



<食育セミナーの様子>

健康管理士一般指導員資格の認定団体であります日本成人病予防協会は、昨年は更に中

新年明けましておめでとうございます。一、九年は皆様にとつてどのような年でしたでしょうか。アメリカに端を発した金融危機による円高、株安は日本経済に不況をもたらす、様々な業種、業界で大きな影響を及ぼしました。

そのような中、毎年伸び続けているのが国民医療費です。平成二十年度の国民医療費は三十四兆円を超え、ますます増加傾向にあります。

新年のご挨拶

医療費削減を目指し 健康社会の実現を!!



特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 理事長 佐野 和男

中央庁との結びつきを強くし活動してまいりました。

十一月に行われました第四回日本の食育セミナーは、共催に東京都、後援に内閣府・厚生労働省・文部科学省・農林水産省・講師にアンチエイジングの専門家、朝倉匠子先生をお招きし、とても公益性の強いセミナーを東京都庁の大会議場にて開催致しました。

本年度は資格取得者の増加はもとより、さらに質の高い教育を提供できるように職員一同精一杯努力を致してまいりますので、皆様のご理解及びご支援のほどよろしくお願い致します。皆様にとって健康で明るい一年になります事を心よりお祈り申し上げます。



<ステップアップ講座の様子>

さらに、資格者取得者向けの講座の充実にも力を入れてまいりました。ステップアップ講座も新たな講座の一つです。この講座は皆様に二ヶ月に一回お送りしている生涯学習刊行物「ほすび」をスクール形式で学習するもので、東京・大阪で開催し、大変好評を頂きました。本年は主要都市で開催できればと考えております。

その他、遠足形式の親子で参加できる食育体験ツアーや、料理教室等も企画致しておりますので、お近くの方は奮ってご参加下さい。さらに、本年度は「エコ」環境問題にも注視していきたくと考

健康管理士専用 メールマガジン配信中

多くの健康管理士の皆様のご要望にお応えし、ついに健康管理士専用メールマガジンを開始しました。

このメールマガジンは、最新の健康情報や日常生活に役立つ身近な健康情報をリアルタイムに発信するとともに、各種勉強会やイベント情報を提供するメールマガジンです。講読により、紙資源の消費を抑え、地球環境保護にも貢献できます。この機会に是非お申込み下さい。

申込方法

(パソコンのメールアドレスのみ) P: http://www.healthcare.or.jp/kksht/ E-mail: news@japa.org 健康管理士番号を忘れずに明記して下さい。お問合せ TEL: 03-3661-0175 担当 山崎

「良い子・選ぶ子 元気な子」食育指導者育成講習会

日時: 平成22年1月17日(日) 10:00~12:00 平成22年1月19日(火) 10:00~12:00 平成22年1月22日(金) 18:00~20:00 どの日程も内容は同じになりますので、いずれかの日程にご参加下さい。

会場: 日本医協第1ビル(東京都中央区東日本橋3-2-3) 定員: 各回30名<先着順・1/8金> 締切 費用: 2,000円(税込)<飲み物代込み> 対象: 健康管理士一般指導員、受講生、修了生、一般ご参加の方には、当日良い子・選ぶ子 元気な子のテキスト、及び以前作成した「子どもイキイキ食育ガイド」のテキストも参考資料として差し上げます。

<講演会プログラム> . テキストの勉強、講義の仕方について . 実施した小学校の様子、調査研究の方法について 等 講師: 管理栄養士 大久保 幸子 「良い子・選ぶ子 元気な子」講演調査研究については、当協会ホームページの<「良い子・選ぶ子 元気な子」講演調査研究を実施しています。> http://www.japa.org/syokui/09_yoiko/index.html をご覧下さい。

食育指導者育成講習会申込書 資格番号 H- 日時 () お名前 () (囲んで下さい) 電話番号(平日中の緊急連絡先) ()

平成十七年に「食育基本法」が公布され、当協会は多くの学校に同じ食育活動を積極的に行って来ました。その結果、早寝早起き朝ごはんの生活リズムが乱れていない子どもは、体内での消化・吸収代謝・排泄がうまくいっていません。そこで今回、当協会の管理栄養士達によって、子どもイキイキ食育チームを結成しました。そして、しっかりと便を出す事に着眼し、そのための早寝早起き朝ごはん、食物の選び方、体の消化・吸収・代謝・排泄の仕組み、便の種類について正しく理解してもらったための教材(小学生向け)を作りました。その中の、自分でできるうちクリニックでは、子どもに記録してもらった事で、脳に刺激を与えて自覚を生み、習慣化する事で行動変容が見られる事を狙いとしています。

調査研究の結果、子ども達の朝食の摂取状況・選食力・排便の改善に繋がりが、生活リズムを整えられる子どもが多くなったという効果が十分に考えられました。この事業は、農林水産省と、早寝早起き朝ごはん全国協議会の後援を頂き、平成二十一年度東京都食育推進事業として認められ、活動をしています。



<講演の様子>

「良い子・選ぶ子 元気な子」食育指導者育成講習会実施!

平成二十一年六月二十三日(火)に、埼玉県蕨市立北小学校において「良い子・選ぶ子 元気な子」を授業時間に組み込んで頂き、この教材を使って、当協会の「子どもイキイキ食育チーム」が講演を行いました。また、その際に行ったアンケートやチェックシートの結果から子どもの実態を把握するとともに、この事業の効果について調査しました。

使用しての勉強会、講義の仕方、学校の様子、調査方法を学ぶ講習会を開催します。お申込は、左の申込書を郵送またはFAX頂くか、申込書の内容をメールまたはお電話にてご連絡下さい。

TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 E-mail: kstikawa@japa.org 担当 越川

全国健康管理士寄稿

同略称
敬順

健康管理士会より

千葉県健康管理士会東葛支部

去る平成二十一年十一月二十五日(日)、当会主催、柏市教育委員会と流山市後援で、安保健医療特別講演会を開催し、参加者四百四十二名と盛況、好評を得ました。
(千葉県健康管理士会東葛支部 三浦 敏男)

神奈川県健康管理士会

来る一月十七日(日)、足立万里子氏が「冬の養生と薬膳茶」と題して講演を行います。当会では県内に支部を作り、地域に密着した活動を心掛けております。神奈川県近郊の方、是非活動にご参加下さい。お待ちしております。
(神奈川県健康管理士会 齋藤 正弘)
TEL: 0462411899
TEL: 0462411899

鹿児島県健康管理士会

去る平成二十一年十一月二十九日(日)、定例会を行いました。内容は、腸内細菌について、ハーブティーの紹介と健康につながる姿勢と呼吸等でした。二月には、大々的な健康講演会を予定しています。
(鹿児島県健康管理士会 緒方 祥之)
TEL: 09087640682



<定例会の様子>

兵庫県健康管理士会

当会では毎年一回、西宮市が主催するイベント「NPOフェスティバル」に参加しています。去る平成二十一年十一月十四日(土)、十時から行われ、皆さんに食生活の重要性を考えて頂くために「まごはやさしい」に基づいて、間違いないクイズ大会、人形劇を行いました。子ども達も熱心に参加してくれ、楽しい一日となりました。



<NPOフェスティバルの様子>

青森県健康管理士会

去る平成二十一年十一月一日(日)の健康講座に、会員の神一男氏が「骨粗鬆症と腰痛」をテーマに講演を行い、大変好評でした。
来る一月十日(日)は、「食育の基本」(二月七日(日)は「心疾患」)をテーマに健康講座を開催します。皆様是非参加下さい。会場は青森市中央市民センターで、時間は午後一時から三時です。
(青森県健康管理士会 中居 松男)
TEL: 0176228484 (上山)

健康管理士東京OP会

毎月第二土曜日、午後二時から新宿区で「ほろ」を中心とした勉強会を行っています。昨年十一月には板橋区主催の「健康ネット博」に参加し、資格もPRする事ができました。一月は新年会、二月は一泊研修、三月は一般の方を対象とした体験型のイベントを企画中です。資格を活かして活動したい方、ご連絡をお待ちしております。
(健康管理士東京OP会 村田淑恵)
Email: y4-patoranurad@com.ne.jp
TEL: 090330417154

山口県健康管理士会

「ふれあいけんこうフェスタ」は大変好評でした。「おにまん」ではベーキングパウダーを入れ過ぎたグループや、膨れない物がありました。おいしいゆず大根は大好評でした。午後はゆず大根をほくし、血液検査の見方を学習しました。
次回会合は一月二十三日(土)午後一時から「ほろ」小郡の会議室です。
(山口県健康管理士会 藤本 富子)
TEL: 09013528611

埼玉県健康管理士会

去る平成二十一年十一月七日(土)に定例会を行い、高橋会長から出された宿題「脂肪酸の中で長鎖、中鎖、短鎖脂肪酸、また飽和と不飽和脂肪酸」について勉強しました。
(愛知県健康管理士会 田中 勝)
TEL: 0523016640 (戸松)

北東京健康管理士会

当会は、毎月第二日曜日、十一時半から二時、日暮里駅前ホテルラウンジの会議室にて月例会を開催しております。月例会では情報交換、勉強会を催し、会員の資質向上を目指しています。過去一ヶ月は、骨粗鬆症の測定を行った講演と会員の骨強度の測定を行いました。会員それぞれ健康に対する考え、実際にやっている健康法等活発な意見が交わられました。今後も続けてまいりますので、一緒に学び、活動できる方、ご連絡をお待ちしております。
(北東京健康管理士会 宮地 宏彰)
TEL: 09034274872

群馬県健康管理士会

健康管理士会発足の「案内」(二月二十七日(土)午後一時半から、前橋市民文化会館において、日本成人病予防協会の協力のもと発足式を行います。多数の出席者をお待ちしています。会員の皆様もそれぞれの地域で積極的に講演活動や健康指導、アドバイスを定期的に行っています。
(群馬県健康管理士会 富岡 勲)
TEL: 0270249235
携帯電話: 08011246403



<活動の様子>

北海道健康管理士会設立準備委員会

勉強会がスタートしました。次回の勉強会は一月二十一日(木)午後七時からです。テーマは意外と軽視されがちな「冷え」です。冷えが体に及ぼす影響や冷えを改善する方法等を勉強していきたいと思っております。場所は札幌市西区の「プラナ」です。
(北海道健康管理士会設立準備委員会 林 俊子)
TEL: 09086327396
Email: hoku.health@gmail.com

広島県健康管理士会設立準備委員会

設立準備を健康管理士ニュースでお知らせしたところ、九名が集まりました。早速平成二十一年十一月二十一日(土)に会合をもち、今後の事を話し合いました。多くの方のご参加をお待ちしております。
(広島県健康管理士会設立準備委員会 中木 龍夫)
TEL: 09080648908
Email: k-nakagi@com.ne.jp

★セミナー 講座 開催しました!★

第四回日本の食育セミナー 守りたい日本の食文化

去る平成二十一年十一月八日(日)、東京都庁において、第四回日本の食育セミナー「守りたい日本の食文化」が開催されました。第一部では、朝倉匠子先生を講師にむかえ、アクティブエイジングを実践するためのポイントをお話頂き、第二部のパネリスカッションでは、三名のパネリストに江戸野菜を取り上げてディスカッションして頂きました。来年も開催予定です。また多くの方のご参加をお待ちしております。



能力開発講座 知っているようで知らない 野菜・果物の魅力を再発見!

去る平成二十一年十月九日(金)、健康管理士能力開発講座「知っているようで知らない野菜・果物の魅力を再発見!」を開催されました。シニア・ベジタブル&フルーツマイスターの武田由季先生を講師にお招きし、野菜・果物の基礎知識についてのお話や、トマトとリンゴの食べ比べを行いました。参加者からは、「毎日の生活に活かしたい」、「楽しい時間を過ごせた」等好評を頂きました。



ステップアップ講座 いよいよ大阪

去る平成二十一年十一月二十九日(日)、大阪にて健康管理士「ステップアップ講座」が開催されました。午前の部では、「ほすび」を講師の解説をもとに勉強し、胃腸、腎臓等の働きについてより詳しく学ぶ事ができました。午後の部では、大阪城の周りを散策を兼ねてウォーキングを行いました。景色を眺めながら楽しく運動する事ができ、皆さんわきあいあいとお話され、仲間を作る良いきっかけになったようです。



大人の女力アップのための 食ポータルサイト

食育活動の一環として、食Do! をオープンしています!!

URL: www.shoku-do.jp



食Do! は、家庭に仕事に 奮りのりによって輝いている女性に向けたサイトです。このサイトで、食の基本(食べ物の働き・栄養素の基礎知識・代謝のしくみ)を身に付けて、食の力でその世代の女性の女力(女性の魅力)をさらにパワーアップし、周りの人もハッピーにいきましょう。

身近に感じられるよう、サイト上に架空の「稲田一家」を作り、その主婦である桜さんが、管理栄養士・健康管理士である栄子さんから、家族によくあるトラブルを解決するための「エコレシピ」を紹介してもらいます。女性はもちろん、あらゆる世代の生活習慣病の予防や健康管理を実現させるために役立つ情報満載!! 今話題の食育やエコに関する話題も! この機会に是非ご覧下さい。

健康管理士インタビュー

「活動の現場」

居村仙紅さん(神奈川県)



今回ご紹介するのは、出版社で受託業務に従事する傍ら、健康的に痩せるストレッチやデトックス入浴法、食事法について指導や講演を行われている居村仙紅さん。親子クッキングレシビやダイエット成功の秘訣等は雑誌にも取り上げられています。

父の介護が落ち着いた頃に婦人科検診を受けたところ、卵巣腫瘍が見つかり、すぐに手術が必要との事でした。乳児を抱えての手術は難しく、帝王切開の後遺症でつらい思いをしていた事もあり、何とか食事療法で治せないかと勉強を始めたのがきっかけです。また、シングルマザーという事もあり、何か資格を取らなくてはならないという危機感もありました。そこで、今の自分が金銭面や、時間的にできる範囲を考え、健康管理士を選びました。食育や予防医学等、これから娘を育てるうえで、学びたい内容であった事も決め手の一つです。

会社員としても働かれています。講師として活動するきっかけは何だったのですか？また、活動して感じてきた事を教えてください。



居村さんと娘さん

娘はまだ小学二年生ですが、習い事を五つもしているのに、まだまだやりたい！とすごい意欲なんです。これから学費もかかってきますし、経済的な理由で子ども

ものやる気を摘みたくない、できる限りの教育をしてあげたいと思った事がきっかけです。

そして、今や女性の平均寿命は八十六歳。定年後の人生は二十六年もあります。老後は子どもに迷惑をかけたくありません。そう考えると、講師という職業には魅力的ではありませんが、非常に魅力的でした。私は母親、会社員、講師と一足ならぬ三足のわらじを履いているわけですが、忙しい毎日でも大変充実しています。

ダイエットやアンチエイジングについて講演されているようですが、特に反響が大きかった講演内容はどんなものでしたか？

また、健康管理士の資格とどのように結びつけてお話をされていますか？

健康になった事によって、なかなか戻らなかった体型が戻り、お肌の状態も良くなり、産後ダイエット成功者として女性誌の取材を受けました。独自の入浴法やストレッチ等も短時間で簡単にでき、効果があると好評です。子育て法についても、居村さんの勉強してきた事は、世の中のお母さんが喉から手が出る程欲しい情報です。このツールを頂き、涙が出るほど嬉しかったです。そして、勉強を始めた頃に五センチ以上あった卵巣腫瘍も、今では一センチまで小さくなりました。抗酸化力のある食事をしました結果です。『ほすび』の抗酸化力のテキストを使い、講座で話させて頂いています。

一月より「食べても太らない美痩せ講座」というテーマで講演されるそうですが、どのような点にポイントをおいてお話を予定されていますか？

私達の体や肌は食べた物でできています。体や肌に悩みがあったら、まずは食事に目を向ける事です。体重が増える事を気にして、食事を減らしている女性が多



講演の様子

いのですが、それはむしろ体脂肪が増え、逆効果です。美しく痩せられる栄養素がキチンとある食事の事です。太る要因を理解し、理想的な食生活や食べ合わせ等のちょっとしたコツとともに教えています。独自のデトックス法やアンチエイジングのお話もさせて頂きます。何万円もする化粧品を買わなくても、生活習慣を変えるだけでキレイになれるんです。正しい食事法を取り入れて、健康で美しい、快適な体を手に入れて下さい。

「人生を美しく！子育てを楽しむ」をモットーに講演を行われているようですが、健康や子育てにおいて、ご自身が普通の生活で気を付けている事がありませんか？

人は皆、自分の人生を良くしたいと思っています。私の講演を聞いて下さる方の人生や未来を良くするため、いかにお手伝いできるかが私のテーマです。私自身は常に健康で快適な体、内面から充実し、やる気のみならず自分でありたいと考えています。そのためには、何より食生活が大事です。初めて買う食品は表示を必ずチェックします。子どもの口に入る物は、小さな体を成長させる材料ですからなおさらです。最近では、娘がママ、これ中国産だけどいいの？」と教えてくれます。

講師として活動していくうえで、これは必要だと思われる基礎知識や心構え、また、これから活動される方へアドバイスをお願いします。

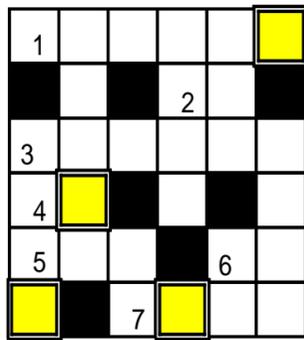
私は産休中から読書を読み、今でも毎週七、十冊位の本を読み、インプットしています。

あとはできるだけ、セミナーに参加する事をお薦めします。講師の立ち居振る舞いの勉強にもなり、自分自身のやる気も少しづつ見えてきます。さらに、人脈作りにもなり、皆さんの夢を聞いて刺激を受ける事も多いです。子連れでも大丈夫なセミナーも多いですよ。

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？

美痩せ講座をメインに、最新の健康情報も盛り込んだ講座を続けていきたいと思っています。また、男性向けの「ビジネススマン」のためのメタボ講座も考案中です。受託業務での経験を生かし、どのようなビジネススマンが好感度が高いか等ユニークな講座にするつもりです。食育を通じてワーキングマザー、シングルマザー、両立応援セミナーも開催したいです。

頭の体操「チャレンジザクロスワード」



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい

- <よこのカギ>
1. 筋肉トレーニングといえば、腹筋 背筋。
 2. 麻雀で麻雀牌(マージャンばい)を並べた山から枚取得すること。
 3. 合成樹脂「PET(ポリエチレンテレフタレート)」で作られた容器。
 4. 地球上で水に覆われていない部分。
 5. 仙人が食べて生きるといわれていることから、俗世間にわずらわされずに生きることを表す言葉「を食う。
 6. その人の評価が高くなる「が上がる。
 7. 姿、恰好。

- <たてのカギ>
- くばしが長く、くばしに大きな袋を持つ水鳥。袋は伸縮でき、網のように用いて魚を捕る。体内の有毒物・老廃物を排出すること。失敗すること。逆上がりや前まわりをする器械体操の用具。山の下方の部分。はまぐり、ししみなど、石灰質の殻をもつ軟体動物の総称。パリにある美術館で、世界3大美術館の1つ。

ヒント
家事



答えを「ほすび」113号のアンケートの解答欄にご記入の上、1月25日(月)までにお送り下さい。正解者の中から抽選で名様に、電子レンジでチンするだけで、心地良い温かさになる湯たんぽ「レンジでゆたぼん」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「アクシュ」でした。抽選の結果、青森県の吉谷亜香子さん、茨城県の榎本英雄さん、滋賀県の藤原あゆみさんが当選されました。おめでとうございます！

<編集後記>

暖房器具が欠かせない季節、気を付けたいのが「低温やけど」です。低温やけどは、低い温度でゆっくり進行するために熱さや痛みを感じにくく、気が付いた時には、重症のやけどになっているケースが多く見られます。暖房器具を使う時は、つけっぱなしにしないようにしましょう。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。(編集部)

取り入れよう 旬の食材 1月

サワラ



サワラはスズキの仲間、体長が1mを超える個体も多く存在します。鱈(サワラ)という字は魚に春と書くために、春のイメージが強いのですが、1-2月に獲れるサワラは「寒鱈」と呼ばれ、産卵前で体に脂肪分を多く蓄えているため、脂のり身がしまっていて美味しい時期です。

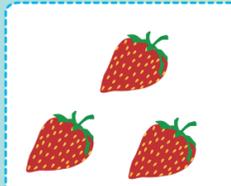
サワラは、栄養価がとても優れています。DHAやEPAを非常に多く含み、抗がん作用の他、老化防止や血液がサラサラになる効果もあるとされており、優秀な魚といえます。

にんじん



にんじんは冬季に収穫される野菜の代表で、1月は特に収穫量が多く、旬の野菜とされています。冬季に収穫される物はカロテンが豊富で、甘味が強く生でもおいしくいただけます。カロテンという名前は、にんじんの英語名「キャロット」からきている事からも、その多さがうかがえます。葉にはカルシウムが多く含まれているので、捨てずに料理に使用しましょう。スーパー等で販売されている一般的な「五寸にんじん」、お正月や日本料理に使われる「金時にんじん」等の種類があります。

いちご



通常、いちごは春に旬を迎える果物であると思われがちです。以前は春に旬の果物とされてきましたが、お正月や桃の節句等のイベントで、年始めにいちごの需要が多い事から品種改良され、今では冬に旬を迎える果物となりました。「とちおとめ」や「あまおう」等様々な品種が出回っています。

ビタミンCが多く、10粒程度で成人の1日の目標摂取量をカバーできます。また、いちごの赤色は「アントシアニン」という成分で、抗酸化作用が期待できます。

こんな年でした

1981年

1981年は
スペースシャトルが初飛行に成功した年

今年1月、最後の任務として、スペースシャトル・エンデバーが打ち上げられます。スペースシャトルが初飛行に成功した年一体どんな年だったのでしょうか？

<ニュース>

神戸ポートピア8開催
北炭夕炭炭鉱ガス惨事

福井謙一氏にノーベル化学賞・深川通り腐殺人事件・ガリガリ君発売・なめ猫が流行・エイズ初報告・ローマ法皇初来日

