

健康管理士ニュース

05
2024年5月号
No.168 (隔月発行)

35th
ANNIVERSARY
日本成人病予防協会

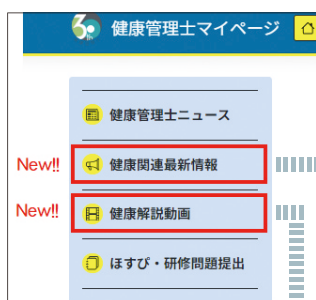
CONTENTS

- 協会からのお知らせ…1
- 健康管理士インタビュー…2
- 第18回日本の食育セミナー…3
- 能力開発講座in福岡…4
- 能力開発講座in仙台…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

すこやかに育てと
願いを込めて！

協会からのお知らせ

マイページに新しいメニュー項目が追加されました！



この度、マイページのメニューに「健康関連最新情報」「健康解説動画」の一覧ページを追加し、役立つ情報をより簡単に閲覧することができるようになりました。

<追加項目①>

メニューに「健康関連最新情報」のページを追加しました！

定期的に「事務局からのお知らせ」に掲載していた「健康関連最新情報」を一覧でご確認いただけます。最新情報を素早く確認できます。最新の情報や知識を取り入れて健康管理士としての活動にお役立てください。

【健康関連最新情報】

- 中年太りに脳内の「ひげ」縮小が関係
- 2023年の出生数8年連続で最少更新
- 「少量の飲酒でも高血圧リスク」厚労省が指針公表
- スマホで撮影、AIが腰痛の原因分析
- 高くて硬い枕に脳卒中のリスク

<追加項目②>

メニューに「健康解説動画」のページを追加しました！

定期的に「事務局からのお知らせ」に掲載していた「今、気になる健康ニュース」の解説動画を一覧でご確認いただけます。健康ニュースを分かりやすく解説した動画となっております。(すべて無料でご覧いただけます)
健康に関する正しい最新情報を学び、ステップアップにお役立ていただけます。



新たな機能が加わり、より便利になったマイページをぜひご活用ください！

マイページ登録はコチラから <https://www.health-member.jp/register>



健康管理の幅広い知識を身に付けて、 子どもから高齢者まで健康的で充実した 生活を送れるようサポートしたい!



今回ご紹介するのは、パーソナルトレーニングジムのトレーナーとして、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の「運動」「食事」「メンタル」など総合的な健康管理のアドバイスやサポート活動をしていらっしゃる玉木千春さんです。

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。

主人がパーソナルトレーニングジムを開業するのに合わせて取得しました。ジムに来る方々の中には、健康に不安を抱えている方もいらっしゃいます。どなたにも共通の「運動」や「食事」、「睡眠」や「心」の課題へはもちろん、長い間持病をお持ちの方や闘病中の方へのサポートは、私達指導者側に幅広くより深い健康の知識が必要だと感じたからです。

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?

資格取得は活動する上での自信につながりました。取得前に勉強したテキストの内容は多岐にわたりとても役に立っています。「ほすび」での学習は知識のおさらいや最新情報を知ることができ、健康情報があふれる現代の私の指針になっています。

現在は、パーソナルトレーニングジムで

おひとりおひとりに合ったプログラム作り、生活上の留意点や食事改善などをアドバイスしており、沖縄県内自治体の生活支援体制事業へのサポートや幼稚園や保育園、小中学生、高校生への食事トレーニングサポートとメンタルトレーニングサポート、高齢者デイサービスや介護予防事業では暮らしのアドバイスまで、出産前胎児期～100歳以上の方々までをサポートできています。また、それぞれの団体に合わせた健康やスポーツについての講師で呼んでいただくこともあり、たくさんの方々と出会えることで私自身の健康への関心も深まります。発達障害の疑いありと言われたお子さんがコミュニケーション力が付いてきたとの報告や様々な競技でのアスリートとして活躍(甲子園は毎回どこかの県から教え子が出ています)してくれていますし、笑顔で育児に取り組めるようになった、認知症疑いからの改善や歩行や姿勢の改善で日常を取り戻し自由な毎日が戻った、などたくさんのうれしいご報告は、私の活動のますますの励みになります。

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。

運動と食事、睡眠は大切に考えています。運動は自分にあったレベルで継続すること、食事は朝ご飯に重きを置き、3食欠かさないと、睡眠は11時までに床に入るよう努力しています。他にはお水の摂取や具だくさんみそ汁、人とふれあう、よく笑うなど。お客様を適切にサポートできるようにするためにも、自分自身の体調管理は気をつけています。おかげ様で風邪もひかない元気な体です。

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。

ひとつには健康寿命の延伸に注力したいです。運動や食事、睡眠ばかりではなく、楽しい毎日の創造により心の安定を図り、新しい毎日がウキウキワクワクするようにお手伝いしたいと考えています。具体的には、高齢者向けにサークル活動のような楽しい居場所作りをしていきたいと思っています。もうひとつには、幼少期の運動や食事のサポートを通して、悔いのない子育て期間を保護者の皆様に提供したいと考えています。特に地域の風土、文化に合わせたご提案をしていきたいと思っています。「健康で、笑顔で、自信の持てる毎日を創造する」ことで、世の中のお役にたてる自分でいられるよう頑張りたいと思っています。



〈障がいをお持ちの方の運動教室〉
〈中学生野球チームへの食事、メンタルセミナー〉



〈介護予防事業で筋トレとゆんたく(おしゃべり)〉
〈小学生の自然体験活動教室〉



〈障がいのある方も一緒に出場したマラソン大会〉

第18回日本の食育セミナー 会場

■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)

取得数※



1



1

参加
無料

一般の方にも
ご参加いただけます。

第一部
講演

「シンデレラホルモンで キレイな自分をつくる食」

講師：対馬 ルリ子 先生

バランスを整えて美と健康をつくる！

「ホルモン」

「食事」

「運動」

「生活リズム」

ウィメンズ
ヘルスの
第一人者！

テレビ・雑誌等
メディアでも
お馴染み



つしま るりこ
対馬 ルリ子 先生

<プロフィール>

産婦人科医師、医学博士

医療法人社団ウィミズ・ウェルネス 女性ライフクリニック銀座・新宿 理事長

女性のための総合医療(産婦人科、乳腺科、内科、泌尿器科、皮膚科等)提供。2003年に女性の心と体、社会とのかわりを総合的に捉え、NPO法人 女性医療ネットワークを設立。女性の生涯健康支援のためのさまざまな情報提供、啓発活動、政策提言等を行っている。2020年困窮する女性、行き場のない女性を支援者が連携して助けるしくみ、日本女性財団を立ち上げた。

<出演番組> 徹子の部屋 / 世界一受けたい授業 / すくすく子育て / きょうの健康 他多数

<著書> 女性外来が変える日本の医療 / キレイなからだ・心・肌「女性ホルモン塾」 / プレ更年期から始めよう / みんなの女性外来シリーズ全12冊 他多数

<雑誌> 美ST / VOGUE / サンキュ! / BAILA / 美的 / 女性自身 他多数

医師としての診療に加え、女性の生涯にわたる心と体の健康維持のためにさまざまな情報提供や啓発活動を行っている対馬ルリ子先生に、健康を守るための女性ホルモンの正しい知識とケア方法について、栄養素や食事方法なども交えて最新の医学情報と共にお話いただきます。

第二部

パネルディス
カッション

「美と健康をつくる時間栄養学・時間運動学」

パネリスト：高橋 将記 先生(東京工業大学リベラルアーツ研究教育院 准教授、同環境・社会理工学院(大学院) 兼務)

内田 英利 氏(株式会社フィットネス・ゼロ代表取締役、健康運動指導士、健康管理士)

ファシリテーター：八幡 智子(日本成人病予防協会 理事)

「いつ」「どのように」「なに」を食べればよいか、運動をすればよいか、美と健康をつくるための食事や運動のポイントについて、体内時計の観点から日常的に家庭でできる実践法をご紹介します。

高橋将記先生



内田英利氏



2024年6月8日(土) 13:00~16:00
(受付開始12:30)

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)

締切：2024年5月26日(日)

※今回は「会場参加のみ」となり、オンライン配信はございません。



過去の食育セミナーの様子

※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。

健康管理士の方はもちろん、一般の方にもご参加いただけるセミナーとなっておりますので、お誘いあわせの上ぜひご参加ください。

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。

URL:www.japa.org/ TEL:03-3661-0175



マイページ



協会HP

第115回 能力開発講座in福岡

会場

取得数

J 3

J 3

介護の場面でも役立つ！ 高齢者や認知症の方への「ハンドトリートメント」

手にはたくさんの神経が通っています。ハンドトリートメントには、血行促進のほかにもリラックス効果がありますが、直接肌に触れて寄り添うことで、心地よさを感じたり安心感を与えたりすることができるため、認知症症状の予防の手助けになるとも考えられています。しかし、歳を重ねた方と若い方では肌や体は異なるため、ケア方法にも注意が必要です。今回の講座では、看護師、ケアマネジャー、セラピストとして多くの高齢者のケアに携わっていらっしゃる立元先生をお招きし、高齢者、認知症の方と接する時の心構えや、歳を重ねることによって起こる肌や体の変化などについて学ぶほか、高齢者の方に特化したハンドトリートメントの手法を学びます。介護の場面はもちろん、大切な方へ癒しを届けた方必見！高齢者の方に安心して受けていただけるハンドトリートメント法を身につけましょう。

※ほかの参加者の方とペアになって行っていただく実習が含まれます。



たつもとちなみ
立元智波先生プロフィール

看護師、ケアマネジャー、セラピスト

看護師として総合病院勤務。30代半ばよりデイサービスの看護師として勤務し、年を重ねて生きていくことを考え始める。その後、ケアマネジャーとして介護に関わり、人生の先輩方と出会うことで、健やかに輝いて自分らしく人生を全うすることを意識するほか、介護者の癒しの場の必要性も感じるようになる。50歳で自宅エステサロン+介護エステ「rasiku」開業。セラピストとして、高齢者のエステについて知識や手技を習得し、高齢者に対して施術を行うほか、介護の現場で役立つ施術法の指導も行っている。

2024年6月22日(土) 13:30~16:30

会場：福岡朝日ビル B1階16号室(福岡市博多区博多駅前2-1-1)

対象：健康管理士

定員：30名(先着順) 締切：6/9(日)

受講料：4,400円(税込)+教材費550円

J-point40+550円でも参加可能です

持ち物：筆記用具、バスタオル、ハンドタオル



この講座で学べること！

看護師に学ぶ！
歳を重ねることで起こる
肌や体の変化

高齢者、認知症の方と
接する時の心構え

タッチケア効果&
ハンドトリートメント実践
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

チャリティーセミナー ご参加ありがとうございました

昨年度に引き続き、公益社団法人日本対がん協会様ご協力のもとチャリティーセミナーを開催し、当日は217名の方にご参加いただきました。今回も皆様からお預かりしました受講料の一部を日本対がん協会様のがん征圧活動の寄付に当てさせていただきましたのでご報告いたします。

がんで治療をされている方への支援、また、がんの早期発見・がん研究などにお役立ていただけることを願っております。ご参加いただきました皆様誠にありがとうございました。今後とも皆様の温かいご支援をよろしくお願い申し上げます。

参加人数：217名 寄付金 217,000円

公益社団法人
日本対がん協会
Japan Cancer Society



(左)公益社団法人日本対がん協会 常務理事 石田 一郎 様
(右)日本成人病予防協会 理事 八幡 智子

第116回 能力開発講座in仙台 会場

取得数

J 3 J-point 3

和の心と動きで魅せる！ 「日本舞踊エクササイズ」NOSS、

NOSS(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)は、日本舞踊の「和」の動きをもとに、スポーツ科学を取り入れて創案された「動きで魅せる」エクササイズです。「有酸素運動」「筋力トレーニング」「ストレッチ」の動きがバランスよく含まれており、心臓や血管に負担をかけずに行えることから、子どもから高齢者まで無理なく実践することができます。

今回の講座では、日本舞踊の動きを取り入れた運動を通して、スポーツ科学の観点から、運動効果をはじめ、脳の活性化、リラックス効果などについても学びます。体幹が鍛えられるだけでなく、指先まで優雅な動きが身に付くことで、日常動作や姿勢が美しくなることが期待できます。日本の伝統文化を体験しながら、美しく健康的な体を手に入れましょう！

※NOSSは、厚生労働省「未来志向研究プロジェクト」にも採択され、様々な科学的分析、検証を経て、運動効果、継続する楽しみ、うつ傾向改善といった効果が認められています。



にしかわゆうな
西川右菜先生プロフィール

NOSSインストラクター
2歳より名古屋西川流 西川鯉右師に師事。
平成9年 名取得「西川右菜」
平成13年 師範取得

国立文楽劇場での舞踊会に参加するほか、立命館大学 上方伝統芸能論にて日本舞踊講師を務める。
大阪住吉大社では重要無形文化財である御田植神事にて、長年参加。
「御稔女(みとしめ)」として雨乞を祈願する龍神の舞「神田代舞(みとしろまい)」にて祈願。
現在、仙台エスパルカルチャーにて「NOSS」の講座を開講するほか、文化庁後援「伝統文化親子教室事業」の講師としても活躍中。

2024年7月6日(土) 14:00~17:00

会場: 土屋不動産ビル3階 多目的ホール(仙台市青葉区一番町3丁目5-1)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順) 締切: 6/23(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

※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！

日本舞踊の動きで実践！
「有酸素運動」「筋力トレーニング」「ストレッチ」

スポーツ科学の
観点から学ぶ
「正しい姿勢」とは

和の所作と和の心
～脳の活性化、リラックス効果～
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19回食育推進全国大会 出展決定！ 主催: 農林水産省、大阪府 等

来る6月1日(土)2日(日)に大阪南港ATCホールにて開催される「第19回食育推進全国大会」に、日本成人病予防協会がブース出展として参加することになりました。ゲームやクイズを通して、子ども～高齢者まで様々な年代の方に食をはじめとした健康知識をお伝えして参ります。

そのほか会場では、大阪産農産物や大阪ゆかりの料理等の試食・販売のほか、食育に関するステージイベント・ブース展示が行われます。お誘い合わせの上、ぜひお越しください！

大阪・関西万博 ～プレイベント～



日時: 6月1日(土) 10:00-17:00
6月2日(日) 10:00-16:00
会場: 大阪南港ATCホール
(大阪市住之江区南港北2-1-10)
大会コンセプト: 未来社会の実験場 大阪Ver.



過去の様子

みんなで一緒に痩せよう! 参加型ダイエット奮闘記

当協会とみなさんで一緒に**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に奮闘すること2カ月が経ちました。みなさん、ダイエットは順調でしょうか? 2カ月間ダイエットをおこなった感想や心境、頑張っていることなどを報告させていただきます。みなさんと同じことでつまずいたり、共感できる内容もあるかもしれません。一緒にダイエットに奮闘し、励ましあいながら頑張っていきましょう。

5・6月は雨が多い時期なので、外での運動がしにくいかと思います。そのような日は、家でできるながら運動やレジスタンス運動を取り入れてみましょう! そして、これから始めたいと思っている方、まだ間に合います!一緒にダイエットを頑張っていきましょう。



2カ月経過してみて...現状報告

継続は力なり

でんでん

(50代後半男性)



営業職のため、営業がある日は少し歩いていますが、ない日は歩けずにはいました。しかし、営業後に歩いて帰ったり、休みの日も散歩したり、出張時はホテルの周辺を散歩したりなど運動量を増やせるように努めています。これから雨も続くので、プールに通おうと考えています。今後は、おやつをよく食べてしまうので、減らせるように頑張っていきたいです。

●目標体重まであと3キロ...

シマピー

(40代前半女性)



「バレンタイン」「ホワイトデー」が続き、誘惑の多い2か月間でした。いつもより多めにジムに通いましたが、思うように体重が減らず、消費エネルギーを増やす大変さを改めて感じました。5・6月は、「摂取エネルギー」を意識して過ごしたいと思います!!これからウォーキングにも適した時期になりますね。ウォーキングの様子、Twitterを通してお届けします♪

●目標体重まであと、4.7キロ...

けいちゃん

(20代半ば女性)



始めて1カ月目は、やる気に満ち溢れていて週3〜4回くらい走ったり、3つ目の目標にしていたスクワットをほぼ毎日行っていました。しかし、マラソン大会に出場し無事に完走してやり切った感で日々行っていたことを少しさぼり気味になってしまっています。5・6月は、3つの目標をクリアし、ランニングも継続的に行っていきたいと思っています。頑張れ私!

●目標体重まであと、3.8キロ...

続く...

今回みんなで2カ月間(5・6月)、チャレンジするミッション

運動編→5月:スクワット30回or腹筋30回

6月:スクワット50回or腹筋50回

食事編→おやつを150kcal以下にする

月ごとに増やそう

量を少しだけ減らしてみよう

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!一緒に頑張ってください!

すこはびちゃんワンポイントクイズ

〜1日おやつを150kcalってどのくらい?〜

ダイエット中もおやつって食べたいですよね。おやつは1日200kcal程度が適量なので、少し減らして150kcalに抑えましょう。お皿を用意してエネルギーを考え、食べる分だけ盛ってから食べることがおすすめです。

<おやつエネルギー目安>

- クッキー(1枚) 50kcal ●チーズ(1切) 50kcal ●グミ(1袋) 160kcal ●キウイ(1個) 50kcal ●りんご(1個) 120kcal
- ヨーグルト(1個) 110kcal ●焼き芋(中約1/3個) 80kcal
- 大豆バー(1本) 100kcal ●バナナ(1本) 120kcal

おやつは、15時頃までに摂ることが良いタイミングと言われており、夕食の食べ過ぎ防止にも繋がります。しかし、糖質が高すぎるものは急激に血糖値が上がって太りやすくなってしまうため、なるべく避けるようにしましょう。

SNS運動企画も実施中!

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)やInstagramで載せています!是非、ご覧下さい!! Instagramではダイエットの役に立つプチ情報を投稿しています。

#健康管理士ダイエット奮闘記 をつけて
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!

記録を残すことも大切な
ので是非、活用してみ
て下さい!

https://healthcare.or.jp/kkshi/news_bn/html/news168/diet_02.pdf



頑張ろう!



現在、日本で麻疹患者の確認が相次いでいます。世界的な流行に伴って、海外からの渡航者を中心に感染の拡大が懸念されています。

麻疹とは、麻疹ウイルスによって引き起こされ、感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状を発症し、2〜3日続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現する病気です。感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%感染し、先進国であっても約1000人に1人が死亡する可能性があると言われています。

麻疹は空気感染をするため、マスクや手洗いのみでは予防できません。そのため、予防接種が最も有効な予防法となっています。MRワクチンを接種することで、多くの人が免疫を獲得することができると言われています。

年代によって必ずワクチンを受けているとは限らないため、自分自身が受けているかは、母子手帳などで確認しましょう。



笑いは人の薬!『健康川柳』第14回 テーマ「ストレス解消法」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます。ストレス発散方法として、周りに話したり、運動をしたり、美味しいものを食べたり、趣味に没頭したりなど個性豊かな川柳が多く寄せられました。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。



ご褒美に
ストレス解消
大人買い
片岡様

ストレスも
脂肪も燃やす
スポーツで
松田様

推し活で
ストレス無縁
日々元気
西本様

ウォーキング
あるくしゃべるの
二本立て
小山様

今日だけは
暴飲暴食
許してね
萩原様

次回のテーマは「健康失敗談」です! 旬のお題で素敵な一句をお待ちしております♪

私たちは、健康を維持していくために日頃から様々なことを考えて、行動していると思います。しかし、それが裏目に出てしまう事ってありませんか? ご飯を爆食してしまった、ダイエットしてもリバウンドしてしまったなど…そこで皆様の健康に関する失敗談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ます。

日本の郷土料理 ～ふるさとの味を楽しもう～

黄いなおこわ 〈愛知県〉



黄いなおこわとは、くちなしの実と一緒にもち米を浸水させた後、黒豆と炊き込み黄色く着色したおこわのことです。「黄いなし」とは「黄色」を示す名古屋弁です。愛知県では、男の子の健やかな成長を願うため、端午の節句時に食べられています。

一般的に端午の節句時は、柏餅や草餅、ちまきが食べられることが多いですが、これらに加えて黄いなおこわを食べる習慣が愛知県ではあります。通常のおこわは、赤茶のものとなっていますが、着色する理由として黄色は「邪気を払う」とされる色であることが挙げられます。また、黒豆には健康祈願の意味が込められているそうです。とてもシンプルな材料となっていますが、もちもちとしたおこわに黒豆との相性が良く、ふっくらとした仕上がりになっているそうです。

※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

【疲労にオススメレシピ】

今回のほすぴのテーマは「疲労」です。疲労からくる体の不調に関するレシピの情報を食Doでもご紹介しています!



現代の悩み 眼精疲労

スマートフォンやパソコン等で目を酷使すると、視力の低下や痛み、目が重い等の症状が現れ、眼精疲労になります。睡眠やマッサージで目を休めたり、目の粘膜を守るビタミンA や疲労回復させるアントシアニンなどの成分を食事から摂ったりしてみましょう!



筋肉痛を予防・緩和!

普段より過度に筋肉を使ったときに生じる筋肉痛は、蓄積すると慢性的な疲労に繋がります。運動習慣をつけて予防に努める、発症後は入浴で血流を良くする、筋肉の炎症を抑えるEPA、筋肉痛を緩和するピオチンを摂取するなどがおすすめです!



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〉

- ・春の訪れを感じる!? 花粉症
- ・春キャベツ 知っておきたいポイント!
- ・家族性高コレステロール血症 など

今、使ってみたい健康グッズ

腹筋ローラー

腹筋ローラーは、ローラーの付いたグリップを持ち、自分の体重を利用して前後に動かすことで効率よく腹筋を鍛える健康グッズです。



【効果】

- ◆ 前後にゆっくり動かすことでウエスト引き締め効果に ◆
- ◆ バランスを保つ姿勢で体幹強化に ◆
- ◆ 上半身を支える働きで二の腕引き締め効果に ◆

【使い方】

床に腹筋ローラーをセットし、膝を床につけたまま目線をおへそに向け、背中を丸めます。そのまま前にゆっくりと押し出し、そこで呼吸を4~5回し、ゆっくり元の位置に戻します。1回5往復を3セット程度しましょう。2輪のものが主流ですが、初めは前後に動かすことも難しいため、4輪で安定感のあるものから無理せず始めるといいでしょう。

すこはぴちゃんが選ぶ! 今月のInstagramおすすめアカウント

はまむらけい | 家でできる自家製シリーズ 福岡コーディネーター さん

体に良い食材や料理を食べるよう心がけても、なかなか自身で作るのは難しかったり、挑戦できなかったりしますよね…。そこで、今回ご紹介するのは、はまむらけいさんの自家製レシピです! 何気なく購入してしまっている調味料や漬物、お惣菜などを自宅で添加物に配慮した簡単に作れるレシピが紹介されています。また、調理工程が難しそうなデザートやイベント食も動画付きで載っているので、わかりやすく、簡単に作れます! ぜひ参考してみてください!



投稿17件 フォロワー278人 フォロー中199人
はまむらけい | 家でできる自家製シリーズ
「手作りなごころこけ」
● 毎日の食生活に役立つ
● ハーブが効いた下ごころこけ
● できる限り自然な調味料
● 無添加調味料
Instagram
福岡市南区 福岡市南区福岡市南区
Instagram: hamamurakei
Twitter: hamamurakei
YouTube: hamamurakei



編集
後記

春の陽気が過ぎ、日差しの強さが感じられる季節になりますね。体調を崩しやすい季節ですので、休養を取りながら生活していきましょう。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