

健康学習セミナー in 福岡
「生活習慣病予防・改善のための
運動の科学の基礎知識」

日時: 平成23年9月3日(土)
13:00~16:00
会場: 都久志会館
(福岡市中央区天神4-8-10)
定員: 100名
＜先着順・8/3(水) 締切＞
主催: 日本成人病予防協会
共催: 福岡県健康管理士会
後援: 健康日本21推進全国連絡協議会
受講料: 健康管理士・受講生・修了生
…1,000円
一般…1,500円

熊原 秀晃先生
プロフィール

福岡大学スポーツ科学部
助手・ポストドクター・助
教授を経て、現在在中村学
園大学栄養科学部講師とし
て活躍中。
ヒトの身体活動と健康の
保持増進に関する研究を専
門とし、特に身体活動量やエ
ネルギー消費量の評価法、運
動処法の開発とその活用
に関する研究を行っている。

健康学習セミナー in 福岡
「生活習慣病予防・
改善のための運動の
科学の基礎知識」

左記日程にて、第十六
回健康学習セミナーを開
催致します。

第一部は、中村学園大学
栄養科学部講師である熊原
秀晃先生をお招きし、「生活
習慣病予防・改善のための
運動の科学の基礎知識」と
題して、講演して頂きます。
運動は、実施する目的や
対象者に応じて、その種類や
強度、時間(期間)、頻度を

決める必要があります。この
ように、一人ひとりに有効性
や安全性の最適な運動条件を
「運動処方」といい、日常の身
体活動量(普段どれだけ動い
ているか)を正確に知ること
が「運動処方」を行ううえで
重要な情報となるのです。ご
自身の生活活動を見直し、効
率よく運動の効果を得て健康
を守る方法を基礎から学んで
みませんか?

第二部は、「健康管理士に
よる活動事例発表」と題し
て、福岡県健康管理士会
の方に資格取得の目的や活

し方、実際の活動内容等
を公表して頂きます。
お申込方法は、本紙次頁
をご参照下さい。

健康学習セミナー in 札幌

「健康でながいきの
ための呼吸とは??」

左記日程にて、第十七
回健康学習セミナーを開
催致します。

第一部は、神戸大学大学
院保健学研究科准教授であ
る石川朗先生をお招きし、
「健康でながいきのための呼

吸とは??」と題して、ご
講演頂きます。

息の仕方「息方」が「生
き方」を変えたりといわれ
るように、呼吸は健康を支
える大切な柱のひとつです。
普段、無意識にしている呼

健康学習セミナー in 札幌
「健康でながいきのための呼吸とは??」

日時: 平成23年9月4日(日)
13:00~16:00
会場: 札幌市教育文化会館
(札幌市中央区北1条西13丁目)
定員: 100名
＜先着順・8/3(水) 締切＞
主催: 日本成人病予防協会
共催: 北海道健康管理士会
後援: 健康日本21推進全国連絡協議会
受講料: 健康管理士・受講生・修了生
…1,000円
一般…1,500円

石川 朗先生
プロフィール

札幌医科大学付属病院リ
ハビリテーション部副部
長、札幌医科大学保健医療
学部准教授を経て、現在は
神戸大学大学院保健学研究
科准教授を務める。
地元札幌の医療従事者に
対して呼吸ケア・リハビ
リテーションの幅広い情
報提供を行って広域チー
ム医療の発展を目指し、
さらに地域で呼吸リハビ
リテーションの研修会を
開催するなど、精力的に
活動している。

吸ですが、その本質を知り、
意識して行うように心がけ
ると生命力や健康力を引き
上げることが出来るのです。
超高齢社会において、健康
で「長生き」するための「長
息」のコツを分かりやすく
お話し頂きます。

第二部は、「健康管理士に
よる活動事例発表」と題し
て、北海道健康管理士会
の方に資格取得の目的や活
かし方、実際の活動内容等
を公表して頂きます。
お申込方法は、本紙次頁
をご参照下さい。

健康学習セミナーお申込方法

①お申込

下の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込フォーム、お電話にてお申込下さい。

TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733

URL: www.japa.org/seminar/



②お振込

右記いずれかの口座へ受講料をお振込下さい。

口座名義: 特定非営利活動法人 日本成人病予防協会

- ・ 三菱東京UFJ銀行 大伝馬町支店 普通預金 **0932033**
- ・ 三井住友銀行 浅草橋支店 普通預金 **0993611**
- ・ ゆうちょ銀行 振替口座 **00100-0-607379**

キリトリ線

「健康学習セミナー」申込書			
資格番号	H-	お名前	
会場 (○で囲んで下さい)	福岡(9/3) 札幌(9/4)		
同行者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

※ご本人の氏名と資格番号または受講生番号(数字のみ)を明記して下さい。

※振込手数料はご負担頂きますようお願い致します。

①お申込と②お振込の確認が取れましたら、8月上旬より受講票を発送致します。

能力開発講座 in 東京

「すぐに役立つ! 運動指導者への道」

開催しました!

去る4月12日(火)から毎週火曜日、京橋プラザ区民館において、健康管理士能力開発講座「すぐに役立つ! 運動指導者への道」を全3回にわたり開催致しました。今回はたくさんのご応募を頂き、急遽、5月11日(水)より毎週水曜日にも開催されました。

健康運動指導士であり、健康管理士でもある内田英利先生を講師にお招きし、体の歪みを改善するためのバランスチェック法を身に付け、ボクササイズをメインに基礎代謝を増やすプログラムや今話題のロコモティブシンドローム予防のためのトレーニング法等、実践を交えてお話し頂きました。運動指導者としてすぐに使えるノ



ウハウを体で学ぶ事が出来ました。皆さんの真剣な講義を聞く姿と和気あいあいとしたグループ指導の練習風景が印象的でした。



<参加者の声(一部抜粋)>

- ◆細かい点も良く分かるように説明があり、楽しく参加出来た。
- ◆70歳を過ぎてリズム運動ができ、みんなについていけて満足した。
- ◆今回の講座を機会に、自分なりの講座を持てるようになりたい。
- ◆引き続きもっと深く学びたいので、続編があれば参加したい。
- ◆先生の笑顔がとてもよく、お人柄が伝わってきた。

全国健康管理士寄稿

順同
敬称略

健康管理士会より

《会が設立されました》

◆広島県健康管理士会

〒731-0232

広島市安佐北区亀山南四丁目七十一

TEL 090-8064-8908

E-mail hiroshima@healthcare.or.jp

《代表が新たに就任しました》

◆大阪府健康管理士会

新代表 笠原 俊生 氏

〒558-0011

大阪市住吉区新田五十九番四〇一

TEL 080-1446-7433

▼埼玉県健康管理士会

去る四月二日(土)に総会、五月七日(土)に定例会を開催しました。総会には日本成人病予防協会の安村専務理事をお迎えし、会の発展の為、一層のご支援頂けるという力強いお言葉を頂戴しました。また、新しい試みとして上原会長案でこれまで会に貢献してこられた十一名の会員の表彰が行われました。

定例会は原則毎月第一土曜日の午後一時から川口市立西公民館で開催しております。

皆様、健康の勉強に、討論と一緒に楽しく過ごしませんか。
TEL 080-3701-3828
E-mail m512-283@softbank.ne.jp
(埼玉県健康管理士会事務局長 平方 睦男)

▼川口市健康管理士会

去る五月二十日(土)、平成二十三年年度総会を開催しました。来賓には、日本成人病予防協会の安村専務理事をお迎え致しました。

今年度は、新体制の発足となり、会長に磯部芳江、事務局長に齋藤ユキ江が新任されました。新会長の抱負は、一、明るく! 二、仲良く! 三、頑張る! 川口市健康管理士会にしたいとの方向性を示されました。

例会は、毎月第三土曜日の午前十時半から十二時までで、場所は、パートナーステーション(川口駅東口隣 キュボ・ラ内)です。

TEL/FAX: 048-228-1659
(川口市健康管理士会広報 村岡 良昭)

▼愛知県健康管理士会

去る四月二十四日(日)、午後一時より第二回通常総会が名古屋港湾会館にて開催されました。総会終了後、日本成人病予防協会専務理事の安村

禮子氏の基調講演として「クスリと健康」のテーマでお話を頂き、普段の生活に密着したとても役に立つ知識を学びました。

八月二十一日(日)、月例会は、たいようクリニック院長の佐藤俊夫氏により「メンタルヘルス&セルフメディケーション①」のテーマで名古屋港湾会館にて公開セミナーを予定しています。一般の方も誘い合わせの上、ご参加をお待ちしております。

入会等のお問い合わせは、会長 戸松090-1623-1957。
(愛知県健康管理士会 神谷 進)

▼北海道健康管理士会

昨年九月に北海道子どもイキイキ食育チームを立ち上げ、食育指導者研修を行



＜講演の様子＞

い、現在六名で活動中。札幌市青少年女性活動協会に営業を掛け、三月三十日に発寒北児童会館での実践が実現しました。参加者は大人、子ども合わせて十七名。

「分かりやすいお話で楽しく聞けた」、「大変楽しい内容だったので小学校での開催を提案したい」等の嬉しい声がありました。一緒に食育活動したいという方を募集しております。

また、七月十六日(土)、十四時〜十五時三十分、勉強会「脳と心の不思議な関係パート2」(ほすび121号使用)を開催しますので、皆様奮ってご参加下さい。

TEL 090-8632-7396
E-mail hoku.health@gmail.com
ブログ <http://blog.camp.info/hokkaido/>
(北海道健康管理士会会長 林 俊子)

▼岡山県健康管理士会

去る四月二日(土)三日(日)、コンベックス岡山大展示場で開催されたザグフェス2011に参加し、血流・血管年齢測定と健康相談・アドバイスを行いました。二日間で三万人を超える方が来場され、私たちのブースにも五百人以上の方が立ち寄って下さいました。そのうちの約八十人の方が健康管理士資格のパンフレットとDVDを持ち帰られ、数名の方から岡山県健康管理士会の活動につい

ての質問を受けました。私たちの活動のPRのためには大変有意義な二日間でした。
TEL 086-293-7686
(岡山県健康管理士会会長 出口敏正)

▼宮城県健康管理士会

去る五月十五日(日)、平成二十三年年度総会を開催し、二十二年度の活動報告と二十三年年度の計画について協議を行いました。公開健康講座は継続し、出前講座・勉強会もやりましょうというご意見もあり、活動の輪を広げたいと思います。
(宮城県健康管理士会会長 太田 重雄)

▼広島県健康管理士会



＜一般公開講座の様子＞

去る五月十五日(日)、「設立総会&一般公開講座」を開催しました。広島県健康管理士会設立総会には十四名の出席で会員相互が研鑽を積んでいく事を全員一致で賛同ありました。一般公開講座は講師山崎氏で、五十四名の聴講者で大変好評に終わりました。次回の定例会の勉強会開

催予定は二十三年七月十七日(日)十三時〜十五時、石田内科医院(広島市西区己斐二丁目十一〜三です)。

県内の健康管理士の皆様も参加をお待ち致しております。
TEL 090-8064-8908
(広島県健康管理士会会長 中本 龍夫)

▼鹿児島県健康管理士会

去る五月二十二日(日)、定例会を開催しました。前回の講演会で日高副会長からFacebookやネットを利用した健康コミュニケーションツールの紹介があり、今回はほすびの脳と心に関する内容を再確認し、勉強した脳の性質を考慮した上での鹿児島県健康管理士会の活性化を検討しました。また、大内田会員が先

月より始めた「知恵袋」の続編を披露、身近にある食材を使った咳止めや湿布の昔ながらの方法を愉快なトーク調で紹介し、千葉薬局長が沖縄三味線で島唄を披露しました。
TEL 090-8764-0682
(鹿児島県健康管理士会会長 緒方 祥之)



＜定例会の様子＞

▼東京都健康管理士会北支部

当会は、予防医学のスペシャリストを目指す一年にしたいと思ひ、生活習慣病の予防について勉強会を行っていただきますが、先の福島第一原発の事故による放射線被害の不安を考慮して三月、四月の定例会では「身近な放射線の知識」と題して勉強会を実施し、放射線は正しく怖がる「事を学びました。その時々々の健康問題に対して柔軟に対応していく事も当会の特徴です。私たちと一緒に勉強し、活動出来る方のご参加をお待ちしています。

TEL 090-6046-3243

E-mail: syu1612@ea.kitanet.ne.jp

(東京都健康管理士会北支部 佐藤 裕一郎)

▼山口県健康管理士会

山口県健康管理士会では二カ月ごとに勉強会を開催致しております。お気軽にご参加下さい。今後のスケジュールは勉強会を七月十七日(日)十三時〜十六時、小郡ふれあいセンター、九月十八日(日)、十月十六日(日)いずれも十三〜十六時、会場未定、イベントとして十一月二十七日(日)健康フェスタを予定しています。会員の皆様のご参加をお待ち致しております。お問い合わせは事務局(090-13352-8611) 高倉まで。

▼香川県健康管理士会

香川県健康管理士会副会長でありヤクルト販売指導員でもある藪下久子さんが「乳酸菌と免疫力について」と題し勉強会をしました。ヤクルトは知っていてもヤクルトの乳酸菌の効用効果についてはあまり知りませんでした。腸が身体全体を守ってくれるので腸の健康が大事であることがよく分かりました。「健康長寿」という言葉を学びました。

(香川県健康管理士会会長 渡邊 雅春)

▼神奈川県健康管理士会

去る五月十八日(水)、会員の鈴木大八氏が「腹凹都市伝説」と題して講演を行いました。六月十九日(日)は会員の木村房子氏が「命とカルシウム(Ⅰ)」を、七月十七日(日)は「命とカルシウム(Ⅱ)」を講演致します。共に活動されたい方、ご連絡下さい。

TEL 046-241-1899

E-mail: kanagawa@healthe.or.jp

(神奈川県健康管理士会会長 斎藤 正弘)

▼東京都健康管理士会南支部

東京都健康管理士会は、「バナナうんちで元気な子」の講演をさせていただいています。朝ごはんを食べるとやる気

▼石川県健康管理士会設立準備委員会

健康管理士会
設立準備委員会より

(シータ波)が湧いてきます。一〜三年生に楽しく伝えていくうちに、私もやる気が出てきて、今はボケ防止になっているようです、本当に！一緒にやりませんか？

TEL 090-2640-0214

(東京都健康管理士会南支部 上原 眞佐子)



＜健康ゼミナールの様子＞

去る五月二十四日(火)、第二回健康ゼミナールを開催しました。今回「ほすび」をもとに脳と体の関係を実生活に結びつけて学習する機会となりました。途中「脳トレ」なども交えた結果、三十余名の参加者からも好評を頂きました。連絡先：076-232-2983 (石川県健康管理士会設立準備委員会 北口 豊)

第7回関東圏健康管理士活動報告会 開催！ ～活かそう貴方の「健康管理士」資格～

「せっかく取った資格をどのように活用すればよいのか、活かせる活動の場は何処に」等々、悩んでいる方、疑問を感じている方、そんな貴方(貴女)に少しでも解決の糸口になればと今年も企画しました。実際に資格を活かして活躍している諸先輩のより具体的な話を聞き、また直接疑問点を質すことにより、皆様方の今後の活動の指針として頂き、少しでもご活躍の一助となれば幸いです。健康管理士の仲間の輪を広げるまたとない機会と捉えて頂き、一人でも多くのご参加頂ければ幸いです。

日時：平成23年7月23日(土) 会場：13:00 開演13:15 定員：100名(先着順)
会場：勤労福祉会館 6F大会議室 池袋駅南口より徒歩約7分
参加費：500円
主催：関東圏健康管理士連合会(東京・神奈川・埼玉西・千葉)
共催：NPO法人 日本成人病予防協会

第1部：13:20～14:20

講演 あなたも名講師になれる!!
～講演の基本的な心構えから人前で話すコツ等々を経験豊かな実績をもとに語る!～
講師：佐野 吉弘

第3部：16:00～16:45

「パネルディスカッション」
健康管理士として活動する過程の悩みや疑問にパネラーが答えさせていただきます。

第2部：14:30～15:50

「私は資格を活かしこんな活動をしています」
健康管理士4名の諸先輩に実績作りのノウハウを具体的に語ってもらいます。

※セミナー終了後、別会場にて懇親会を行います。(自由参加)

＜時間：17:00～19:20 費用：3,000円＞
※セミナー費用及び懇親会費用は、当日受付にてお支払い下さい。

申し込み先：「氏名・郵便番号・住所・電話(FAX)番号・メールアドレス・資格番号」を明記の上、下記までお申込み下さい。

関東圏健康管理士連合会 世話人代表 東京都健康管理士会 代表 金岡健二
TEL: FAX: 042-365-0584 E-mail: tokyo@healthe.or.jp

健康管理士の 輪を広げよう!!

『健康管理士一般指導員』資格は皆様にご支援を頂き、20年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めて、ご紹介キャンペーンを行っております。

下記の方法にて、『健康管理士一般指導員』資格にご興味がある方をご紹介下さい。ご紹介者様に3,000円の商品券を差し上げます。

申込方法

通信講座申込書の紹介者欄に
①健康管理士番号
②お名前 の両方を記載

期 間

平成23年12月31日まで

また、『健康管理士一般指導員』資格の詳しいご説明にお役立て頂ける「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のDVDもございます。

詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は、左記担当者にお問合せ下さい。

★日本成人病予防協会 鈴木真由美

TEL 03-3661-0175

E-mail info3@japa.org

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



中村 秀子さん（大阪府）

今回ご紹介するのは、大阪府和泉市で「笑み筋体操DE笑おう会」の講師をされ、笑う事の大切さを伝えながら、看護師、リンパマッサージセラピストなどの資格を合わせて活かし、ご自身で活動・活躍の舞台を切り開いていらっしゃる中村秀子さん。

ボランティアから始まった中村さんの健康管理士としての活動の場は、現在では、お仕事としての依頼も増え、「笑み筋体操」を中心に、看護師としての確かな視点からの健康情報の発信、また、ご自身の強い向上心から、まだまだ広がっていくようです。

健康管理士の資格に興味をもったきっかけ、選んだ理由を教えてください。

看護師として働いた独身時代は生活が不規則で不健康な状態でした。結婚を機に専業主婦となり医療現場からは離れたましたが、ずっと医療や健康情報にはアンテナを張り続けています。二〇〇九年秋、



笑み筋体操インストラクターの認定を受けましてから、手探りで活動をスタートしました。正しい健康情報をお伝えするために一から医学の基礎知識を学び直したいと思い、こちらの講座に出会いました。内容は深いのに解りやすく、とても好感が持てました。医療従事者以外の方が真剣に医療の情報を求めて学ばれておられる事を知り驚きました。

同種の認定講座が沢山ありますが、一番歴史があり組織が信頼できると思いました。早く勉強を始めたかったので申し込み後に説明会に参加したのですが（笑）、お話を伺い良いところに受講したと安心しました。

講師として活動するきっかけは何だったのですか？また、活動していて感じたことを教えてください。

「笑み筋体操インストラクター」として活動を始めたのも偶然です。新聞記事を見て興味を持ちました。「笑いで遺伝子をONにする」という内容でした。私の目指している事は「こ

張る！と決めた目標もクリア出来そうです。応援してくれる家族と参加者の皆さまに助けられて進んでいます。感謝しております。

「笑み筋（えみきん）体操DE笑おう会」という笑いの大切さを語る会では、どのような活動をされていますか？また、手ごたえはいかがでしたか？

毎月一度第四金曜日午前中、地元「和泉シテイプラザ」の会場で「笑み筋体操DE笑おう会」を開催しています。健康管理士としてのセミナーの中に「笑み筋体操」を取り入れ、「ほすび」や通信講座のテキストで得た知識を合わせて、呼吸法やお互いを褒めあうゲームなど、歌あり踊りあり、色々なメニューで楽しんで頂き手応えを感じています。日常生活の中で実践して頂くように



＜講習会の様子＞

呼びかけています。笑顔や顔色が良くなり、速効性を体感して頂いてます。参加者から他での講演のご紹介を頂くこともあり、参加者の皆さまに育てられていると感謝しております。

看護師の資格と健康管理士一般指導員の資格をどのように結び付けてお話しされていますか？

健康管理士の学びは、知識の確認にとっても役立ちます。特に「ほすび」の情報は、知りたいと思っている事が、準備されたかのように届けられます。ですのでびくつきりしてきます。最新の情報入手も出来ますし、本当に役に立ちます。病気になるない生き方の発信と家庭で出来る介護や手当の指導やお手伝いをしたいと思っています。

講師として活動していく上で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のアドバイスをお願いします。

人それぞれの持ち味を出して無理をしないで良いと思いますが、出来る範囲での努力は大切だと思います。「セミナー講師」としての基本的な立ち居振る舞いなどは専門書や有名講師の講演を受講したりと、スキルアップは大切だ

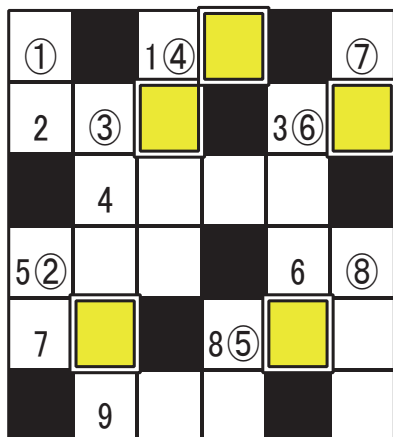
と思います。ドキドキ不安になると「命取られる訳じゃない」と居直ったり、「つたない話を聞きに来て頂き有り難い！」と謙虚になったりと、複雑な心理状況で忙しいですが、本番直前には笑み筋体操をやって乗り切っています。

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？

「すぐに使える健康情報」を語っていきたくと思っています。市民講師というボランティア活動からスタートしましたが、最近は健康管理士の仕事として依頼を頂戴する機会が増えてまいりました。セルフリンパマッサージの講習会や「うんちの話」や「体温の話」など、分かりやすく楽しい健康情報を、もっと多くの方にお伝え出来るように願い、さらにグレードの高い講演活動をしていきたいです。

どんな状況でも、常に前向きに生活されていることが伺える中村さん。笑顔が浮かんできそうですね！お忙しいところ、ご協力頂き、ありがとうございます。今後益々のご活躍をお祈りしております。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
醤油派？
ソース派？



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ください。

＜よこのカギ＞

1. 古代中国から伝わった、細い竹を使用する占い「〇〇経」。
2. 鴨居と敷居の溝にはめ込み、左右に開閉する戸。
3. 「海のバイナッブル」とも呼ばれる珍味。
4. 三権分立は、司法・〇〇〇〇・行政に分けられる。
5. 東北地方で、霊の口寄せをする巫女。
6. バレンタインデーに女性が同性の友人に贈るチョコレート「〇〇チョコ」。
7. 小姑は恐ろしく、苦勞の種であること。「小姑一人は鬼〇〇匹にむかう」。
8. 2008年・第34回主要国首脳会議「北海道〇〇〇湖サミット」。
9. 警官。巡査。

＜たてのカギ＞

- ① いつしみ、あわれむこと。
- ② 三重県にあり、縁結びに効果があるといわれる神社「〇〇神宮」。
- ③ 秋田地方の郷土料理。つぶした飯を棒にぬって焼いたもの。
- ④ 江戸で生まれ育った生粋の江戸の住民を指す呼称。
- ⑤ レシーブ→〇〇→アタック。
- ⑥ 極太の麺に野菜を入れてグツグツ煮込む山梨県の郷土料理。
- ⑦ 夏の夜、蚊や害虫を防ぐため、四隅をつつて寝床を覆う道具。
- ⑧ 穀類等の種子を光を当てずに発芽させたもの。

こんな年でした
1987年

1987年は
安藤美姫選手が
生まれた年



東日本大震災の復興に向けて日本中が
闘っている最中に勇気のメッセージを伝
えてくれた世界フィギュアスケート選手
権大会。優勝した安藤美姫選手が生まれ
た1987年はどんな年だったのでしょうか。

＜ニュース＞

- 広島衣笠祥雄選手が連続試合出場2131の世界新記録を樹立
- 首都圏一都五県約280万世帯で猛暑による電力供給不足が原因の大停電が発生

＜話題＞

日本初の辛口ビール「アサヒスーパードライ」発売、国鉄が分割・民営化、日本航空完全民営化、NTTが携帯電話サービス開始、石原裕次郎死去

答えを「ほすび」122号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、7月25日（月）までにお送り下さい。正解者の中から、衣服の裏側に貼って、ハーブの香りで癒される「貼ろうハーブ」（10枚入）をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。なお、前回の答えは「ミチノエキ」でした。抽選の結果、埼玉県の小川義雄さん、静岡県鈴木啓司さん、東京都の大内裕子さんが当選されました。おめでとうございます！

＜編集後記＞

7月は文月（ふみづき）、23日は「ふみ」の語呂合わせにちなんで、7月23日は「ふみの日」です。パソコンや携帯電話のメールで誰とでも手軽に連絡を取れるようになりましたが、文字や行間に気持ちを込めて大切な人に手紙を書いてみてはいかがですか？相手の喜ぶ顔を思い浮かべて葉書や便箋、切手をセレクトするのも楽しいですね。

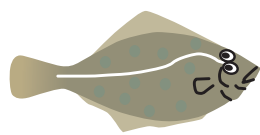
（編集部）



旬の食材

8月

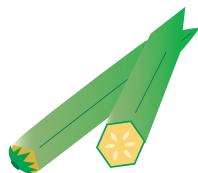
● カレイ（鰈）



最近では輸入や養殖のカレイが多く出回っているため、旬を感じにくい魚ではありますが、日本で昔から収穫され馴染みのある「マコカレイ」は夏が旬の魚です。「左ヒラメ、右カレイ」といわれるように、ヒラメに良く似ていますが、ヒラメは高級魚、カレイは大衆魚と位置づけされます。

カレイは脂肪が少なくさっぱりとした淡白な味わいで、クセがなく人気の魚です。ビタミンやタウリンを豊富に含んでいます。

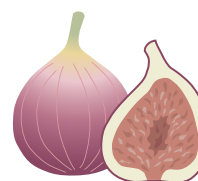
● オクラ



オクラは、エジプトやアフリカの東北部が原産地です。日本では、埼玉県、秋田県、高知県が主な産地です。一般的に流通しているオクラは長さ10cm程のものが多くですが、中には長さが20cm以上ある島オクラや赤紫オクラ等もあります。

オクラはカロテンやマグネシウム等栄養素を豊富に含んでいる野菜です。独特のネバネバはガラクトサンやペクチン等の食物繊維によるもので、コレステロールを下げてくれる役割があり、滋養強壮効果も期待されていて、夏のスタミナ作りに一役かってくれます。

● イチジク



イチジクの主な産地は愛知県と和歌山県です。国産のイチジクの8割が「榊井ドーフィン」という品種のイチジクです。明治時代に榊井氏がアメリカから果実を持ち帰り栽培を始めた事からこの名が付けました。漢字で「無花果」と書きますが、花がないわけではなく、実の中に小さな花をつけるため、外からは確認できないのです。

イチジクには、カルシウム、カリウム、食物繊維、タンパク質分解酵素「フィシン」も多く含まれています。カルシウムの含有量は果実の中でもトップクラスです。フィシンは、タンパク質を効率良く分解してくれる酵素で、タンパク質の利用効果を高めてくれます。