカイブ配信付き

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5弾

美味しく食べて  
若返ろう!(ホル活)

“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5弾は、ほすびで学んだ「ホル活」のうち、アンチエイジングにつながる「成長ホルモン」についてみていきます。また、成長ホルモンの分泌を促すためには、「質の良い睡眠」が欠かせません。「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!いつまでも若々しく健康な生活を送るための料理を、ぜひ一緒に作ってみませんか?



## <今回の講座で学べるポイント>

### 【料理で学べるポイント】

- ・美しさを保つ成長ホルモンの材料と分泌を促す調理法
- ・睡眠の質を高めるメラトニンを増やす材料と調理法
- ・体を温めて睡眠を促しやすくする材料と調理法

### ~今回のレシピで使用する食材の役割~

- ★成長ホルモンに関わる材料  
アルギニン: 豚肉、エビ  
亜鉛: 豚肉、きなこ、クルミ
- ★睡眠に関わるメラトニンの材料  
トリプトファン: バナナ、味噌、きなこ  
ビタミンB6: バナナ、クルミ
- ★体を温めて睡眠を促す食材  
根菜類(レンコン、ごぼう、かぶ)、生姜、ねぎ

これらの食材を使用し、美味しく食べて美しさ保つ調理法と一緒に学びましょう♪

### 【講座で学べるポイント】

- ・成長ホルモンがアンチエイジングに関わるのはどうして?
- ・成長ホルモンとメラトニンの関係は?
- ・成長ホルモンの分泌に関わる食べ物?
- ・睡眠の質に関わる食べ物は? など



今回のメニュー

- ・とろとろレンコン味噌汁
- ・エビの香草パン粉焼き
- ・バナナとさつまいものブリスボール(デザート)

語れるcooking



「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!

2023年12月3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11月24日(金)

※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。

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

第112回 能力開発講座in大阪 **会場**



# 心と身体をほぐすリラクゼーション 「癒しのヘッドマッサージ」を学ぼう!

首や肩のこり、目の疲れを感じている方はいませんか?それは、頭のコリが関係しているかもしれません。頭の筋肉は、手や足のように日常生活で動かすことがないため、意識して動かさなければいけません。頭部をマッサージするヘッドマッサージは、頭部の筋肉のコリをほぐして血流改善を促します。頭皮は顔の皮膚と繋がっているため、お肌の美と健康にも関わっており、ヘッドマッサージによって顔回りの血行がよくなることで、顔色がよくなったり、顔のむくみの改善やリフトアップにも繋がります。また、心身の健康を保つ特徴もあり、頭皮をマッサージすることで自律神経の乱れにアプローチし、頭皮の血流が改善することで自律神経を調整しリラックス効果を得ることができます。

今回の講座では、ご自身で実践できるヘッドマッサージ法を学びます。日々疲れを感じている人も必見!気持ちいいだけでなく、美と健康、癒しにも繋がるヘッドマッサージ。日常生活に取り入れてみませんか?



みなみのようこ  
南野 曜子先生メッセージ

美容師歴22年私はヘッドマッサージ講師の南野です。私は19年前からアーユルヴェーダからヘッドマッサージの技術を学び、それ以来、多くの人々にヘッドマッサージの素晴らしさと効果を伝えています。私のヘッドマッサージのスタイルは、心地よい触感と絶妙なリズムを取り入れた、独自の手法です。これにより、クライアントの緊張を解きほぐし、リラックスと心地良さを提供することができます。私はまた、ヘッドマッサージの他にも、リラクゼーションやストレス緩和のためのさまざまなテクニックやツールも習得してきました。これにより、お客様のニーズや要望に合わせて施術をさせていただいています。私の講座では、ヘッドマッサージの基本から応用まで幅広い内容をカバーしています。参加者の皆さんには、理論的な知識だけでなく、実践的な技術やマッサージの受け手へのアプローチ方法もお伝えしています。一緒にヘッドマッサージの技術を学び、癒しとリラクセスを体感してください!どうぞよろしくお願いたします。

2023年11月25日(土) 13:00~16:00 (受付開始 12:30)

会場: エル・おおさか 7階709会議室(大阪市中央区北浜3-14)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順) 締切: 11/12(日)

受講料: 4,400円(税込)

J-point40でも参加可能です

持ち物: 筆記用具、フェイスタオル

この講座で学べること!

頭のツボと  
身体の繋がり

眼精疲労、頭痛、  
首こり、肩こり解消法

心と身体の  
リラクゼーション法  
など

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み下さい。

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

## 学会参加レポート



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7月に開催された「第31回 日本健康教育学会学術大会」in東京、および2023年7~8月(オンデマンド配信期間を含む)に開催された「第55回 日本動脈硬化学会総会学術集会」の中から一部内容を抜粋しご報告させていただきます。

日本健康教育学会

食の選択行動は、商品配置に影響される?

職員の健康意識向上のために院内コンビニプロジェクトが行われた。このプロジェクトは、目線に入りやすい商品棚の商品を選ぶことが多いという点に着目したものである。行動心理学の側面から、手に取りやすい位置へ無糖や減塩など健康に配慮した商品を配置する、加えてポップを用いて注意喚起や健康情報の提供が行われた。その結果、選択の自由度を確保しながらも、自然と健康的な商品を手に取りやすくなり、職員の健康意識向上につながり食習慣が良い方向に変化した。その他、

# ステップアップ講座in東京

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、「ホル活」や「筋活」について学びます。講師による講義ののち、ウォーキングを行います。ウォーキングを通して資格者同士の交流を深めましょう!

①2023年12月17日(日) 10:00~14:30

②2023年12月21日(木) 10:00~14:30

会場: Days赤坂見附 4A会議室(港区赤坂3-9-1 紀陽ビル)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順) 締切: 12/10(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(195号・196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: (10:00~12:00) ほすび勉強会  
(12:00~13:00) 休憩

午後の部: (13:00~14:30) ウォーキング

※雨天中止

おすすめ  
ポイント



ほすび「ホル活」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!

赤坂見附の会場から東京オリンピックの舞台にもなった国立競技場界隈を目指します。赤坂御用地や神宮外苑の自然を感じながらウォーキングしませんか?

〈ウォーキングコース〉

会場→赤坂御用地周辺→神宮外苑→聖徳記念絵画館→国立競技場(約3.0km)



神宮外苑



国立競技場



赤坂御用地周辺

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み下さい。

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

おにぎりなど単品購入者も多いことから不足しがちな乳製品や果物を加えたセット商品を提示したことで、職員の食の種類が広がるという結果となった。つまり、商品の配置などの食環境整備は、健康意識の向上につながる事が示唆された。

日本動脈硬化学会

**HDLコレステロールの著しい増加は動脈硬化のリスクに?!**

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場所、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」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→



## 『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.6】最終号

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

## ●2023年7月

抗がん剤治療で通院した際に、前の週に撮影した4か月に一度検査しているCTの画像を見せられた。大腸のあたりが白く光っている。先生から告げられたのは「ほぼ間違いなく大腸にがんが転移しています。」ハンマーで頭を殴られるような衝撃を受けた。前回のCT検査では何の異常も見当たらなかったのに、わずか4か月でがんとはっきり分かるぐらいの大きさの転移が発症した。大腸に転移したがんは大腸の内腔を塞ぎかねないほどの大きさになっている。先生から「腸閉塞を起こす危険があるので、早急に検査をしてステントで腸の内腔を広げなければなりません」翌日大腸内視鏡の検査を入れていただく。

大腸内視鏡の検査は初めてだが、とても大変だった。まずは大腸内をきれいにするために2時間で2リットルの液体状の下剤を飲まなければならない。また脱水症状にならないためにそれとは別に水を最低でも500mlも飲まなければならない。2時間で2.5リットルの水分摂取などどう考えても不可能な気がする。周りを見渡すと私よりだいぶ年齢が上の方々、すすい下剤を飲んでいく。私は1時間経過した時点で半分も飲んでいない。下剤を飲み終わり白濁の便が出るようになった人から順番に検査が始まる。周りの方々が2時間経たずに下剤を飲み終えていくのに対して私は2時間を少し過ぎたところでやっと飲み終えることができた。ここからは自分が出した便を看護師さん確認してもらうことになる。何度か排便した後に、このぐらいの色でいいのかなと便をした後に流さずに看護師さんをトイレに呼ぶ。「まだ茶色いですね。」なかなか白濁の便とはならない。しばらく排便を繰り返しもう一度看護師さんと呼ぶ。合格ラインには行っていないようだが何とか検査OKの許可をいただく。がんが大腸内腔に広がっているため検査したいところまでカメラを入れることが出来なかったが何とか検査をすることが出来た。ステントを大腸に入れる手術のため入院することになった。期間は4日間。2日間は手術のために大腸をきれいにするのが目的。入院してすぐに飲食禁止。点滴で水分・栄養素を入れる。手術は大きな手術室ではなく、内視鏡検査などを行う普段も入室する部屋で行われた。手術は無事終了。終了後にレントゲンで確認を取ったところ、狙った位置にきちんとステントが入っていた。まずはひと安心。

大腸への転移が告げられた時、もう一つ重要な話が先生からあった。「転移が見つかったということは、今行っている治療(薬)が効かないということになります。別の治療法(薬)に変えていかなければなりません。胃がんのステージ4の治療方法はあまり選択肢がなく、今の治療以外では免疫チェックポイント阻害薬での治療方法しか残されていません。」とのこと。「胃がんのステージ4の5年後生存率が極端に低いのはこういうことも関係しているのかなー」「この治療法が私にとって有効ではなかった場合、がんの増殖を黙って受け入れるしかないのかな

ー」などと考えながら先生の話聞いていた。比較的副作用の少ない日常生活を約3年続けられて「死への覚悟」がだいぶ緩んできていたのが、もう一度強烈に「死への覚悟」を意識した。

## ●2023年8月

いよいよ新しい抗がん剤の治療に入っていく。だがここでまた別の問題が起きた。抗がん剤治療に必要な点滴をさすのに適した血管がもうほとんど見当たらなくなっている。点滴をさすには、皮膚の表面に近く、やわらかく太く真つすぐな血管が適している。一度点滴をさした血管は固くなってしまふ。3年近く抗がん剤治療を行って来ると皮膚の表面に近い点滴に適した静脈はほとんど無くなっていく。最近では5、6回点滴用の針をさすのをやり直すのが当たり前ようになってきていた。上手くいかなければ10回近くやり直すときもある。その度に激痛に耐えなければならず、抗がん剤治療が本当に辛いものになってきていた。看護師さんも同じ思いでいてくれたようで、看護師さんから私の主治医の先生に点滴用のポートを体に埋め込むことを提案してくれた。毎回の激痛から解放されるならばとポートを埋め込む手術に同意をした。

またまた手術のための入院が必要となった。最短4日程度の入院を要する。入院して2日間は様々な検査。レントゲンを撮ったりして何処にポートを埋めるかなどを手術チームの先生方が決める。3日目に手術。4日目に実際にポートを使った抗がん剤治療。5日目に退院というスケジュール。ただここでも問題発生。入院してからずっと37度を超す微熱が続いた。手術当日の朝、病室で測ったところ37.3度。手術室の総合受付で検温したところ37.7度。コロナウイルスへの感染などの疑いがあるため、手術の実施は様々な検査を行ってからとなってしまった。一度病室に戻り再度検温。すると今度は38度を超えている。38度を超えると手術はできないということで、翌日一度退院して仕切り直しとなる。ただコロナの検査で陽性だった場合、日をまたがずに直ぐにでも退院していただきますとのこと。1週間後に同じスケジュールで再度入院。手術は部分麻酔で実施。意識のある中での手術はちょっと怖かった。「ジジー ジジー」レーザーメスで切っている音がリアルに聞こえてくる。手術は無事終了。4日間の入院で退院。入院中食欲がなく病院食をほとんど食べることが出来なかった。体重を測ると51kg。だいぶ体力が落ちている。新しい抗がん剤は今までの10倍ぐらい痛く苦しい副作用が出る。

今後は3週間で1クール抗がん剤治療を何回か実施して、CT検査などにより新しい抗がん剤治療が私に効いているのか調べることになる。結果はもう少し先になるが、一つだけ心に決めたことがある。「家族のために1日でも長く生きよう。その為ならば、どんな痛み・苦しみでもすべてを受け入れよう。」

現在までの経過報告となりましたが、これで最終号となります。1年間にわたりご愛読いただきまして誠にありがとうございました。完



アロマセラピーにより、特定の香りがアルツハイマー型認知症の予防や初期段階での改善に効果的であると期待されています。アロマセラピーとは植物の花や葉などから抽出した精油(エッセンシャルオイル)を用いて心身をリラックスさせる自然療法のことを言います。認知症を発症する人の中で、約6～7割がアルツハイマー型認知症と言われており、初期症状として嗅覚障害が見受けられます。物忘れより嗅覚障害が先行して現れるのはアルツハイマー型認知症だけであり、嗅覚障害を早期発見することで認知症を予防することができるのではないかと考えられています。

アルツハイマー型認知症の予防として、効果が期待されるエッセンシャルオイルの使い方は、日中にローズマリーカンファーとレモンを2対1で混ぜた香りを嗅ぎ、夜に真正ラベンダーとスイートオレンジを2対1で合わせたものを使用すると認知機能に改善がみられたという結果が出ています。アロマセラピーには認知機能改善以外にも、自律神経を整えたり、睡眠の質を向上させる効果などもあります。使用する際には、化学合成品の精油は人体に影響を及ぼす場合があるので、オーガニックのものを選ぶと良いでしょう。

## 笑いは人の薬! 『健康川柳』 第10回

### テーマ「きんもくせい金木犀」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます! 日常の何気ない時に香りを感じたり、金木犀の香りが秋の訪れ感じたりするといったエピソードを川柳にしてくださいました。開花時にはぜひ、金木犀の香りを感じに散歩に行ってみてください! 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!



散歩道  
甘い香りに  
気づく秋  
冷川様

かくれんぼ  
香気はかくせぬ  
金木犀  
戸嶋様

残り香の  
土にひろがる  
金木犀  
櫻井様

星空に  
香り輝く  
キンモクセイ  
中里様

忘れても  
香りが記憶を  
つれてくる  
松尾様

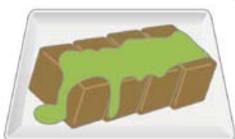
次回のテーマは「**寒暖差**」です! 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております!

毎年秋から冬にかけての季節の変わり目で、体調を崩してしまう方が多いのではないのでしょうか。朝晩で寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節だと思います。そこで皆様の寒暖差対策やエピソードを一句、必ず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ます。

## 日本の郷土料理 ～ふるさとの味を楽しもう～

### かしきり

〈高知県 安芸市〉



かしきりとは榎の実(どんぐり)で作られた豆腐のことを言います。朝鮮半島から伝わった料理と言われており、昔、耕作地の少ない山間地の重要な食材として食べられていました。高知県安芸市では、10月の終わり頃、榎の実を山に拾いに行く文化があり、かしきり作りは家を守るお年寄りの仕事であることが多かったそうです。かしきりは、榎の実と水だけを使用したシンプルな料理ですが、時間をかけて作られる料理となっています。さらに高知県の郷土料理である、「ぬた」という葉のんにくやみそを合わせた調味料をかけ食べられています。



※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します

## 【ホルモンにオススメレシピ】

今回のすこはぴのテーマは「ホル活」です。ホル活に関連して、体の改善に役立つホルモンの情報を食Doでもご紹介しています!



### 眠りを助ける「トリプトファン」

トリプトファンは、日々の食事から摂る必要のある必須アミノ酸です。幸せホルモンのセロトニンや睡眠を促すメラトニン、アルコールの代謝に関わるナイアシンの合成の材料になっています。意識的に摂取してよい睡眠習慣に役立てましょう!



### 自然界のエストロゲン「大豆イソフラボン」

大豆イソフラボンは、自律神経のバランスや肌・髪・ツヤなどに関わるエストロゲンと似た働きをもちます。骨粗しょう症予防や更年期障害の軽減効果もあるといわれているため、大豆や大豆製品を日頃の食事から取り入れていきましょう!



記事の詳細は食Doで解説中!



食のポータルサイト「食Do」

日常生活で今すぐ役立つ知識満載!



## 日本成人病予防協会 公式アカウント

最近話題の健康ニュースや今の時期に知っておきたい健康知識などを毎週投稿しています! ぜひフォロー&いいねをお願いします!



すこはぴちゃんのアイコンが目印!

### 〈過去の投稿〉

- ・今、気になる 男性乳がん
- ・今が旬! イチジク 体に嬉しい3つの魅力
- ・アルツハイマー型認知症 レカネマブってどんな薬?
- ・脳の奇跡の肥料 BDNF知ってる? など

## 今、使ってみたい健康グッズ

### コードレス縄跳び

コードレス縄跳びは縄がないため、縄跳びが苦手な方でも簡単に使用することができます。また、縄をまわす音もなく場所をとらず気軽に有酸素運動をすることができます。



### 【効果】

- ◆有酸素運動による脂肪燃焼に◆
- ◆跳ぶ・回すで、足腰や腕の筋肉量アップに◆
- ◆全身のバランスを保つことで、姿勢改善・体幹強化に◆

### 【使い方】

通常の縄跳び同様、両足をそろえ、脇を締めて腕の動作に合わせてその場で跳びます。「2分間跳ぶ+1分間休憩」のセットを繰り返し、1日20分程度行いましょう。しかし、縄跳びは運動強度が高いため、無理に行くと膝の負担が大きくなります。自分のできる範囲で目標を設定し、全身の体幹を強化しましょう!

## すこはぴちゃんを選ば! 今月のInstagramおすすめアカウント

### ゆいママ@からだにやさしいかんたん多国籍料理さん

毎日料理をしていると、レパートリーに限られ、いつもと違う料理が食べたいと思う方もいるのではないのでしょうか。そこで、今回ご紹介するのは、ゆいママさんの多国籍料理レシピです! 普段作る機会のない様々な国の料理を、自宅にある食材を使用して作ることができるため、今日から実践できます! また、どれも時間をかけずに作ることができるため、忙しくても手軽に作る事ができ、食卓のアクセントになります。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

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。これから冬に向け寒さが厳しくなり、体調を崩しやすくなります…。生姜やネギなど体を温める食べ物を摂り、体の内側から冷えを防ぎましょう。(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