

来る平成二十三年十一月二十六日(土)、仙台市のショーケー本館ビルに於いて、第十八回復興支援健康学習セミナー「生命のスーパーシステムと健康長寿革命」を開催致します。

このセミナーは、健康管理士の方はもちろん、一般の方でも実践的な知識を身に付けることが出来、また、お互いに情報交換の場としてご利用頂いて、さらに活動の幅を広げるといった目的のもと開催しています。

第一部は、宮城大学の理事であり副学長である井上正康先生をお招きし、「生命のスーパーシステムと健康長寿革命」と題し、講演して頂きます。

先生の研究活動の中から、「毎日の生活の中で美しいサイクルを作り出し、医者要らずの健康世界を作ろう」という健康長寿活動について、生物進化の専門的観点から具体的に分かりやすくお話し頂きます。

また、「ヒトは血管」とも

復興支援 健康学習セミナー in 仙台 「生命のスーパーシステムと健康長寿革命」

に「老いる」といわれるように、年齢を重ねるとともに高血圧、脳卒中、心筋梗塞等の生活習慣病が増えてきます。過剰なストレスも生活習慣病の増悪因子です。何時でも、何処でも、誰にでも簡単に出来る「血管長寿の処方箋」もご紹介頂きます。

第二部は、「健康管理士による活動事例発表」と題して、宮城県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発表して頂きます。

今回は復興支援セミナーのため、参加費用は無料です。皆様お誘い合わせのうえにご参加下さい。

井上 正康先生 プロフィール



岡山大学医学部医学科卒業後、岡山大学大学院医学研究科(病理学専攻)を修了し、熊本大学医学部生化学

塾・塾長。
「いつでもどこでも血管ほぐし健康法」等、著書多数。

学講座講師を経て、現在は大阪府立大学医学部大学院医学研究科生化学分子病態学講座教授、宮城大学理事・副学長を務める。日本生化学会評議員ほかを務める。

生命科学を遊ぶ学する阿倍野適

「スタッフサービス」総合人材サービス大手の「スタッフサービス」グループ

お仕事をお探しの皆様へ

スタッフサービス・メディカル



プの看護・医療・介護のお仕事情報サイト「スタッフサービス・メディカル」が提供する人材派遣サービスを活用して、皆様の活躍の場を広げてみませんか？お仕事をお探しの地域、サービ、職種、勤務時間等、ご希望に沿ったお仕事を見つけたら、詳細は当協会のホームページをご参照下さい。

URL: http://www.japa.org/s_service

復興支援 健康学習セミナー in 仙台

日時: 平成23年11月26日(土) 13:00~16:00
会場: ショーケー本館ビル(仙台市青葉区五橋2-11-1)
定員: 100名 先着順・11/11(金) 締切
主催: 日本成人病予防協会
共催: 宮城県健康管理士会
お申込み方法: 下記参照

当日のスケジュール

13:00~13:10 ご挨拶
13:10~14:40 第1部
「生命のスーパーシステムと健康長寿革命」講師: 井上 正康先生
15:00~16:00 第2部
「健康管理士による活動事例発表」

参加費
無料



九月から健康管理士の皆様がエプロンシアターや「ウニコでサンバ」のダンスを取り入れた「バナナうんちで元気な子!」の食育指導者として活躍しています。今年は昨年の二倍にあたる約七十の小学校から講義のお申込みを頂き、チームを組んで講義をしています。子ども達からは、たくさん笑顔とともに「楽しく勉強出来た」「朝ごはんをしっかりと食べるようになった」等の感想が寄せられており、健康管理士さんの活動の原動力となっています。

健康管理士さんが小学校で活躍中!

「バナナうんちで元気な子!」

後援：文部科学省、
「早寝早起き朝ごはん」全国協議会



また、福岡県うきは市では、食育推進事業の一環として、「バナナうんちで元気な子!」の講義実施の予算を組んで頂いております。今後ますます活動の輪を広げてまいりますので、講師として活躍してみたい方、実施小学校をご紹介下さる方は、左記番号にお電話頂くか、ホームページのお申込みフォームにてご連絡下さい。

TEL 03-3661-0175
E-mail syokukin@japa.org
(担当：大久保)

「健康管理士ステップアップ講座」東京・兵庫にて開催!!

「ほすぴ」の勉強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」が、下記日程で東京と兵庫に於いて開催されます。

午前中は、講師の分かりやすい解説のもと「ほすぴ」の内容を勉強し、午後は、約4キロのコースをウォーキングします。この機会に知識を深め、冬の澄んだ空気の中、ウォーキングで心と体をリフレッシュしてみませんか。

対象：健康管理士一般指導員

持ち物：ほすぴ(122号・123号・124号)・筆記用具・帽子
動きやすい服装・ウォーキングシューズ・タオル

講座内容

午前の部(10:00~12:00)

ほすぴの勉強会(122号・123号・124号)

昼食 (12:00~12:45)

午後の部(12:50~14:30) **雨天中止**

ウォーキングツアー 東京：浜松町~東京タワー~日比谷公園
兵庫：神戸ポートタワー~みなとのもり公園

東京

日時：平成23年12月4日(日)

会場：東京都立産業貿易センター
(港区海岸1-7-8)

定員：40名(先着順)

受講料：3,000円(税込)
ミネラルウォーター1本付き

兵庫

日時：平成23年12月10日(土)

会場：兵庫県中央労働センター
(神戸市中央区下山手通6-3-28)

定員：30名(先着順)

受講料：3,000円(税込)
ミネラルウォーター1本付き

キリトリ線

健康学習セミナー「生命のスーパーシステムと健康長寿革命」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)	()		

キリトリ線

「健康管理士ステップアップ講座」申込書

資格番号	H-	お名前	
会場(で囲んで下さい)	東京(12/4)	兵庫(12/10)	
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()		

お申込み方法

健康学習セミナー、ステップアップ講座は、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

健康学習セミナー

URL:www.japa.org/seminar/

ステップアップ講座

URL:www.japa.org/stepup/

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
健康管理士番号
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、下記担当者にお問合せ下さい。

【日本人病予防協会 鈴木真由美】

TEL 03-3661-0175

E-mail info3@japa.org

ホリスティック医学治療法「帯津博士」が実践から熱く語る最新医療情報

～帯津良一「医療特別講演会」～

医療の東西融合という新機軸を基に、がん患者等の治療に当たる著者が、西洋医学に中国医学、気功、心理療法等をプラスしたホリスティック医学の実践についてお話し致します。

日時：平成23年12月10日(土) 13:00会場・13:30開演

会場：杉並区立産業商工会館講堂(3階)〈JR阿佐ヶ谷駅徒歩5分〉

費用：1,000円 定員：160名【12月3日(土) 必着・先着順】

主催：関東圏健康管理士会

共催：NPO法人日本成人病予防協会

第1部(13:30～15:00)

「命のエネルギーを高める」
～自然治癒力が高まった人は人相がいい～

講師 帯津 良一

(医学博士・帯津三敬塾クリニック顧問)

第2部(15:10～16:00)

「体のゆがみと健康について」
～均整体操とは?～

講師 筒井 朗晏

(三起均整院院長)

申込み先：関東圏健康管理士連合会 代表 金岡 健二

〒183-0013 東京都府中市小柳町5-8-182

往復はがきに郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入の上、お送り下さい。
(返信宛先欄にも必ず住所・氏名を明記して下さい。)

お問い合わせ先：東京都健康管理士会 (金岡) TEL:042-365-0584

千葉県健康管理士会 (小嶋) TEL:090-5314-6913

神奈川県健康管理士会(斉藤) TEL:046-241-1899

埼玉県西健康管理士会(佐野) TEL:090-9153-8660

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??」開催しました!



去る九月四日(日)、札幌の札幌市教育文化会館に於いて、第十七回健康学習セミナーを開催しました。第一部では、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、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等について事例を挙げながら分かりやすくお話し頂きました。また、ラジオ体操のメロディーを編曲した「ながいき呼吸体操」は、普段何気なくしている呼吸のリズムを意識しながら行うことが出来ました。第二部では、北海道健康管理士会の活動事例発表や食育講座のデモンストレーション、さらに当協会の食育活動をご紹介致しました。健康管理士の方や午前中に開催された資格取得説明会からご参加頂いた方々からは「遠方からの参加でしたが、友人を誘って来て良かった」「身近な人、若い世代にお伝えしたい」「健康管理士会の生の活動に触れて、自分も目標を持って資格を活かしたい」という感想を頂きました。



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」開催しました!



去る九月三日(土)、福岡の都久志会館に於いて、第十六回健康学習セミナーを開催致しました。第一部では、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、メタボリックシンドロームの予防と運動関わりについて「指摘運動強度の簡易決定方法」等を見ながら、分かりやすくお話し頂きました。第二部では、福岡県健康管理士会の活動事例を発表して頂き、また、当協会の食育活動や健康管理士が食育の分野でどのように活躍しているか等ご紹介致しました。

健康管理士の方はもちろん、これから資格取得を目指す方等たくさんの方にご参加頂き、「ニコニコペース運動を是非始めてみたい」「もっと先生に質問したい」「バナナうんちの大切さを家族にも伝えたい」という感想を頂きました。



資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
11月12日(土)	岡山
11月13日(日)	大阪
11月20日(日)	名古屋
11月27日(日)	仙台
12月11日(日)	札幌
12月11日(日)	金沢
平成24年2月26日(日)	東京
3月11日(日)	大阪
4月22日(日)	福岡

健康管理士認定試験
実施報告

会場	受験者数	合格者数
長野 9/25 長野県教育会館	21名	16名

健康情報

●心の問題で休職者がいる事業所、5年前から倍増
(9/2 厚生労働省)

「労働安全衛生基本調査」によると、メンタルヘルス(心の健康)の問題で連続1カ月以上休んだ労働者がいる事業所は5.9%で、5年前に行った前回調査の2.6%から大幅に増えた。この間の景気低迷で人員削減が進み、職場内のストレスが高まったためとみている。

●日本は「運動不足」が65% (9/14 WHO)

世界保健機関(WHO)は、がんや糖尿病等の慢性的な非伝染性疾患による死者に関する国別の統計を発表した。日本は2008年の死者全体の約8割に当たる計90万8700人が、非伝染性疾患による死者であった。15歳以上の約65%が「運動不足」となっている事が要因とみられる。

●100歳以上過去最多 (9/15 厚生労働省)

全国の100歳以上の高齢者が4万7756人となり、41年連続で過去最多を更新する見通しとなった。全体の87.1%を女性が占める。ただし、住民基本台帳をもとにした集計であるため、実態はやや少ない可能性がある。

●65歳以上2980万人、総人口の23.3%に (9/16 総務省)

高齢者の推計人口が発表され、65歳以上の人は24万人増えて2980万人となった。総人口に占める割合は23.3%で、人口、割合とも過去最多となった。このうち、80歳以上の人口は、前年比38万人増の866万人で過去最多となった。

65歳以上の男性は1273万人で、男性全体の20.5%を占め、女性は1707万人で、女性全体の26.0%を占めた。

健康管理士会紹介 第42回 愛媛県健康管理士会



活動目標

1. 定例会における「ほすびの理解」
2. 指導員個人と会の活動における方向性の確立
3. 健康セミナーへの訓練及び実行
4. 活動地域の開発
5. 近隣管理士会との連携

23年度は、5月に北川英樹、8月には請川直史による健康セミナーを開催し、対外的な活動の一步を踏み出しました。そして活動による「すべての結果は己が為」と各自が心に留め、愛媛県に在籍する健康管理士の皆様のお越しをお待ち致しております。



愛媛県健康管理士会 会長 北川 英樹

TEL:090-7144-9502(事務局:請川)

E-mail:ehime@healthcare.or.jp



今回のオススメ書

歯科発 ヘルシーライフ
プロモーション

～食育・生活習慣指導と栄養管理～

監修:花田信弘 編著:武内博朗
発行所:株式会社 デンタルダイヤモンド社
発行年月:2011年6月1日
販売価格:6400円(税別)

日々進化する歯科クリニックにおいて、健康管理士がデンタルスタッフや管理栄養士と一緒に口腔と体の健康づくりのための食育・生活習慣指導をすることによって、地域の方々が元気に歳を重ねるためのサポートをしている実例が紹介されています。



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て、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、健康管理士ニュースをデータで配信するだけでなく、最新かつ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お知らせ致します。購読により、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)

HP:www.healthcare.or.jp/kkshi/

E-mail:news@japa.org

健康管理士番号を忘れずに明記下さい。

お問合せ:TEL 03-3661-0175(担当 鈴木)

(注)本サービスを利用される方は、印刷された紙の健康管理士ニュースはお送りしません。

健康管理士インタビュー

「活動の現場」



浅場 このみさん（東京都）

今回ご紹介するのは、健康相談業務を通じて、体づくり・心づくり・キャリアづくりのサポートを行われている浅場このみさん。官公庁や企業に於いて、研修講師としてメンタルヘルスケア対策やハラスメント防止、人間関係開発、キャリア開発の支援等、幅広く活躍されています。

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。

もともと身体が弱く病院通いの多かった私は、忙しい企業での十年間で体調の限界を感じ退職しました。その後、自らの健康も取り戻しつつ働けるよう、ある栄養補給食品の会社に勤める事となりました。そこでは製品の提供だけでなく、予防医学として生活習慣の改善、食生活の改善や心の持ち方等、「心身一如」について相談業務・セミナーを通じて情報をお伝えしていました。医学博士・栄養士・薬剤師・健康相談の専門家の指導のもとに、健康を取り戻

した自分自身やお客様の臨床体験をもとに、自らが相談業務を行うようになりました。

現在、自分の体験を通して多くの方々に健康の大切さをお伝えするにあたり、心理面ではシニア産業カウンセラーを取得していましたが、十五年間の予防医学の仕事経験を資格(称号)に表したいと考え、食育への活動、幅広いカリキュラム、大学教育にも採用されている信頼性から健康管理士の取得を決めました。

健康管理士を取得されて、お仕事に資格をどのように活かされていますか？

常に知識を研鑽しブラッシュアップさせるために、健康管理士のテキストや「ほすぴ」はとても役立っています。ストレスケアにしても生活習慣が重要ですが、心と身体、健康情報をお伝えするにあたり、資格はその信頼性を高める事が出来ます。プロフィールの「健康管理士」について質問される事も多く、健康の保持増進、病气予防についての活動をお伝えしやすくなりました。



ました。資格を通して色々な分野の方々のお話を伺う事によって、ご相談者からたくさん学びを頂き、さらに自分が成長させて頂いております。

メンタルヘルスやストレスマネジメントの講演をされていますが、健康管理士の資格とどのように結び付けてお話しされていますか？

日頃の相談業務からも、メンタルの不調も生活習慣や食習慣の影響が大きいです。多くは脳の神経伝達物質の不調ともいわれます。心と身体は一体という通り「心の習慣」とあわせて「生活習慣病」の一つと捉えてお伝えしている、その点で健康管理士の資格と連動してきます。

特にセルフケアとして脳の機能とつながってお話しを致しますが、最近「ほすぴ」で脳の特集が続いており、有効な情報を得て活用させて頂いております。

健康相談業務を行う上で、気を付けている点や難しい点、また、実感された

変化や手応えを教えてください。

まずは信頼関係を築く事が大事にして、真摯な気持ちでお話をそのまま受け止めるよう気を付けています。健康の問題も、食や生活の習慣だけでなく、仕事や生活でのストレス要因が大きく影響します。抱えている問題や気がかりな事のよき理解者となるよう、話して吐き出してもらおうようにしています。難しい点

でもありますが、そこまでお話し頂く事で、初めてご相談者の方の気付きへつながり、こちらも全体像が分かった上で、真に必要な支援が出来ると考えています。

一つの例では、お子様のアレルギー症状の改善のお手伝いをしながら、親子関係にも良い変化があり、お子様の心身の健康増進と共に、情緒の安定、学業や部活の成績向上まで及び、ご相談者から感謝の言葉を頂く事もあります。素晴らしい仕事に出会えた実感する瞬間です。

健康管理士の資格を活かしたカウンセリングの活動事例を教えてください。

うつ病を患って休職した社員さんが「自分は心が弱いから病気になる」と自己否定し、治療に専念出来ずにいらつしやいました。医療と異なる

立場で、うつ病になりうる背景として、食生活や生活習慣を言い当てたところびっくりされ、同時に気持ち楽になったそう、それからは治療に積極的になり、元気になるれました。

メンタルな問題でもカウンセラーとしての心理面のサポートだけでなく、健康管理士として生活習慣でのアプローチが功を奏した事例です。

心の健康管理に関する講演やカウンセリング等の活動していく上で、必要だと思われる基礎知識や心構えを教えてください。

心の健康管理には、ストレスで消耗する栄養がある事や、その時々心のあり方が大きく影響する事を知っておく必要があると考えます。オンとオフの心の習慣も「休養・運動・栄養」の三本柱として生活習慣も、すべてのバランスが大切です。心構えとしては、その方が知らず知らず習慣にしている思い違いや悪しき習慣に、自らも気付いて頂く事を念頭にしています。

健康に暮らすために、ご自身が普段生活で気を付けている事等を教えてください。

食事のバランスはもちろんですが、忙しい毎日の中で時間が取れない時にも、いかに

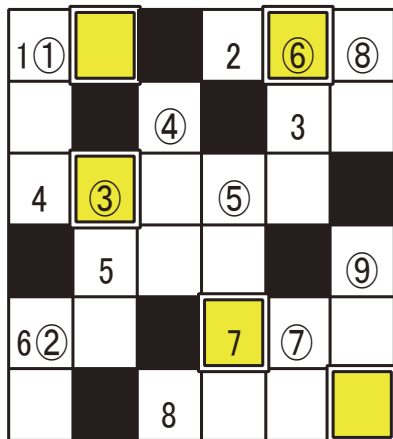
効率的にストレス対処をしてオンとオフを切り替えるかに気を付けています。睡眠の質を高めるために、入浴ではぬるめの湯船にリラクゼーション出来るアロマオイルでゆっくりにかかる時間は惜しまず、脳の疲れを取る音楽をかけたリ、香りをたくさん五感に働きかけるストレス対処をしています。仕事の効率を考え、タイミングをみて一休みや違う事をするよう、使う脳や身体のバランスを心掛けています。

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？

健康管理士としての「身体づくり」、心理カウンセラーとしての「心づくり」、キャリアコンサルタントとしての「キャリアづくり」のトータルなお手伝いが出来る事で、その方自身の健康と幸せな人生を求めるために、少しでもお役に立てる事が望みです。現在は組織や団体様に対しての仕事が多いのですが、今後は地域に密着して個人や学校や市民活動の場で、「食育」や「家族のコミュニケーション」のあり方などをお伝えする活動をしたいと考えております。

お忙しい中ご協力頂き、ありがとうございました。今後益々のご活躍をお祈りします。

頭の体操「チャレンジ ザ クロスワード」



★ヒント★
おばあちゃん



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. ハエより大きく、雌は人畜から吸血する虫。
2. 東京都が経営又は管理すること。
3. 2つのさいころを振って、同じ目が出ることを「〇〇目」。
4. 俵形の握り飯とおかずとを詰め合わせた弁当「〇〇〇〇〇弁当」。
5. 金額・等級・合否等を調査したうえで決定すること。
6. 水曜日の前の前の日は「〇〇曜日」。
7. カウボーイが、荒牛や荒馬を乗り回して見せる公開競技会。
8. 関節・骨・筋肉の腫れ・痛み等の症状が出る病気の総称。

＜たてのカギ＞

- ① 天下の三名泉の1つ。兵庫県の名湯「〇〇〇温泉」。
- ② 天下の三名泉の1つ。岐阜県の名湯「〇〇温泉」。
- ③ 天下の三名泉の1つ。群馬県の名湯「〇〇〇温泉」。
- ④ 害悪を与える手。「〇〇〇が伸びる」。
- ⑤ 米の粉に黒砂糖等をまぜて蒸した菓子。名古屋の名物。
- ⑥ 明治以前の北海道・千島・樺太の総称。
- ⑦ 事実に反する噂。
- ⑧ 人それぞれちがうこと「十人十〇〇」。
- ⑨ 失望して気力をなくすこと。「試合に負けて〇〇〇する」。

こんな年でした

2004年

2004年は
新紙幣が
発行された年



新紙幣の肖像画が、1万円札は福沢諭吉、5千円札は樋口一葉、千円札は野口英世になりました。

＜ニュース＞

- アテネオリンピックで史上最高37個のメダル獲得
- 自民党の扇千景氏、初の女性参議院議長
- イチロー選手、262安打で84年ぶりに大リーグ年間 安打数記録更新

九州新幹線開業(新八代駅-鹿児島中央駅間)、営団地下鉄民営化(東京メトロに)、日本プロ野球初のスト、ニンテンドーDS発売

答えを「ほすぴ」124号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月25日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、頭皮を引き締めるブッシュタイプのヘッドスパをプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「マーライオン」でした。抽選の結果、福岡県の大村美代子さん、山梨県の敦盛春樹さん、秋田県の山崎浩さんが当選されました。おめでとうございます！

＜編集後記＞

行楽シーズンであり自動車に乗る機会が多くなる11月は「エコドライブ推進月間」です。

1時間のドライブで道に迷って10分余計に走行すると、約14%の燃費悪化に相当するそうです。行先や走行ルートを事前に計画立てると時間と燃料の節約になります。地球に優しい運転で行楽の秋を楽しんで下さいね。

(編集部)

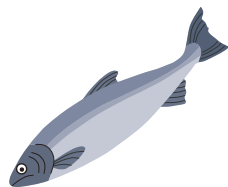


取り入れよう

旬の食材

12月

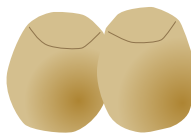
サケ(鮭)



サケは春、夏、秋と3回旬を迎えますが、中でも脂がよくのった秋が最も美味しいといわれています。清流で生まれ、海で育ち、川に戻って産卵をして一生を終える魚です。1日に20kmもさかのぼる力があるほど、強くしなやかな筋肉を持っており、寒い地方では、厳しい冬を乗り越えるための大切な食料として扱われてきました。

サケは、良質のタンパク質、ビタミンA、D、E、色素要素「アスタキサンチン」を豊富に含んでいます。アスタキサンチンはカロテノイドの一種で、強い抗酸化力があります。また、白子も栄養素を豊富に含んでいます。

サトイモ



サトイモは、ジャガイモやサツマイモよりも前から食用として栽培されました。里で栽培されていることから「サトイモ」と名付けられました。それに対して、山に自生しているものを「自然薯」といいます。

サトイモには、カルシウム、ビタミンB1、B2、カリウム、食物繊維等が含まれています。サトイモのぬめり成分「ムチン」は、体内でグルクロン酸という成分に変化し、タンパク質の消化吸収を高めます。腹持ちが良く、丈夫でよく成長するため、インド等では主食として食べられています。

りんご



りんごの歴史は古く、原産地である中東からコーカサス地方では、約四千年前から栽培されており、日本には明治時代初期に入ってきました。国産シェアの50%以上を青森県産が占めています。品種では、定番の赤りんごである「ふじ」が50%以上、次いで「つがる」が約10%を占めています。

りんごには、カリウムやポリフェノール、食物繊維のペクチンが多く含まれています。また、りんごの酸味のもとであるリンゴ酸とクエン酸は、疲労回復、食欲増進等に効果があります。