

第5回 日本の食育セミナー 「未来を変える食のチカラ」概要

日時:平成22年11月7日(日) 13:00~16:00(受付開始12:30)

主催:日本成人病予防協会

共催:東京都

後援:農林水産省・内閣府(予定)

文部科学省(予定)・厚生労働省(予定)

会場:東京都庁第一本庁舎 5階大会議場

参加費:無料

定員:500名(希望者多数の場合は抽選)

締切:平成22年10月20日(水)

<プログラム>

第1部 講演「未来を変える食のチカラ」

講師:奥園 壽子 先生

第2部 参加型ディスカッション「健康家族のエコレシピ」

2つの家族の1週間の食事内容を公開し、管理栄養士による診断を行い、その結果をもとに参加者へクイズを出題します。ディスカッションを交えながら、健康を守るためのレシピや運動を取り入れ、皆さんとで予防について考えましょう。

<ディスカッションメンバー>

子育て世代の家族の方・・・篠原 早苗 氏
シニア世代の家族の方・・・足立 成子 氏
管理栄養士、健康管理士一般指導員・・・塩入 輝恵 氏
健康運動指導士、健康管理士一般指導員・・・内田 英利 氏



来る平成二十二年十一月七日(日)、東京都庁第一本庁舎において、「第五回日本の食育セミナー」を開催致します。今回のテーマは、「未来を変える食のチカラ」です。

食料自給率が40%まで落ち込み、食の安心・安全が叫ばれる昨今、健康を守る上で大切な「食」に対する意識は高まっています。こんな時代だからこそ、一人ひとりが健康的な食習慣を身に付ける必要があります。これからの自分自身の健康を守るライフスタイルについて、考えてみませんか？

単に健康管理ができる食事について、バランスガイドを活用した食事内容とともに、食環境、食の安全性についてもご提案頂きます。安全な食料を適切な調理方法で、おいしく食べるという事を一緒に考えます。私達が毎日食事に何を、どう食べるかによって、自分自身、家族、そして社会は変わっていきます。つまり、食が未来をつくるのです。健康で楽しく長生きできるように、今できる事から始めてみましょう。

食料を使用しているか等、管理栄養士による診断を行います。その結果をもとに、参加者へクイズを出題します。豪華景品も用意しております。

今回は左記の方々と一緒に、ディスカッションを交えながら、エネルギーや食料を大切に、環境に優しい健康レシピについて考えます。さらに、健康を維持するための運動も行います。生きる事の基本である「食」を改めて見直し、私達、そして子ども達の豊かな未来のために、また自分の健康寿命を延ばすために、これからの「食」のあり方を考えてみませんか？

健康的な食習慣を身に付ける事は、未来の自分への投資です。この機会に是非ご参加下さい。

主催 日本成人病予防協会 共催 東京都
後援 農林水産省・内閣府(予定)・文部科学省(予定)・厚生労働省(予定)

「第五回 日本の食育セミナー」開催!

朝倉匠子先生による講演

「江戸野菜」の展示ブース

平成二十二年十一月八日(日)開催
第四回日本の食育セミナー
「守りたい日本の食文化」の様子

奥園 壽子先生
プロフィール

小学生で料理を始め、母親が料理嫌いだったために、幼くして一家の台所を担う。そして様々な職業を経験した後、料理研究家となる。

「お気楽、いい加減でも、おいしくヘルシーな料理を作れる」という奥園流ズボラをキャッチフレーズにしつつも、ダシのおいしさを大切に、野菜や乾物を有効に使う、簡単でエコな料理が人気を集めている。「たけしのみんなの家庭の医学」では画期的な健康レシピを披露し、医学関係者から絶賛されている。出版したレシピ本は七十冊以上にも及び、雑誌、テレビ、講演会、料理教室と精力的に活躍中。

文部科学省と「早寝早起き朝ごはん」全国協議会に後援を頂き、食育指導者養成講習会を東京、名古屋、札幌、大阪、仙台に続き、このたび福岡でも開催する事が決定致しました。

当協会では、早寝早起き朝ごはんの大切さを伝えるためのテキスト、「バナナうんちで元気な子」を生活リズムを整えよう」を作成しました。このテキストを使用し、朝の起床や排便状況、朝食の摂取状況や選食力の向上、排便の改善につながり、生活リズムを整えられようという結果が生まれました。

そこで、「バナナうんちで元気な子」生活リズムを整えよう」の授業内容を皆さんの食育活動でも実践して頂けるよう、食育指導者養成講習会を開催します。

実際に小学校で行っている講義の実演を行います。エプロンシアターを使って、体の仕組みを理解し、うんちができるまでの流れを学ぶ他、「ウンコでサンバ」の歌に合わせてながら便秘解消にも効果的なダンスを踊ります。その他、早寝早起き、朝食摂取や排便状況、体の調子を子ども達も自分でチェックできる「自分でできるうんちクリニック」等、すぐに活かせる内容となっております。テキスト資料等は無料で差し上げますので、お誘い合わせの上是非ご参加下さい。

食育指導者養成講習会

『バナナうんちで元気な子!~生活リズムを整えよう~』

日時:平成22年10月2日(土) 14:00~15:30
会場:オクターブビル (福岡市博多区博多駅前4-13-8)
定員:60名<先着順・9/20(月)締切>
受講料:2,000円(税込)<テキスト・資料代含む>
対象:健康管理士一般指導員・受講生・修了生・一般

その他の地域においても、希望者25名以上で開催を検討致しますので、ご相談下さい。

食育指導者養成講習会
「バナナうんちで元気な子!」
生活リズムを整えよう!
福岡でも開催!

キトリ線

第5回 日本の食育セミナー 未来を変える食のチカラ 申込書

資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

キトリ線

食育指導者養成講習会 バナナうんちで元気な子! 申込書

資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

★お申込み方法★

食育セミナー、食育指導者養成講習会のお申込みは、左の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。

TEL:03-3661-0175
FAX:03-3669-4733
食育セミナー URL: www.japa.org/syoku/ku/101107/
食育指導者養成講習会 URL: www.japa.org/nouyoku/

全国健康管理士寄稿

略称不同
敬称順

健康管理士会より

《連絡先が変更になりました》

大阪府健康管理士会

〒533-0013

大阪市東淀川区豊三 九三 和田様事務局

TEL 06-6329-5291

FAX 06-6329-5291

愛媛県健康管理士会

〒790-0063

松山市市町三二八 一 請様事務局

TEL 0897-44502 請様方

TEL 0897-44669

FAX 06-6329-5291

健康管理士会に入会を希望の方は、各会の連絡先に直接連絡をお願い致します。

URL www.healthcare.or.jp/kkai/

群馬県健康管理士会

今年二月に正式発足しました。協会より森田事務局局長に基調講演をして頂き、参加者約六十名で、勉強になりましたという感謝の声を頂きました。

(群馬県健康管理士会会長 高岡 勲)

沖縄県健康管理士会

去る六月三日(木)、沖縄県

今年二月に正式発足しました。協会より森田事務局局長に基調講演をして頂き、参加者約六十名で、勉強になりましたという感謝の声を頂きました。

(群馬県健康管理士会会長 高岡 勲)

静岡県健康管理士会

来る九月十八日(土)午前九時半から、富士総合運動公園体育館において静岡県スポーツフェスティバル見学会を行います。

参加希望の方はご連絡下さい。

TEL 090-3453-7715

E-mail shizuoka@healthcare.or.jp

(静岡県健康管理士会 唐牛 博光)

第3回東京OP会健康セミナーのご案内

「団もも子先生による健康体操」開催!

一般の方を対象とした健康セミナーを開催します。数十年運動指導をされている団もも子先生のセミナーでは、年をとってもいつまでも元気にいられる体操を指導して下さい。心身ともにリフレッシュできますので、是非ご参加下さい。

日時:平成22年9月11日(土)開場13:00 開演13:30
定員:50名(先着順) 参加費:500円
会場:東京ヤクルト研修センター(JR神田駅北口徒歩2分)

第1部:13:30~14:30「認知症とはなんだろう」
認知症の症状や見分け方、対処と予防について
講師:塩田 真由美(日本成人病予防協会認定講師)

第2部:14:30~15:00「楽々できる介護の仕方」
体位交換、移動介助等が誰でも楽々できる介護のコツについて
講師:佐藤 道子(健康管理士一般指導員)

第3部:15:15~16:30「中高年の心と体のやさしい健康体操」
腰痛、膝痛や骨粗しょう症に効果のある運動についての理論と実技
講師:団もも子(健康運動指導士・カルチャーセンター講師)

*運動がしやすい服装、タオル類をご持参下さい。

申込み先:下記連絡先に、氏名、住所、電話番号、メールアドレスをお知らせ下さい。
健康管理士東京OP会 佐藤 和子
TEL:080-3155-9743
E-mail:hanasugar@x5.ttcn.ne.jp



健康管理士会ステップアップ講座を開催致しました。知識を持つた方に講師になって頂き、地域密着型の内容にと考えました。



<講座の様子>

西東京健康管理士会

当会では定例会で「健康何でも情報交換会」をテーマに、新たな情報収集の場としていきます。全員が何らかの情報を持ち寄り、発表していただきます。一度見学にお越し下さい。

TEL 042-396-0855

E-mail ny-yamada@healthcare.or.jp

(西東京健康管理士会 山根 茂)

宮城県健康管理士会

去る六月二十七日(日)、森田事務局長をお招きし、設立一周年記念健康セミナーを開催致しました。食事、運動、休憩の大切さを再認識させられた一日でした。懇談会では楽しく歓談でき、入会希望者が三名いました。

TEL 022-281-2388

(宮城県健康管理士会会長 太田 重雄)

青森県健康管理士会

来る九月二十六日(日)、午後一時から青森市中央市民センターにおいて、平成二十二年定例総会を開催します。多数のご参加をお待ちしております。

E-mail kyohi@healthcare.or.jp

TEL 080-3324-1252

(青森県健康管理士会会長 上山 一郎)

昇格記念セミナーのご案内

北海道健康管理士会

去る六月二十七日(日)、第五回勉強会を開催致しました。テーマは「食育」体は何でできているのか?で、講師の佐々木さんは以前から食育指導員

として活動されており、大変中身の濃い内容でした。



<勉強会の様子>

公民館において「足と腸の悩み解消セミナー」を開催します。参加費は五百円です。皆さん是非ご参加下さい。

TEL 080-3140-9883

(秋田県健康管理士会会長 佐々木 聡)

岡山県健康管理士会

去る六月六日(日)、御津ひかり団地において「健康チェックと健康相談会」を行いました。三十人の方に参加して頂き、血管年齢チェックやツボ教室を行いました。好評で次回開催(九月五日)に期待されています。

次回例会は十月十日(日)午後一時から岡山市御津文化センターです。一緒に活動できる方のご参加をお待ちしております。

E-mail okayama@healthcare.or.jp

TEL 080-3746-3313(事務局用)

(岡山県健康管理士会 吉田 功)

神奈川県健康管理士会

来る九月十九日(日)、会員の板谷氏が「生活習慣病の予防と対策」と題して講演を行います。活動にご参加下さい。お待ちしております。

TEL/FAX 046-241-1899

E-mail kanagawa@healthcare.or.jp

(神奈川県健康管理士会会長 斎藤 正弘)

鹿児島県健康管理士会

去る七月二十五日(日)、当会主催の地域健康講演会を行い、十五名が参加しました。「ほすび」のストレス編は地域住民にとっても話題性に富むものではなかつたかと考え、分担を決め行いました。質疑もなされ、雰囲気は上々でした。

来る十月十七日(日)十時から、北濱みどりさんを講師に「咀嚼の重要性」という委託講座を開催されます。参加費無料です。是非ご参加下さい。

TEL 090-8764-0682

(鹿児島県健康管理士会会長 緒方 祥之)

兵庫県健康管理士会

この度、「西宮市市民交流センター委託事業」の一環として行われる委託講座に、当会主催の健康講座「はじめのステップ」が採択されました。

来る十月十七日(日)十時から、北濱みどりさんを講師に「咀嚼の重要性」という委託講座を開催されます。参加費無料です。是非ご参加下さい。

TEL/FAX 0798-70-0241

E-mail hyogo@healthcare.or.jp

(兵庫県健康管理士会 事務局)

埼玉県健康管理士会

去る六月二十六日(土)、定例会を開催しました。会員からコレステロールを下げる薬について等話がありました。次回は「東洋医学について」です。

健康管理士設立準備委員会

去る六月十九日(土)、第六回定例会を行いました。十月に昇格記念講演会を開催する予定です。是非ご参加下さい。

TEL 029-219-5888

E-mail info@healthcare.or.jp

(茨城県健康管理士会設立準備委員会 仙波 康成)

広島県健康管理士会設立準備委員会

去る七月十七日(土)、勉強会を行いました。テーマは「食事バランスガイド」でした。次回回は九月十二日(日)午後二時から、石田内科医院会議室です。

TEL 090-8064-8908

FAX 082-815-0381

(広島県健康管理士会設立準備委員会 中本 隼美)

佐賀県健康管理士会設立に向けて

去る七月十八日(日)、第一回の勉強会を開催しました。次回は九月五日(日)午後一時から、会場はアバンセ、参加費は三百円(暫定)です。勉強会は当面毎月第一日曜日に開催予定です。気軽にご参加下さい。

TEL 0952-52-1369

E-mail muladen@city.yamaguchi.jp

(佐賀県二養基郡 村上 剛)

第13回健康学習セミナー「京料理に学ぶ日本の伝統食」開催しました!

去る平成22年6月19日(土)、大阪市の国民會館において第13回健康学習セミナー「京料理に学ぶ日本の伝統食」を開催致しました。健康管理士の方はもちろん、講座受講生、またこれから資格取得を目指す方等たくさんの方にお集まり頂きました。

第1部では、大谷貴美子先生をお招きし、「京料理に学ぶ日本の伝統食」というテーマでお話頂きました。食生活変化の背景や血圧を上げる要因、京の食文化が大切にしている献立の基本「一汁三菜」、さらに五味、五色、五法を五感で味わう事が大切であるというお話がありました。

ミニコンサートでは、ジャズボーカリストの宇根崎緑さんに「手紙」「ラブ」の2曲を披露して頂きました。そして第2部では、「健康管理活動の事例発表」と題し、継国加代子さん、松浦由香さん、和田勉さんに資格の活用法について発表して頂きました。参加者の皆さんは熱心に耳を傾け、充実した内容だったという意見を多く頂きました。



<名古屋の様子>



<札幌の様子>



<大阪の様子>



<仙台の様子>

「食育指導者養成講習会」
「バナナうちで元気な子」
生活リズムを整えよう
名古屋 札幌 仙台で開催しました

さだま新都心
夏休みに見学
出展しました

去る七月二十一日(水)、二十一日(木)、「さだま新都心」夏休み子ども見学デーに出展しました。このイベントは日本の食料や農林水産業等について、夏休みの自由研究のヒントが得られるものです。当協会では、「バナナうちで元気な子」をテーマに、ミニ講座ではエプロンシアターを用いて、快食・快眠・快便の大切さをお話しました。ブースでは、「自分でできるうちづくり」の書き方や、当協会の食育活動について紹介させて頂きました。子ども達は、積極的に参加してくれました。

健康管理士インタビュー 「活動の現場」

株式会社 フィリア



今回ご紹介するのは、健康管理士が多数活躍している株式会社フィリア。テレビ電話を使用し、遠隔地の高齢者に健康相談を行っています。企業で資格がどのように活かされているのか、当協会の事務局長森田がフィリア社長、そしてケアコンシェルジュであり健康管理士の夏目さんにお話を伺ってきました。

森田 御社ではどのような経緯で健康管理士を導入されたのでしょうか？

森田社長 弊社では健康相談を行っていますが、予防の観点から生活習慣病を中心に学ぶ事が大切だと考えていました。メンタル、食事、運動を総合的に学べる資格はないかと探していたところ、健康管理士を知りました。他の資格と比較して、広く健康に関する知識を学ぶ事ができるため、取り入れました。

森田 自治体と連携してこのサービスを始めようと思ったのはなぜですか？

森田社長 やはり自治体は医療費が高くなると困るので、自治体単位で、予防という観点から行っていく事はできないのだろうか？と考えました。メタ



<テレビ電話の様子>

ボ対策で特定保健指導を行っている企業の話は聞きますが、働いている人達にフォロワーをするのは難しい面があると思います。今は高齢者への指導の方が、手応えがあると感じています。

森田 そうですね。高齢者は病気で悩んでいる方が多いですからね。ケアコンシェルジュというのはどのようなお仕事をしているのですか？

森田社長 業務としては、約三百〜四百名の高齢者を対象にテレビ電話を使用した健康相談を行っています。対象の高齢者は、地区センターに毎週行っており、そのデータを記録して三ヶ月に一回、医師がテレビ電話で高齢者に指導をする際の書記も行います。

現在十二名のケアコンシェルジュがあり、そのうち九名が健康管理士の資格を取得しています。もともとは全く別の業界にいた方が資格を取得し、健康に関する仕事を探して弊社に入られたというケースが多くあります。

森田 その中で、健康管理士はどのように活躍していますか？

森田社長 対象の高齢者が住んでいる地域は医師や保健師が不足しており、予防に関する知識を持ち、健康面でのフォローができる人材が必要とされています。そこで健康管理の基本をきちんと学んでいる健康管理士が、テレビ電話を通して顔を見ながら行う相談は高齢者に大変喜ばれており、かなり成果が出ています。この秋から事業が拡がり、



<健康相談中の夏目さん(左)>

スタッフの数も増やす予定ですので、各地域において、在宅で双方間で情報の共有ができるモデルを作ろうと考えています。そうすると、健康管理士の資格をもった主婦の方でも、在宅で仕事をする事が可能になりますよ。

森田 そうですね。では次に実際に働かれている夏目さんに伺います。健康管理士の資格を取得しようと思ったのはなぜですか？

夏目さん 私が二十三歳の時に父が直腸がんで他界しました。それから健康に対して関心が強くなり、体系的に健康の知識を勉強したいという希望が長い間ありました。健康セミナーで健康管理士の話を聞き、予防医学の知識の普及が必要であるという話に感動し、すぐに申込みをしました。

さらに、健康管理士の資格を取った事で、資格を活かした求人募集がある事を知り、チャレンジしてみようと思いました。

森田 もともと健康に関心があったのですか。健康管理士で学んだ知識というのは、どんな場面役に立っていますか？

夏目さん 健康相談を行っている際に話題になる健康管理の基本事項を、テキストでしっかり学ぶ事ができたので大変役立っています。そのおかげで今の仕事にも入りやすかったと思います。

テレビ電話を通じて、自分達のアドバイスや対応にお客様が笑顔で返してくれる事が

自信になり、この仕事の面白さを実感しています。

森田 今後、資格をどのように活かしていきたいですか？

夏目さん 予防医学に理解をもっている医師の方達に立ち上がり、頂き、またそれを支える行政からのサポートがあつて、そういった輪の中に健康管理士が入ってお手伝いできるようなになれば、資格者の活躍の場が広がっていくと思います。

森田 今後テレビ電話のシステムが普及し、御社のような事業が発展していく中で、予防に携わる事のできる人材、つまり健康管理士の活躍の場はますます広がりますね。お忙しい中、ありがとうございます。

今回、求人募集がありますので、ご興味のある方は株式会社フィリアに直接お問合せ下さい。

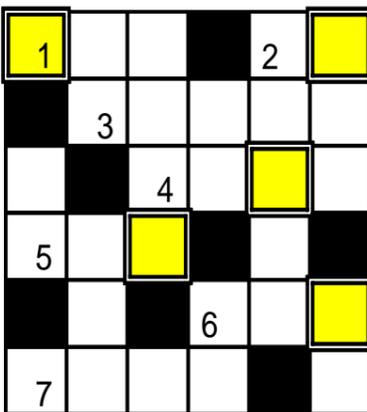
募集要項

職務内容 テレビ電話を使用したカウンセリング業務
採用予定人数 正社員一名
パート若干名 (・七五三出勤有り)
適正 健康管理士一般指導員
パソコンのスキルのある方
ワード・エクセル・パワーポイント
コミュニケーション能力のある方
研修のため、月に何回か会社に来られる方
応募方法 左記住所まで履歴書・職務経歴書を郵送下さい
株式会社 フィリア
〒230-0063
横浜市鶴見区鶴見一 二十二七
ビルサイドホームF111
TEL・FAX 045 581 8472



<フィリアの皆さん>

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. 都会
2. 前もって期待すること
3. 信号機や照明に用いられ、LEDとも呼ばれる。発光
4. 伊勢さんと「いしば 伊勢
5. 首の長い動物。
6. 人が話したり、文字に書いて表したりする、意味のある表現。
7. レストランで客の相談にのってワインを選び、サービスをする専門職。

<たてのカギ>

- 春夏秋冬の季節のこと
海で、風や波が荒く流れが速いために、航海が困難な所。メロディ、ハーモニーとともに、音楽の基本的な要素の一つとされるもの。
フランスの作家ガストン・ルルーの小説「オラ座の訓」
話したり歌ったりする時に、口から出す音。
牛乳を乳酸菌で発酵させた食べ物。
人工呼吸の時に、確保するもの。
たくさんの人を運ぶことができる自動車。



答えを「はずび」11号の研修問題の解答欄にご記入の上、9月2日(月)までにお送り下さい。正解者の中から合成界面活性剤を使用せず、歯菌の増殖や口臭を防ぐ天然緑茶エキスを配合した「自然派歯磨き粉」と歯間の汚れを除去するGM歯間ブラシ」をセットにして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「イヤキ」でした。抽選の結果、静岡県の足立佳津雄さん、埼玉県の青木雅子さん、石川県の村中きよ子さんが当選されました。おめでとうございます！

こんな年でした 1989年 1989年は日本で消費税制度がスタートした年

消費税を増税するという公約を掲げる政党が増え、注目を浴びている消費税問題。日本で消費税制度がスタートした年は、一体どんな年だったのでしょうか？

- <ニュース>**
リクルート事件
バブル経済
ベルリンの壁崩壊・昭和天皇死去・ゲームボーイ発売
ベイブリッジ開通・美空ひばりさんに国民栄誉賞



取り入れよう 旬の食材 9月

★サンマ(秋刀魚)



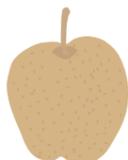
サンマは江戸時代から大衆魚として親しまれてきた、非常に優れた青魚です。時期によって脂ののりや肉質に違いがあり、初秋頃の脂が20%程になったものが1番おいしく、その後冬に近づくにつれて脂が減少していきます。尻尾を持った時、刀のように一直線に立つサンマは新鮮です。
DHA EPA タウリンを多く含んでいます。骨まで食べられるように調理をすると、カルシウムも多く摂取でき、ビタミンDも豊富なため骨粗しょう症予防にお勧めです。

★なす



なすは1年中出回っていますが、露地栽培の収穫期は7月~9月頃です。「秋なすは嫁には食わずな」ということわざにある秋なすとは、旧暦の秋を指し、現在の8~9月に収穫されるなすの事で、皮が薄く、実が締まっておいしいです。
夏野菜には全般的に体を冷やす作用がありますが、特になすの効果は強く、体のほてり等に効果的です。また、なすの皮にはポリフェノールが多く含まれています。スポンジ状の果肉は油と相性が良く、植物油に含まれるビタミンE等の摂取に役立ちます。

★なし



現在日本では様々な品種のなしが栽培されていますが、多く栽培されているのは豊水や二十世紀等です。皮の色で2つに分けられており、豊水は皮が赤茶色の「赤なし」で、二十世紀は皮が青緑色の「青なし」です。
なしは漢方で薬効のある果物とされ、シャリとした食感、石細胞と呼ばれる食物繊維です。これが腸を刺激し、甘み成分は便を柔らかくするため、便秘解消に有効です。また、疲労回復や夏バテ解消に効果的なアスパラギン酸も含まれています。

<編集後記>

「女心と秋の空」…。昔から、女性の心理と秋のお天気は不安定で変わりやすいものといわれてきました。たしかに秋になると何となくしんみりした気分になりませんか？日照時間が減少してホルモン分泌に影響が出たり、気圧の変化が気分を不安定にさせる要因だと考えられています。憂鬱な気分負けず、併せて最も活動しやすいこの時期を健康管理に努めて大切に過ごしたいですね。(編集部)