

健康管理士ニュース

03
2024年3月号
No.167 (隔月発行)

35th
ANNIVERSARY
日本成人病予防協会

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(オンライン)…3
- 能力開発講座in東京…4
- 能力開発講座in札幌…5
- 参加型ダイエット奮闘記…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



旬のいちごで
ビタミンを
おいしく摂取!

協会からのお知らせ

新連載スタート!「みんなで一緒に痩せよう!参加型ダイエット奮闘記」

ダイエットをしても、なかなか続かなかったり、体重が減らず断念してしまう方はいませんか?そんなダイエットですが、一人では心が折れそうな時、もし一緒にチャレンジしている仲間がいれば、心強いのではないのでしょうか?

そこで当協会スタッフと一緒にダイエットにご参加したい方を大募集します!

8か月で
マイナス5キロ
を目指す!

参加までの流れ

- ① 当協会のInstagram・X(旧Twitter)フォロー
- ② 記録用紙をダウンロード(詳しい詳細は6頁)
- ③ 日々ダイエットを行っている様子や気になること、心情などを #健康管理士ダイエット奮闘記 を付けて投稿

- ハッシュタグをつけて投稿してくださると、すこはびちゃんから応援コメントも???
- 参加されない方でも楽しく読んでいただける内容となっています。
- 詳細は6頁をご覧ください。

匿名参加
歓迎

楽しく読める!
すこはびちゃんのワンポイント
アドバイスもあり!



みなさんのご参加
お待ちしております!



Instagram



X(旧Twitter)



<<<< 当協会のX(旧twitter)とInstagramを是非、ご覧ください! >>>>

自分自身の体験談から健康の大切さを伝えたい! メディア進出を目指して「健康知識」×「伝える力」で 健康情報発信中!

今回ご紹介するのは、書籍の執筆や健康講演会講師としてご活躍されるほか、YouTube 等で健康情報を発信されている井川博之さんです。心理カウンセラーや野菜ソムリエの資格にプラスして健康管理士資格を取得され、活躍の場を広げ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。

11歳の時にアトピー性皮膚炎を発症しました。薬害にもさいなまれた青年時代を送り、40代からは肥満や軽度の狭心症、脂質異常症に悩まされ50代からは高血圧や糖尿病予備軍と診断されました。幸いにも菜食を中心とした食事療法によってアトピー症状が改善し、その体験をもとに生活習慣病にも応用することで、10以上あった疾患が快癒。野菜の持つパワーに魅せられると共に、健康に関する資格を得て、自分自身の体験を多くの方々にお伝えしたいと思い『健康管理士』を選択しました。

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?

現在、講演会講師や本の執筆、SNSなどを通して健康に関する有益情報を発信しています。2023年からは講演活動を本格的にスタートしました。

健康知識を伝えるためには、「幅広い健康知識」と「伝えるためのスキル」が欠かせません。通信講座の学習では、健康に関する様々なジャンルを学ぶこ

とができ、資格取得後もほすびの学習を通して継続して健康知識をプラスしています。以前、コミュニケーション能力をアップさせる「能力開発講座」に参加し、人前で話すために必要なスキルも学ぶことができました。

「幅広い健康知識」と「伝えるためのスキル」を活かして、2023年1月から2月にかけて名古屋市教育委員会主催の市民講座の講師を務めるほか、4月には名古屋市内の『低糖質レストラン』からお声がかかり、ランチ前に30分のミニ講座をさせていただきました。

さらに、6月は出版社から取材の依頼を受け、「あなたの運を上げ願望を叶える専門家34人」(三楽舎)に8ページに渡って私の活動を紹介していただきました。8月は電子書籍「野菜ソムリエが教える あなたのカラダが変わりはじめる47のサラダ」(Kindle)を出版。Amazon売れ筋ランキング1位となりました。



〈著書〉

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。

- 【井川流健康6原則】の実践
- ①正しい食生活(菜食中心、糖質は控えめに)
 - ②適度な運動(ウォーキング)
 - ③睡眠(7時間を基本とする)
 - ④日光を浴びる(ビタミンDの形成)
 - ⑤笑う(NK細胞の活性化)
 - ⑥水(生水)をこまめに飲む(1日1.5ℓを基本とする)

野菜の栄養素をテーマに活

動しているため、無農薬で季節の野菜づくりもしています。



〈無農薬で野菜づくり〉

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。

「メディア進出」を意識しながら、健康サラダの開発、年に1~2冊電子書籍出版を行っていきたくと思っています。引き続き「健康管理電話相談」「職場つらい電話相談」「高齢者の傾聴」などのカウンセリングを継続しながら、自治体、企業、お店依頼の講演会開講など、様々な方と連携しながら一人でも多くの方に健康に関する有益情報をお伝えしていきたいです。



〈講演前の様子〉



〈健康サラダ〉



〈レストランでのミニ講座〉

第74回 健康学習セミナー(オンライン)

オンライン

取得数※

Jpoint 1 Jpoint 1

第一部
講演

疲労の原因は脳疲労?! ～心と体の疲れを解消しよう～

講師: 山下あきこ先生
(内科医、脳神経内科専門医、抗加齢医学専門医、医学博士)

「寝ても疲れがとれない」「いつも体が重い」など、慢性的な疲れを感じている方はいませんか?心や体が疲れているその原因は「脳疲労」かもしれません。第一部では、メディア、執筆活動でもご活躍されている内科医の山下あきこ先生をお招きし「疲労の原因は脳疲労?!～心と体の疲れを解消しよう～」と題して講演いただきます。

情報過多な環境で日々あれこれと忙しく動いていると、私たちの脳は常に戦闘態勢になり、交感神経が優位に働くことで緊張状態が続きます。このような長期間のストレス過剰状態に適応できなくなり、脳の働きが低下するのが脳疲労です。脳疲労の詳しいメカニズムや心と体の疲れを解消する方法について学びませんか?



やましたあきこ
山下あきこ先生プロフィール

脳神経内科医・抗加齢医学専門医

1974年佐賀県生まれ。1999年川崎医科大学卒業。2001年～福岡大学病院脳神経内科勤務。2005年～米国フロリダ州マイヨークリニックジャクソンビル神経内科留学を経て、2007年～佐賀県如水会今村病院勤務。病気を治すより、人々が健康づくりを楽しむ社会を目指し、2016年に株式会社マインドフルヘルスを設立。アンチエイジング医学、脳科学、マインドフルネス、コーチングを取り入れたセミナー、企業研修、コンサルティング等を行う。著書に『やせる呼吸』(二見書房)、『こうすれば、夜中に目覚めずぐっすり眠れる』(共栄書房)、『死ぬまで若々しく元気に生きるための賢い食べ方』(あさ出版)、『悪習慣の罠』(扶桑社)がある。

マインドフルネスとは?

「いまここ」にある自分に意識を向けることで、脳を休ませる手法

過去や未来のことなど様々なことを考えてしまうことで脳のエネルギーが消費されてしまうことに…。今ここに集中することで脳の疲労回復に繋がります。



第二部

Live cooking ～疲れた心と体を癒すレシピ～

第二部は、「Live cooking～疲れた心と体を癒す～」をお送りします。心と体に嬉しい、疲労回復にぴったりの食材であるサーモンやブロッコリー、トマトなどを使ったフライパン1つでできる簡単レシピをライブにてご紹介いたします。



2024年4月20日(土) 13:00～15:30

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。)

対象: 健康管理士、受講生、一般

定員: 500名(先着順) 申込締切: 4/14(日)

受講料: 健康管理士 1,100円(税込) 受講生/一般 1,650円(税込)

Jpoint 10でも参加可能です

この講座で学べること!

脳疲労のメカニズム

脳の疲れを解消!
「マインドフルネス」
実践のポイント

疲れた心と体を癒す
「Live cooking」
など

※単位・ポイントの付与について

※健康管理士の方のみ取得可能です。
※単位・ポイントの取得にはレポート提出が必要で、レポートの詳細については後日ご案内いたします。

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

第113回 能力開発講座in東京 **会場**



もしもの時に知っておきたい!防災食

～災害時に役立つ「パッククッキング」～

災害時には、ライフラインがストップしてしまうこともあり、「水」は貴重となるものの1つです。水は、飲用する以外にも、料理や洗い物、歯磨きや洗顔など、多くの場面で必要となります。しかし、災害時に確保できる水の量には制限があるため、節水の知識が大いに役立ちます。そこで、今回の講座では水の使用を節約できる調理法「パッククッキング」について学びます。

パッククッキングとは、食材を耐熱性があるポリ袋に入れ、袋ごと鍋で茹でて加熱調理をする方法です。

〈パッククッキングのメリット〉

- ・袋ごと調理するため鍋が汚れず、洗う水を節約することができる
- ・袋のままお皿にのせて食べることができ、皿を洗う必要がない
- ・加熱に使った茹で水は汚れていないため、再利用することができる
- ・少量の調味料で、うまみを逃さず調理ができる
- ・1つの鍋を使って、複数の調理ができる
- ・災害時以外にキャンプなどでも活用できる
- ・調理工程がシンプルなため、時短料理としても役立つ

パッククッキングの知識があれば、災害時にも簡単に温かい食事を作ることができます。もしもの時に備えて、防災食の正しい知識を学びませんか？

【日時】※内容は同じです。いずれかの日程をお選びください。

- ① 2024年4月11日(木) 10:00～13:00
- ② 2024年4月14日(日) 10:00～13:00
- ③ 2024年4月21日(日) 10:00～13:00

会場: KCIビル 2階(東京都中央区日本橋富沢町11-7)

対象: 健康管理士

定員: 各クラス20名(先着順) 締切: 3/24(日)

受講料: 4,950円(税込)〈内訳: 受講料4,400円+材料費550円〉

J-point40+材料費550円(税込)でも参加可能です

持ち物: 筆記用具



うえはらこのむ
上原好先生プロフィール

1973.12.03生まれ
東京在住、女子高生の娘と夫の3人家族。
管理栄養士、糖尿病療養指導士、病態栄養
専門管理栄養士、日本栄養士会特定保健
指導担当管理栄養士 運営委員、日本統合
医学協会認定メディカルヨガインストラクター
養成実技講座修了、農林水産省 和食文化
継承リーダー認定取得
日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)
リーダー登録、2017年D's Kitchen(ディズ
キッチン)設立
クリニックでの栄養指導や病院給食のコンサル
タント業務に従事 地域の生活習慣病やフ
レイル予防、防災食や食育活動を実施



この講座で学べること!

管理栄養士に学ぶ!
災害時にも意識して
摂りたい栄養素

時短にもなる!
パッククッキング試食

急な災害のための
心構え、オススメ備蓄品
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

第114回 能力開発講座in札幌 **会場**



いつまでも快適に歩くために! 「股関節コンディショニング」

長時間歩いた時、股関節に違和感や痛みなど不調を感じたことはありませんか?

股関節は、胴体と足を繋いでいる身体の中で最も大きな関節で、体を支える重要な働きをしています。私たちが歩いたり、しゃがんだり、座ったりできるのも股関節があるからです。一方で、股関節は体の中でもっとも酷使されている関節の1つともいわれています。股関節や周りの筋肉が凝り固まってしまうと動きができなくなると、腰や膝への負担が大きくなり、骨盤のゆがみや腰痛を引き起こしたり、ポッコリお腹の原因になったりしてしまいます。しかし、日頃から正しい体の使い方を実践することで、股関節の違和感などにも良い影響を与えることができます。また、股関節の状態は健康寿命を左右するともいわれ、いつまでも自分の足で歩くために日頃からのケアが大切です。

そこで今回の講座では、股関節の基本的な動きや周囲の筋肉の関係を学ぶほか、日常生活での注意点、股関節をほぐすためのストレッチ法などを学びます。

股関節に違和感のある方、下腹のポッコリを解消したい人も必見!柔らかな股関節を手に入れましょう!



はしもとめぐみ
橋本めぐみ先生プロフィール

理学療法士/介護予防運動指導員

合同会社Body Renovation代表
運動指導歴40年。高校大学と体育科を卒業後、公共、民間のスポーツ施設にてインストラクターとして活動。運動や身体に対しての知識をより深めたいと思い理学療法士取得。現在、医療とフィットネスの両方に携わっている中で、運動、リハビリをしたいがどちらにも関わるができない、関わる場所がないという「フィットネス・リハビリ難民」「健康弱者」へのお手伝いをしたいと強く思い、「Body Renovation」を設立。競技選手としては陸上、女子サッカー、エアロビクスで北海道代表として9度の全国大会出場。北海道の健康や運動でのサポートが必要な方々へ、安全で効果があり、尚且つ、ワクワクと笑顔がたっぷりのプログラムを提供している。

2024年5月11日(土) 13:30~16:30

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:4/29(月)

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、ヨガマット

※動きやすい服装でご参加ください。



この講座で学べること!

知っているようで知らない
「股関節の働き」

股関節を守るためにできる
「日常生活の注意点」

今日からできる!
「股関節のほぐし方」
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

交流の場にもなる!対面講座!

2024年、オンライン講座のほかにも、対面での講座セミナーも開催して参ります。

会場で参加することで、ほかの健康管理士の方との交流の場にもなります!ぜひ対面講座もご参加ください!



みんなで一緒に痩せよう! 参加型ダイエット奮闘記

当協会とみなさんと一緒に**8カ月でマイナス5キロ**を目指してゆるっとダイエットを行っていきましょう☆

当協会のスタッフがダイエットに奮闘する姿をタイムラインでSNS等にも投稿していきたいと思えます! 回ごとにミッションを決めて、コツコツとクリアしていけばきっとみなさんも痩せることが可能です。下に記載されているQRコードを読み込むと、記録用紙をダウンロードすることができます。是非、活用してみてください。すこはびちゃんのワンポイントアドバイスも参考にダイエットを行っていきましょう!

一緒にダイエットをしていく仲間たち

一緒に頑張ろう

でんでん
(50代後半男性)



- ・家族の影響で男性アイドルグループが好き
- ・白米が好きで、つつい食べ過ぎてしまう
- ・子供が食べ盛りで引きずられて食べてしまう

目標→ストレスでつい食べ過ぎてしまうことがあります。痩せて昔着ていたお気に入りのスーツが着れるようになりたい。

意気込み→趣味が社交ダンスなため、ダイエットを成功してキレのある動きができるように頑張ります!

●目標体重まであと5キロ…

シマピー
(40代前半女性)



- ・朝食を欠食しがち
- ・月10回ジムに通うことが目標で日々コツコツ仕事帰りに通っている
- ・食べることや、デパ地下巡りが好き

目標→一人暮らしで、誰の目も気にせず好きなだけ食べてしまうため、夜中に食べることを辞めたい。体脂肪率も4%減らすことが目標

意気込み→「本当にジム行ってるの?」とはもう言われたくない! 食習慣を見直して、健康的な体型になりたい!!

●目標体重まであと5キロ…

けいちゃん
(20代半ば女性)



- ・普段一切運動をしない
- ・ご飯よりケーキが好きで頻繁に食べてしまう
- ・運動経験はあるため、これを機に走りたいと思う

目標→最近、体重が増加し、下半身太りが気になるので、マイナス5キロ痩せたい。痩せて推しのコンサートへ行きたい。

意気込み→毎日コツコツと目標をクリアしていったら、皆さんと一緒に理想の自分に近づけるように頑張りたいと思えます。

●目標体重まであと、5キロ…

続く…

今回みんなで2カ月間(3・4月)、チャレンジするミッション

運動編→1日、7000歩以上歩く

食事編→夜ご飯を21時までに済ます

その他、自分でチャレンジしたい目標も立てましょう。

スマホの万歩計機能を使ってみよう!

夜ご飯を食べてから寝るまで時間を空けよう

クリアできる日もあれば、できない日もあるかと思いますが、チャレンジすることが大切です!一緒に頑張って行きましょう!

すこはびちゃんワンポイントアドバイス

8カ月で5キロ落とすための1日あたりの消費エネルギー量

<目標達成のために減らすエネルギー量>

⇩ 5kg×7000kcal=35000kcal

※体脂肪1kg減らすためには約7000kcalの消費が必要

<1日あたりの減らすエネルギー量>

⇩ 35000kcal÷8 カ月÷30日=約145kcal

歩く時間を設けたり、ご飯を少し減らしたり、間食を減らすなど摂取エネルギーが消費エネルギーを超えないようにしましょう!

頑張ろう!



SNS連動企画も実施中!

みなさんと一緒にダイエットを行っていく仲間たちの様子を当協会公式X(旧twitter)とInstagramで載せていきます!もし、少し辛い時に是非、覗いてみて下さい!!

#健康管理士ダイエット奮闘記 をつけて投稿していきます!

みなさんの投稿お待ちしております!



こちらから記録用紙のダウンロードができます!

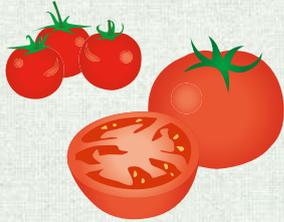
https://healthcare.or.jp/kkshi/news_bn/html/news167/diet_01.pdf

記録を残すことも大切なので是非、活用してみてください!



花粉症の人はトマトに注意？

春は花粉症の人にとって、鼻づまりやくしゃみなどの辛い症状に悩まされる季節ではないでしょうか？特にスギ花粉は、2月～4月にかけて最も多く飛散します。そんな花粉症の人にとって気を付けたい食べ物に、トマトがあります。トマトは、花粉症の人が食べると唇が腫れたり、のどがイガイガするなどアレルギー



ー反応が出ることがあります。この症状を口腔アレルギー症候群（OAS）といいます。スギ花粉に含まれるタンパク質とトマトに含まれるタンパク質が似た構造をしているため、このようなアレルギー症状が現れます。

症状を起こしてしまうタンパク質は熱に弱いので、トマトを加熱すると症状が出ない場合もあります。他にもスイカやメロン、リンゴなどもOASを発症する場合があります。もし、思い当たる症状があった場合は、病院で受診してみてください。

笑いは人の薬！『健康川柳』第13回 テーマ「冬野菜」「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。ほすび研修問題に誤りがあり、川柳のテーマが混在してしまいました。そのため、今回は2つのテーマから5つに絞らせて頂き、転載させていただきます。大変申し訳ございませんでした。



寒い夜 湯気たつ鍋に 冬野菜 柳川様	大根の 味がしみ出す ほっこりと 繁原様	今年こそ 禁酒をするぞ 断つとし 田川様	辰年だ 足腰立つぞ 元気よく 萩原様	日々挑戦 笑顔あふれる 毎日に！ 上田様
-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

次回のテーマは「**ストレス解消法**」です！ 句のお題で素敵な一句をお待ちしております♪

春は、季節の変わり目であったり、大きな変化を迎えることが多い季節となっています。そのため、気づかないうちにストレスを抱えてしまい、体調を崩してしまう方も多いのではないのでしょうか。そこで皆様のストレス解消法などエピソードを一句、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ます。

日本の郷土料理 ～ふるさとの味を楽しもう～

きりせんしょ
 〈岩手県〉



きりせんしょとは、岩手県の水田地域を中心に昔から食べられていた餅菓子です。原材料として米粉の生地にくるみや黒ゴマが混ぜ合わされており、醤油や砂糖で味付けがされています。昔は桃の節句の時に女の子と母親と一緒に作るが多かったそうです。また、祝い事の時には仏壇やひな壇に備える習わしがあります。

素朴な材料や味付けではありますが、地域によってバリエーションがあります。形を小判形や花の形にしたり、生地の中にくるみや黒砂糖を包み、蜜入りにするなどその地域や家庭によっても特色があります。



※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します

【ダイエットにオススメレシピ】

今回のほすぴのテーマは「食」です。健康面に配慮したスイーツに関する情報を食Doでもご紹介しています!



低糖質で罪悪感オフ!

オートミールは、植物性タンパク質が多くエネルギーや糖質が白米の約半分以下の食品です。食物繊維が豊富なため、腸内環境を整え、便秘の改善、免疫力向上が期待されます!カロリーが気になるけれど、甘いものが食べたいときにいかがでしょうか。



美や健康をサポート!豆乳のチカラ

植物性食品である豆乳には、非ヘム鉄が含まれており、ビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がアップします!また、豆乳には乳製品アレルギーの原因の1つであるカゼインが含まれていないため、置き換えることで安心して摂ることができます。



記事の詳細は食Doで解説中!



食のポータルサイト「食Do」

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〉

- ・免疫力をアップしよう!
- ・フードシナジー 栄養価高まる食材の組み合わせ
- ・いちごの魅力3選 など

今、使ってみたい健康グッズ

ツイストステッパー

ツイストステッパーは、器具の上に乗って足踏みをすることで、足腰やお尻を鍛えることができる健康グッズです。



【効果】

- ◆ ひねる動作でウエスト引き締め効果に ◆
- ◆ 上半身を意識することで、姿勢改善効果に ◆
- ◆ お尻周りの筋肉がつき、ヒップアップ効果に ◆

【使い方】

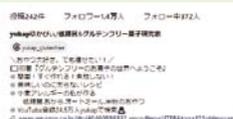
ツイストステッパーの踏み台に左右両足を乗せ、重心をかかたに置きながら交互に踏みます。このとき、骨盤から踏み込むような意識で行うと、下半身だけでなくお腹にも刺激が加わり、ウエスト引き締め効果になります。腕を振る、前傾姿勢にすると上半身も鍛えられます。1日10分~20分程度行くと良いですが、はじめは無理のない範囲で、足腰を鍛えましょう。

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント

ぜひ検索してみてください!

yukap ゆかぴい/低糖質&グルテンフリー菓子研究家 さん

ダイエットや健康面を気にかけて糖質や脂質を抑えたいと思っても、甘いものを食べたいと思うことがありますよね…。そこで、今回ご紹介するのは、ゆかぴいさんの低糖質&グルテンフリーのお菓子レシピです!どれもグルテンフリーとは思えないほど味も見た目も美味しそうなレシピが紹介されています。また、米粉やオートミール、おからなどをうまく使用したスイーツなので、体に優しいのもおすすめポイントです!ぜひ参考にしてみてください!



編集後記

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが心地よく感じられるようになってきました。寒さが落ち着き始めると、花粉の気になる季節になりますね…。引き続き体調管理をしましょう。(編集部)



日本成人病予防協会

URL: <https://www.japa.org/> Email: health@japa.org
〒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