

健康管理士ニュース

09

2024年9月号

No.170 (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
- ステップアップ講座in東京&札幌…3
- 健康学習セミナー@オンライン…4
- 能力開発講座@オンライン…5
- 参加型ダイエット奮闘記…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
- すこは健康豆知識…8
- 今、使ってみたい健康グッズ…8

今年はお月見も楽しみましょう!!

協会からのお知らせ

第67回日本腎臓学会学術総会において ヘルスリテラシーの重要性について発表いたしました。

2024年6月28日(金)パシフィコ横浜に於いて開催された第67回日本腎臓学会学術総会のCKD普及啓発シンポジウムにおいて、防衛医科大学校病院総合臨床部診療部長・教授の廣岡伸隆先生が「ヘルスリテラシーと疾病予防、健康増進、そして施策との関連性」と題して発表いたしました。

CKDの啓発に向け、健診を受けて頂くことや、適切に受診勧奨につなげること、治療を継続すること、減塩減量をはじめとした生活習慣の修正が必要なこと等のリテラシーの向上が重要であり、当協会の日頃の活動が今後のCKD啓発の最適化へつながるのではないかと考えられ、主催者より本学会での発表のご依頼をいただきました。

<主な発表の内容>

- ・ジェネラリストから見た疾病予防・健康増進
- ・ヘルスリテラシーと疾病予防・健康増進
- ・多疾患併存と慢性臓器障害の時代
- ・健康日本21との関係
- ・ヘルスリテラシーと健康管理士の関係
- ・医療ジェネラリストからの啓蒙にかかわる提言

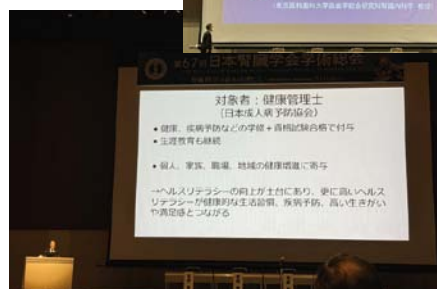
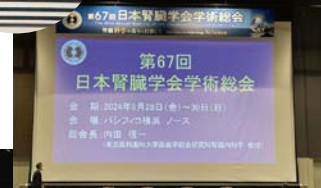
健康管理士についても取り上げられ、健康管理士には高いヘルスリテラシーが土台にあり、更なるヘルスリテラシーの向上が健康的な生活習慣、疾病予防、高い生きがいや満足感へとつながること、健康日本21などの健康増進施策にヘルスリテラシーが深く関係していることが示唆される旨などが発表されました。

健康管理士のリテラシーがCKDの予防にも寄与することが期待されます。健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力をもった健康管理士の皆様の活躍が、健康社会の実現にむけて重要とされています。今後も健康管理士の皆様のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



<CKDとは>

慢性腎臓病のことで、腎機能が慢性的に低下する状態が続くものをいう。放置して症状が悪化すると、人工透析や腎移植が必要となる場合もあるため、早期発見・早期治療が重要とされている。



健康管理士の知識と歯科衛生士の経験を活かして、口から全身の健康を守る活動を続けたい!

今回ご紹介するのは、長年の歯科衛生士としての経験と健康管理士の知識を活かして「口腔ソムリエ」として、総合的な健康管理のアドバイスなどの活動をしていらっしゃる宮田美江子さんです。



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。

歯科衛生士を25年続ける中、口は全身の健康と繋がっていると感じました。特に歯周病は体の免疫力と関係が深く、健康に関する知識が必要だと考えました。そこで、健康について学べる場所はないか調べたところ、行きついたのが健康管理士です。私が求める知識を学ぶことができ、資格まで取れるということで健康管理士になるしかないと思い行動を起こしました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、ご自身の活動にどのように役立っていますか?

歯科衛生士時代は、歯科衛生士と健康管理士の2つの資格と知識で、歯周病の改善指導に非常に役に立ちました。体の健康状態(睡眠、栄養、運動など)を保つことを指導したことで免疫力が高まり歯周病が良くなるという結果も得られました。

現在は、独立してサロンを立ち上げ、口腔ソムリエ®(歯科衛生士・健康管理

士・コスメコンシェルジュ)として活動しています。正しい口腔ケアで虫歯予防や歯周病予防だけでなく、全身の健康状態の改善や美容などについての指導に健康管理士の資格が活かされています。

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。

健康でいきいきと楽しく過ごすことを目標にしているので、常に気を付けています。健康に暮らすための基本は、睡眠、運動、栄養であると思っています。また、口腔ケアを含めて毎日の積み重ねが健康の結果に繋がります。

私の毎日のライフスタイルで気を付けていること

- ①起床時30分以内に朝日を浴びて歩く
- ②白湯を飲む
- ③たんぱく質を主にビタミン、ミネラルを毎日摂取する
- ④ヨガで深呼吸と心のバランスを保つ
- ⑤睡眠の質をあげるためカフェインを控える

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。

口の中の菌が、認知症、心筋梗塞、糖尿病、早産など様々な病気に繋がることが研究結果でわかってきました。健康管理士として、未病を目標に口と体のバランスを整える方法を広めたいと思っています。また、口腔ソムリエとして考案した口活(口腔ケア法)で口から全身の健康を守る活動を続けていきます。

【口活の重要ポイント】

- ①正しいブラッシングが口活の重要ポイントです。ブラシの位置・あて方・力を正確にすると理想的なお口や歯肉が形成されます。
- ②規則正しい生活と食事習慣が口活に不可欠。健康への影響または、健康からの口への影響が大きく作用します。歯周病予防には習慣の積み重ねが重要です。
- ③舌の位置と訓練も重要です。舌のトレーニングを行うことで口輪筋を鍛え噛む力を強くします。また、ほうれい線が軽減し、全体に明るい表情になります。



〈健康管理士上級指導員も取得しました〉



〈セミナーの様子〉



〈視覚障害者セミナーの様子〉

ステップアップ講座in東京&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。

2024年、ほすびのテーマは「知って活かせる!健康情報」。今回の講座では、「疲労」や「骨筋」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!

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(199号・201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)各自昼休憩

午後の部:(13:00~14:30)ウォーキング

※ウォーキングは気象状況(雨天、高温)によっては中止になる場合がございます。ご了承ください。

おすすめポイント

ほすび「疲労」や「骨筋」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!

＜東京クラス＞

①2024年9月26日(木)10:00~14:30

②2024年10月5日(土)10:00~14:30

会 場:中央区総合スポーツセンター 4階第1・2会議室
(中央区日本橋浜町2-59-1 浜町公園内)

定 員:30名(先着順) 締切:9/22(日)

【ウォーキングコース】

日本橋七福神巡り(約3.5キロ)

笠間稲荷神社(寿老神)→末廣神社(毘沙門天)→松島神社(大国神)宝生弁財
天水天宮境内(弁財天)→茶ノ木神社
(布袋尊)→小網神社(福祿寿)→相森神
社(恵比寿神)→甘酒横丁→浜町公園



甘酒横丁



水天宮



＜札幌クラス＞

2024年11月9日(土)10:00~14:30

会 場:道特会館 5階大会議室B
(札幌市中央区北2条西2丁目26 仲通東向き)

定 員:30名(先着順) 締切:10/27(日)

【ウォーキングコース】

豊平川の豊かさを感じる
(約3.5キロ)

会議室→永山記念公園→
豊平川→吉田茂八碑→中
島公園



中島公園



豊平川

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75回 健康学習セミナー

オンライン

要望テーマ
No.1!

取得数※

J 1 J 1

精神科医に学ぶ!「メンタルヘルス」 ～精神医療の最新情報～

精神科・心療内科と聞いて、どのようなイメージをもっていますか。精神科・心療内科に通うことは、もはや誰にとっても珍しいことではありません。厚生労働省の令和4年労働安全衛生調査(実態調査)によると、労働者の82.2%が現在の仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じていると答えており、メンタルヘルスへの対策が重要です。

今回の講演では、現役の精神科医からうつ病をはじめ、ストレスによる心身への影響を学ぶほか、どのような人が精神疾患に罹りやすいのか、精神科を受診する基準、通院する前に知っておきたいポイントや診察中にすべき質問、「薬やカウンセリング」の効果や医療制度などについて、最新の医療情報も交えてお話いただきます。メンタルヘルスについて学びたい方必見!是非ご参加ください。

2024年10月6日(日) 13:30～15:00

ツール: Zoomウェビナー (※個別の指導はなく、みなさんの顔は映りません)

対象: 健康管理士、受講生、一般

定員: 500名(先着順) 締切: 9/29(日)

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

J-point10でも参加可能です

YouTubeチャンネル
登録者数 61万人!



ますだゆうすけ
益田裕介先生プロフィール

精神保健指定医、精神科専門医・指導医。

防衛医大卒。防衛医大病院、自衛隊中央病院、自衛隊仙台病院(復職センター兼務)、埼玉県立精神神経医療センター、薫風会山田病院などを経て、2018年より早稲田メンタルクリニックを開業。精神科医YouTuberでもあり、メインチャンネル『精神科医がこころの病気を解説するCh』の登録者数は令和6年7月時点で61万人を超える。オンライン上の患者会、家族会も運営。

この講座で学べること!

うつ病をはじめ、
ストレスによる
心身への影響

精神疾患になりやすい
のはどんな人?
精神科を受診する基準

これから増える
精神疾患とは?
精神医療の最新情報 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す。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



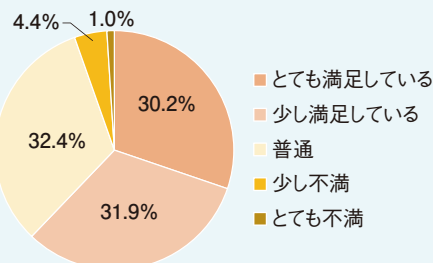
ホームページ

6月実施アンケート 集計結果のご報告

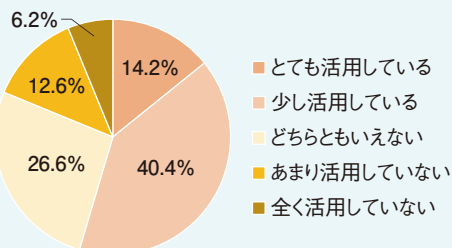


「メンタルヘルス講座」「オンライン開催」のご希望を多数いただき、このたび2つのオンライン講座を開催することになりました。メンタルヘルスに関するセミナーもございます。皆様ぜひご参加ください! アンケートのご協力ありがとうございました。

資格の満足度



資格の活用度



第120回 能力開発講座

オンライン

取得数※

J 2 J 2

栄養学博士に学ぶ! 和食を支える天然素材「海藻」の魅力

和食の代表的な食材の一つに海藻があります。日本国内では古くから約50種類もの海藻が日常的に食べられており、世界で一番海藻を活用している国といっても過言ではありません。わかめなどのようにそのまま食べるものもあれば、出汁素材として使われる昆布、寒天の材料として使われる天草など様々な用途で私たちの食生活を支えています。また、海藻には、健康に欠かせない食物繊維やミネラルが豊富に含まれているほか、低エネルギー・低糖質という特徴もあり、美と健康にもよい働きをしてくれています。今回の講座では、海藻の種類や健康との関係をはじめ、調理のポイントや食べる際の注意点などについて学ぶほか、「めかぶ」と「生キャベツ千切り」の食べ比べの体験も行います。この機会に是非、天然素材「海藻」の魅力について学んでみませんか？



よしづみかずま
吉積一真先生プロフィール

カネリョウ海藻株式会社 栄養学博士

1998年徳島大学大学院栄養学研究科 博士前期課程修了(修士(栄養学))。同年株式会社ファンケル入社 食品科学研究所(現総合研究所)配属、薬用・食用植物からの肥満や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の予防・治療に有効な機能性食品・健康食品素材の探索研究に従事。2008年徳島大学大学院栄養生命科学研究科人間栄養科学専攻 博士課程修了(博士(栄養学))2015年より現職。日本海藻協会理事、日本食育学会学術会議理事、日本応用藻類学会学術誌(Algal Resources)編集委員、辻調理師専門学校東京 非常勤講師(食品学)。2004年新規素材探索研究会奨励賞受賞。専門は食品機能学。現在は、海藻を用いた新しい商品の企画・開発と海藻の臨床栄養管理に対する応用研究、海藻食育科学ワークショップの実践などに従事している。

※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。

2024年10月19日(土) 14:00~16:00

ツール: Zoomウェビナー (※みなさんの顔は映りません)

対象: 健康管理士

定員: 150名(先着順) 締切: 10/6(日)

受講料: 2,200円(税込)

J-point20でも参加可能です

★ご用意いただくもの: 筆記用具、めかぶ1カップ(35g)、生キャベツ千切り(35g)

この講座で学べること!

海藻の種類や健康との関係

調理のポイントや食べる際の注意点

「めかぶファースト」体験!

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。)

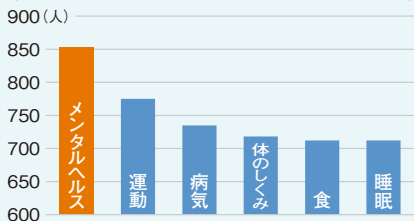


マイページ

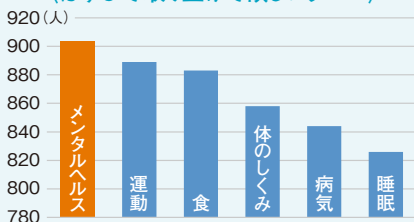


ホームページ

〈セミナーや講座で取り上げて欲しいテーマ〉



〈ほすびで取り上げて欲しいテーマ〉



アンケートの集計結果から、セミナーや講座、ほすびのテーマとして特にメンタルヘルスへの関心が高いことが分かりました。また、ご要望としてオンライン講座開催をご希望される方が多くいらっしゃいました。このようなアンケートで頂いたご意見をもとに、今回はメンタルヘルスに関するオンライン講座を開催することとなりました。ぜひご参加くださいますようお願いいたします。

今後も皆様からいただいた貴重なご意見とご要望をもとに、サービス向上に努めてまいります。引き続き、変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

健康管理士ニュース デジタル化のご案内

マイページの導入に伴い、様々な情報をタイムリーかつ迅速にお届けすることができるようになりました。これに伴い、さらなるサービスの向上および環境保護への取り組みの一環として、2025年から健康管理士ニュースを紙媒体からデジタル版へ移行することになりました。デジタル化により、より豊かな情報提供と便利な利用環境をお届けできるよう努めてまいります。

なお、紙媒体での送付につきましては、2024年をもって終了とさせていただきます。皆さまのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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6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?6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。

9・10月は暑さが少しずつ緩和されてきて、運動するのに適した季節である半面、同時に秋の味覚も多くあり、誘惑も多い季節です。誘惑に負けないよう気を引き締めていきましょう。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!途中からでも一緒にダイエットを頑張っていきましょう。



6カ月経過してみても…現状報告

もう少し…

でんでん

(50代後半男性)



最近朝早く目覚めてしまうので、涼しい時間帯にウォーキングをするようにしています。朝ウォーキングをすると、頭がすっきりした状態で仕事に行くことができます。また、スクワットも引き続き隙間時間に行うようにしています。食事はラーメンやカツカレーを好んでいましたが、なるべく定食のような食事で脂っこいものを避けるようにしています。残りの期間も引き続き頑張っていきたいと思います。

●目標体重まであと、2キロ…

シマピー

(40代前半女性)



仕事帰りにジム通いを続けています。今まで運動しても汗をかきにくかったのですが、流れるように汗をかくようになりました。水分が不足しないように注意しながら運動も続けていきたいです。また、最近はSNSでダイエットメニューを調べています(最近は豆腐で作るチヂミ作りがお気に入りです)。食欲の秋を迎えますが、旬の食べ物を上手に取り入れながら目標達成に向けて残り2カ月頑張りたいと思います!

●目標体重まであと、2.5キロ…

けいちゃん

(20代半ば女性)



夏場の気温がとても苦手なため、よく行っていたウォーキングも歩数が以前より少なくなっていました。また、食事もおはんを食べずにアイスやかき氷をよく食べてしまいました。負のループに陥っています。しかし、暑さに負けている場合ではないので、コツコツとウォーキングを行い、食生活もなるべく偏らないよう気を付けます。あと2カ月なので、目標をクリアできるよう頑張ります。

●目標体重まであと、1.3キロ…

次回、結果ご報告

今回みんなで2カ月間(9・10月)、チャレンジするミッション

運動編→ウォーキング毎日7500歩以上

食事編→夕食の主食を3口分減らす

その他、自分でチャレンジしたい目標も立てましょう。

ラスト2カ月!

がんばろう!

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!一緒に頑張っていきましょう!

すこはぴちゃんアンポイントアドバイス

ダイエットと自律神経

夏から秋へと季節が変わり、体が気温や気圧などの変化に適応しようとする中で、自律神経が乱れやすくなる季節が秋です。自律神経とは、自分の意志とは関係なく働いている神経で、交感神経と副交感神経がバランスを保ちながら働いています。自律神経が乱れると、脂肪を溜め込みやすくなったり、満腹中枢がうまく働かなくなったりします。そのため、自律神経を整えることが痩せやすい身体を作ることに繋がります。

～自律神経を整えて、痩せやすい身体を作るために～

●朝食を抜かない

朝ごはんを食べると副交感神経が刺激され、腸が活発に動くことで自律神経のバランスが整います

●昼に筋トレや有酸素運動を行う

昼に運動を行い交感神経が高まることで、夜になると副交感神経の働きが優位になります。自律神経のメリハリができます

●寝る直前にハードなストレッチなどは行わない

副交感神経が優位になる時間なのににもかかわらず、交感神経が優位になってしまうと自律神経が乱れやすくなります

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、活用してみてください!

https://healthcare.or.jp/kkshi/news_bn/html/news170/diet_04.pdf



頑張ろう!



学会参加レポート

～日本食育学会学術大会 事例発表報告～



7/6～7/7の2日間、和洋女子大学にて開催された第12回日本食育学会学術大会に参加してまいりました。日頃行っている「大学生講師育成プロジェクト」の大学生講師を育成するまでの流れ（健康知識の指導、講師スキルの指導）の紹介や、小学校で授業を行っている様子、参加大学生や担当の先生方のコメントを添えて発表いたしました。また、会場外での展示ブースでは本プロジェクトについてのほか、健康管理能力検定2級の紹介をさせていただき、たくさんの方にお立ちよりいただきました。



「次の世代へと健康の大切さを伝える人材を育成したい」という思いからプロジェクトが始まり、この発表を通して、食育に関心のある全国の大学教員の方や大学生、小学校教諭の方などに本取組を認知していただくことができました。今後も大学生講師育成プロジェクトを多くの方に知っていただけるよう活動してまいります。

「次の世代へと健康の大切さを伝える人材を育成したい」という思いからプロジェクトが始まり、この発表を通して、食育に関心のある全国の大学教員の方や大学生、小学校教諭の方などに本取組を認知していただくことができました。今後も大学生講師育成プロジェクトを多くの方に知っていただけるよう活動してまいります。

笑いは人の薬！『健康川柳』第16回 テーマ「夏の乗り越え方」

今回もたくさんのご応募ありがとうございます。暑くてよくクーラーを使用してしまうことやかき氷を食べて暑さを和らげるなど夏を乗り越える様々な工夫を川柳にいただきました。そんな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。



まごたちと
ながしそめん
たのしみだ
山中様

クーラーと
怪談話と
かき氷
茅根様

汗拭いて
汗かいてまた
汗拭いて
小久保様

ゴーヤ植え
緑のカーテン
涼しいな
新良様

暑いけど
季節は巡る
秋を待て
諸星様

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

秋は暑さが和らぎ、食欲や読書、行楽、芸術など「〇〇の秋」と言われることが多い季節となっています。秋の気候は過ごしやすいため、スポーツを行うのにとても適しており、運動会なども開催されることが多いです。そこでみなさんのスポーツに関することを一句、必ず研修問題の回答欄にご投稿ください！ ※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～

ぜいたく煮 〈滋賀県〉



ぜいたく煮とは、滋賀県に伝わるたくあんを使用した郷土料理のことです。たくあんは通常そのままご飯のお供として食べられることが多いですが、滋賀県では煮物として食べられています。

作り方は、たくあんを輪切りにし、水に一晩ほどさらして塩分を抜きます。塩抜きの作業をこの地域では「けだし」といいます。塩抜きしたたくあんを唐辛子と共に醤油や砂糖、酒などで煮ることで出来上がります。

ぜいたく煮という名前とは反して食材はシンプルですが、漬物をさらに塩抜きするなど手が加わっていることからこのような名前がつけられたと言われています。材料は身近でよく見かけるものが多く、作業も簡単なため是非作ってみて下さい！

※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

【骨筋にオススメレシピ】

今回のほすぴのテーマは「骨筋」です。
骨と筋肉に関するレシピの情報を食Doでもご紹介しています!



骨を丈夫に、健康に!

骨粗鬆症は背中や腰の痛みの他に背中が丸くなる、背が低くなるなど見た目にも変化が現れます。骨の形成に関わるカルシウムやビタミンDは不足しやすい栄養素ですが、美しい姿で健康的に過ごすためにも、意識的に摂取しましょう!



運動と食事でロコモ予防!

運動器を丈夫に保つためには、日々の運動習慣とバランスの取れた食生活が大切です。ししゃもは骨の主成分のカルシウムが豊富で、カルシウムの吸収を促進するビタミンDも含まれています。骨や筋肉を強化し、加齢に負けない体づくりをしましょう!



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〉

- ・歩き方のクセ
- ・栄養素を無駄にしない調理法
- ・野菜の乳酸発酵 など

今、使ってみたい健康グッズ

ピラティスリング

ピラティスリングは、リングの反発力を利用して、押したり広げたりすることで、筋力強化や体幹を強化する健康グッズです。



【効果】

- ◆ 足腰を鍛えることで姿勢改善に ◆
- ◆ 二の腕と背中の引き締め効果に ◆
- ◆ ゆっくり行うことで柔軟性アップに ◆

【使い方】

立つもしくは座った状態で背筋を伸ばし、体の前でピラティスリングを両手で持ち、ゆっくり押ししていきます。そのまま2〜5秒停止し、ゆっくり戻します。これを繰り返すことで二の腕や大胸筋に負荷がかかり引き締まります。座った状態で内ももに挟み、内側に押せば内ももの筋肉が鍛えられ美脚効果が期待できます!サイズや重量、強度に種類があるので自分に適したものを選び、無理のない範囲で行いましょう!

すこはぴちゃんが選ぶ!今月のInstagramおすすめアカウント 京(みさと)さん「時短レシピ 作り置きレシピ」

いくつかおかずを用意して、バランスの取れた献立にしようと思っても、パターンに限られたり、手間と時間がかかったりしますよね…。そこで、今回ご紹介するのは、京さんの時短&作り置きおかずレシピです!「フライパン1つ!」「レンジで簡単!」など手軽に実践できるレシピが紹介されています。週末に作り置きをして忙しい日の一品やお弁当のおかずとして持っていけるのもいいですね!ぜひ参考してみてください!



投稿27件 フォロワー2.8万人 フォロー中489人
京(みさと)さん「時短レシピ 作り置きレシピ」
@yetsumami2024
キッチン・ウッキング
【ワンパン10分おかず】と【レンジで作るおかず】の
休日1時間で作る「作り置きレシピ」
★アートコーディネーター NadiAさん
NadiAにて詳細レシピ掲載中
→ 記事を読む
id: vesano_nadia.com/user/749006

ぜひ検索してみてください!



編集
後記

平年以上に猛暑日が続く、体調を崩された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れが出やすい時期ですので、どうぞご自愛ください。(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