



<復興支援セミナーの様子>

新年あけましておめでとうございます。
皆様にとりまして平成二十三年はどのような年でありましたでしょうか。皆様の記憶にも新しいかと思いますが、平成二十三年三月十一日に東日本大震災が発生しました。ちょうどその時、仙台の学校で健康管理士一般指導員資格認定試験を実施している最中で当協会の職員が仙台市内において、被災致しました。数日間の避難所生活を余儀なくされ、生活環境の変化や大きなストレスで体調を崩す

多くの方を目の当たりにし、健康の大切さ、ありがたさを痛感致しました。多くの健康管理士一般指導員の方も被災されました。改めてお見舞い申し上げます。
そんな被災地に対し、私も何が出来る事が出来るのか：震災当時、色々お手伝いさせて頂きましたが、その一環として平成二十三年十一月二十六日(土)に仙台で無料の復興支援健康学習セミナーを開催致しました。当日は百名を越える方にご参加頂き、大阪市立大学医学部教授・宮城大学副学長の井上正康先生に「生命のスーパーシステムと健康長寿革命」と題し、ご講演を頂きました。少しでも東北地方の皆様を元氣付けることに役に立てたのであれば嬉しい限りです。
また、毎年恒例になっておりますが、平成二十三年十一月六日(日)に東京都庁の大会議場に於いて『第六回日本の食育セ

ミナー』を参加費無料で開催致しました。当日は、七百名近い方にご参加頂きました。今回も共催は東京都、後援は内閣府・厚生労働省・文部科学省・農林水産省のご支援を頂きました。メイン講師には内科医のおたわ史絵先生をお招きし、『きれいな心と体はホンマの食から』と題し、ご講演頂きました。参加者の皆様も大変熱心に聴かれており、アンケートでも満足頂いた方が大変多いセミナーとなりました。



<第六回日本の食育セミナー>

また、資格取得者の活躍の観点から、人材派遣会社の大手スタッフサービスメディカル様と提携致しました。お仕事を探していらっしゃる資格者の方のお手助けになりましたら幸いです。
今年度も全国各地でセミナーや勉強会を企画致しております。お近くで開催される際にはお気軽にご参加下さい。また、昨年は、文部科学省と共に約百の小学

さて、平成二十四年度は、改めて健康の大切さを資格者の皆様と共に全国に普及出来ればと考えております。平成四年から認定を開始致しました『健康管理士一般指導員』資格は、人間で言えば二十歳の成人式を迎えることが出来ました。資格取得者も六万名を超え、大変多くの医療・福祉施設を始め、企業の社員研修や四十六の大学教育にも採用されるようになりました。

新年のご挨拶

日本を元気にするために 出来ること



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

校で食育活動を展開致しました。その食育活動には多くの健康管理士一般指導員の方にもご協力を頂きました。本年も子どもに限らずあらゆる年代の健康管理をテーマに様々な活動を展開していく予定です。そのためには皆様のご協力が必要不可欠です。私どもと共に健康社会の実現を目指し頑張っていきましょう。



<小学校の食育活動の様子>

『健康管理士一般指導員』資格にとつて二十年はあくまで通過点に過ぎません。三十年、四十年の継続を念頭に、更なるサービスの向上を目指し職員一同努力して参りますので、皆様のご理解とご協力を頂きましたら幸いです。

スマートフォン対応サイトをオープン致しました。
<http://www.healthcare.or.jp/>

日本成人病予防協会後援

第46回 成人病(生活習慣病)学会 市民公開講座

生活習慣から予防する認知症

日 程：平成24年1月15日(日) 午後2時～4時

会 場：都市センターホテル3階『コスモホール』
(千代田区平河町2-4-1)主 催：第46回成人病(生活習慣病)学会学術集会 会長
東海大学医学部付属八王子病院 院長 北川 泰久共 催：第46回成人病(生活習慣病)学会
エーザイ株式会社 ファイザー株式会社後 援：社団法人日本医師会、社団法人東京都医師会
特定非営利活動法人 日本成人病予防協会 他

定 員：約600名

参加費：無料

申込み：『官製はがき』または『FAX』にて、①～⑧必要事項をご記入のうえ、2012年1月6日(金)必着で下記までご応募下さい。

- ①住所 ②氏名 ③ふりがな ④電話番号
-
- ⑤年齢・性別 ⑥職業 ⑦参加希望人数
-
- ⑧パネリストへの質問

《送り先》

〒112-0012 東京都文京区大塚3-5-10

住友成泉小石川ビル7階

株式会社サンプラネットMCV事業本部

「生活習慣から予防する認知症」担当宛

TEL：03-5940-2613 FAX：03-3942-6390

※お申し込み先着600名様に参加証をお送りします。

※参加証の到着をもって参加のご案内とさせて頂き、選外の通知は致しませんので、ご了承下さい。

健康管理士能力開発講座

「私ってこんな人? 自分を知って元気でイキイキ! ストレスケア」

日 時：3月28日、4月4日、11日、18日

毎週水曜日 19時～20時30分(受付18時30分)

会 場：東京都中小企業振興公社 秋葉原庁舎
(千代田区神田佐久間町1-9) 3階 第一会議室

定 員：50名(2/10(金)締切・希望者多数の場合は抽選)

受講料：5,000円(全4回分・税込)

対 象：健康管理士一般指導員

お申込み：TEL：03-3661-0175

FAX：03-3669-4733

URL：www.japa.org/nouryoku/

講座内容

第一回 3/28

- ①「ストレスを上手に使って人生のスパイスに!!」
-
- 心身一如のストレスケア! ~心と身体的生活習慣編~

どんな時にストレスを感じますか?そして、あなたはどんなサインを出しているのでしょうか。ストレスチェック・ストレス耐性度チェック等で今のストレス状態に気づき、ストレス反応を持ちこさないメンタルタフネスの生活習慣を手に入れましょう。

第二回 4/4

- ②「私ってこんな人? 自分を知って、自分をコントロール!!」
-
- 思考や行動の傾向を知って、ストレスを上手に減らしましょう~心編~

交流分析という心理療法では、エゴグラムを使って自分の思考や行動の特性を知ることが出来ます。認知手法のワークで心の癖を見直し、ストレスフリーになりましょう。

第三回 4/11

- ③「すっきりストレス解消! あなたがよく使うストレス解消法は?」
-
- 自分に合ったストレス対処法を見極める~ストレス解消法編~

「気晴らしコーピング」「問題焦点方コーピング」「情動焦点方コーピング」で様々なストレス対処法を使いこなしましょう。さらに、音楽や香り、運動、呼吸等、五感を使ったストレス対処法ですっきりしましょう。

第四回 4/18

- ④「不調のサインに気づいたら? どう対応する?」
-
- ~健康管理士として、早期発見・対処のスキルで相談対応~

大人のうつ病と子どものうつ病を知り、体の不調か心の不調か、いつもと違うサインを見逃さないポイントをつかみます。様々な事例から相談の効き方、傾聴体験を学びましょう。

「浅場このみ先生プロフィール」
シニア産業カウンセラー、二級キャリア・コンサルティング技術士、健康管理士一般指導員。企業において社員人事、労務管理、メンタルヘルスを担当し、顧客に対する健康相談、セルフカウンセリングを実施。退職後、現在は官公庁、企業においてメンタルヘルス・キャリアカウンセリング、健康相談業務、傾聴研修、マネジメント研修等に携わる。「働く人の悩みホットライン」「震災ダイヤル」の電話相談員としても活動中。

キリトリ線

能力開発講座「私ってこんな人? 自分を知って元気でイキイキ! ストレスケア」申込書

資格番号 H-

お名前

住所

電話番号

(平日日中の緊急連絡先)

()

平成23年度

食と歯の健康に係わる講習会 ご案内

日程：平成24年2月16日(木) 午後1時～5時
 会場：神奈川県歯科保健総合センター／
 神奈川県歯科医師会館(横浜市中区住吉町6-68)
 内容：第38回神奈川県歯科保健表彰式



講演「歯科発 食育・ヘルシーライフのすすめ」

1 歯科クリニックでなぜ？ 食育・生活習慣指導が必要か
～健康拠点へ適している診療科の特徴～

鶴見大学歯学部臨床教授、武内歯科医院院長 武内 博朗

2 中高年の食育・生活習慣指導の実践
～病気の予防は勿論、今よりもより健康に！～

神奈川県健康管理士会理事 小林 和子

3 幼児～青年期、子育てママへの食育
～食べ方から考える次世代サポートの仕組み作り～

康本歯科クリニック管理栄養士 斎藤 杏子

費用：無料

申込み：2月2日(木)までにFAXでお申込み下さい。FAXの提出をもって
お申込み完了とし、事前に受講票の送付は致しません。

問い合わせ：社団法人神奈川県歯科医師会事務局(担当：篠原様)

TEL：045-681-2172 FAX：0120-681-786

好評につき一年延長！

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24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。

【日本成人病予防協会 鈴木真由美】

TEL 03-3661-0175

E-mail info3@japa.org

能力開発講座 in 名古屋

「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」開催しました!

去る平成23年10月15日(土)、名古屋YWCAに於いて、
 元テレビ静岡アナウンサーである花形
 一実先生をお招きし、能力開発講座
 「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわ
 かりやすい話し方」を開催致しました。
 ご参加頂いた方々からは「ディスカ



ッションもあり、とても楽しく受講
 出来た」「初めて体験することばかりだ
 ったので、勉強になった」「今まで抱え
 ていた伝える事の難しさが解決出来
 た」「一緒に働くスタッフにも受講させ
 たかった」という感想を頂きました。



第6回 日本の食育セミナー

「きれいな心と体はホンマの食から」開催しました!

去る平成23年11月6日(日)、東京都庁に於いて、第6回日
 本の食育セミナー「きれいな心と体はホンマの食から」を
 開催致しました。



第1部は、内科医であるおおたわ史絵
 先生をお迎えし、「きれいな心と体はホ
 ンマの食から」と題し、ご講演頂きまし
 した。おおたわ先生は開業医のみでなく、
 産業医や校医をされているため、そのご経験をもとに健や
 かな心と体を育むための食についてお話し下さいました。
 朝ごはんを食べる事が肥満予防や学力向上につながる事
 や、子どもの頃からの塩分の取り過ぎに注意する事の大切
 さ等について分かりやすく解説して頂きました。また、ご
 自身が肥満児であったため、必死にダイエットをした体験
 談を交えながら、食べ物をよく噛む事の大切さについて楽
 しくお話し下さいました。質疑応答では、積極的に質問を
 されている皆さんの姿が印象的でした。

第2部の「スマートライフプロジェク
 トで健康寿命をのばしましょう」では、
 「日常ながら運動」で有名な長野茂先生に
 実演して頂きました。「日常ながら運動」
 のポイントは、やり過ぎない事だそう
 です。会場の皆様も笑顔で楽しく運動されていました。

第3部は、TBSテレビ系列「カラダの気持ち」のプレゼ
 ンターである六車奈々氏をお迎えし、「体の気持ちを知っ
 て選ぶ食事」と題して対談式講演を行いました。自分のコ
 ンディションを整え、「自立力」を身に付けるための食事
 選びについて、的確に分かりやすくお話し頂きました。健
 康的な美しさを支えるものは、資質と正しい知識や豊富な
 経験、そして努力を続ける事だと納得さ
 れた方も多いと思います。



来年も開催予定ですので、多くの方
 のご参加をお待ちしております。



資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市
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
5月 20日(日)	名古屋
6月 10日(日)	札幌

健康管理士認定試験



実施報告

会場	受験者数	合格者数
東京 10/30 日本教育会館	191名	151名
岡山 11/12 岡山商工会議所	50名	40名
大阪 11/13 エル・おおさか	65名	53名

健康情報

●世界の人口70億人を突破(10/31国際連合)

世界人口が70億人を超えた。国連は、10月31日に生まれた赤ちゃん全員を「70億人目の1人」と認定し、国連人口基金東京事務所は、希望者に独自の認定証を発行している。今後、国連推計では2050年に93億人、今世紀末までに100億人に達するという。

●「運転経歴証明書」無期限で利用可能(11/10警察庁)

運転免許証の返納時に交付される「運転経歴証明書」について、交付後半年で銀行口座の開設等に使えなくなる現状を改め、来年4月から無期限で利用可能とする事が決まった。身分証としての利便性を高めることで、高齢運転者の交通事故防止が期待出来る。

●後発医薬品服用、半数近くに(11/17健康保険組合連合会)

「医療に関する国民意識調査結果」によると、新薬より安価な後発医薬品(ジェネリック医薬品)を服用した経験があると答えた人は全体の47.4%と半数近くに上り、前回調査時(2007年)の17.6%から大幅に伸びた。服用のきっかけとして、「薬剤師に勧められた」が41.0%で最も多く、後発医薬品の普及に薬剤師が重要な役割を果たしていると分析されている。

●インフルエンザ流行に備えた対策HP(11/18厚生労働省)

厚生労働省は、今冬のインフルエンザ流行に備えた総合対策をまとめ、ホームページ(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/influenza/index.html>)で情報提供を始めた。全国の患者発生状況を毎週更新し、よくある質問と答え、ワクチンと治療薬の確保量等を掲載している。また、啓発ポスターでは「お口をカバー。手を洗いグマ。」をうたい文句に、カバとアライグマがマスクの着用や「咳エチケット」、小まめな手洗いを訴えている。

健康管理士会紹介 第43回 広島県健康管理士会



<設立総会の様子>

当会は、NPO法人日本成人病予防協会から正式に認められ、約1年半あまりの設立準備の期間を経て、2011年5月15日(日)に設立総会を開催するに至り、活動をスタート致しました。同時に開催した一般公開講座では、当会会員で温泉&余暇アドバイザーの山崎勇三氏による『温泉と旅の愉しみ方〜秘湯と秘境を訪ねて〜』の講演に54名の方が聴講されて好評を得ました。

当初は、NPOを取得するために準備を進めていましたが、当会としては取得によるデメリットがメリットを上回る事、また上位団体がすでに取得しているので、その認定団体としての位置付けで充分と判断して断念しました。

現在の会員は、幅広い職種と幅広い年齢層にわたる20名で構成されています。奇数月の第3または第4日曜日、13時〜15時に開催している定例会では、会員の自己啓発およびスキルアップのための勉強会を主体に活動を続けています。

近い将来展開する、地域に密着した健康に関する啓発活動をするための足掛かりにと、広島県ブラチナ世代支援協議会の賛助会員に当会を登録しました。また、広島市の市民アカデミー事業「企業・団体等との連携講座」の共催団体に応募して、会員を公民館での講演活動講師として登録していきます。

世の中健康情報は氾濫していますが、当会の会員の皆さんは正しい知識と情報が市民の方々に伝えられるように、日々研鑽を積んで参ります。

私達と一緒に活動しようと思われる広島県在住の健康管理士の方、連絡お待ちしております。



<一般公開講座の様子>

広島県健康管理士会 会長 中木龍夫

TEL:090-8064-8908

E-mail:hiroshima@healthcare.or.jp



今回のオススメ書

アロマテラピー
使いきり・組み合わせ事典

著 者：羽鳥冬子
発 行 所：株式会社マイナビ
発行年月：2011年11月下旬
販売価格：1523円(税込)

「きほん」「お役立ち」「とっておき」の3ステップでアロマテラピーを日常に取り入れ、植物の香りのパワーを味方にしてみませんか？初めての方でも楽しみながら気軽に試せるレシピも満載です。



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。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)

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 佐藤)

(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」



小林 和子さん（神奈川県）

今回ご紹介するのは、歯科医院にお勤めの小林和子さん。歯科の立場から予防医学の大切さや、食育等の情報を患者様にアドバイスされています。また、歯科医院の先生と一緒に、各地でセミナーを開催したり、書籍も書かれる等、幅広く活躍されています。

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。

大家族のところに嫁ぎ、義祖父母の認知症を十二年間義母と自宅介護しました。それは本人はもちろん家族も大変な思いをする事を経験しました。また、義父、義弟ともに心筋梗塞で亡くなりました。自分も調理師の免許を取り、家族のためにいろいろ栄養を考え料理を心がけましたが、二人を救えませんでした。以上の経験上、成人病など詳しく学びたいと思い、資格を取得する事にしました。

健康管理士を取得されて、現在どのような活動を

◎六年前から予防歯科医療、構築のお手伝いとして、地元武内歯科医院別院にて、重度歯周病、3DS、インプラント施術される方、糖尿病、高血圧等、併発している方、ならびメタボリックシンドロームの方達を対象に月二回アドバイスをしています。

◎三年前より、武内歯科医院の武内先生と組み、「歯科クリニックにおける食育・生活習慣改善アドバイス」のセミナーを頼まれて各地で行っています。

◎鶴見大学歯学部 探索歯学講座eラーニング講師参加◎武内先生推薦で本も書かせて頂きました。（医学書コーナーで販売）



地になったらいと考えています。

歯が悪くなると歯周病から様々な病気になると聞きますが、そういった点を含めて、小林さんが食育と絡めてどのような普及活動をされているのでしょうか？

・共書 二〇〇八年十二月「食育は歯科医療を変える」クインテッセンス出版
・共書 二〇一一年六月「歯科発 ヘルシーライフプロモーション」デンタルダイアモンド社

歯科医院で予防をどの様に位置づけて活動しているのでしょうか？

歯科医院に通院されている、特に中高年の方々に、食育・健康維持のための生活習慣改善知識情報を伝え、一人でも多くの人に天寿を全うするまで元気で明るく生き生きと過ごすことが出来るよう、少しでもお手伝いしたいと思っています。また、歯科医院は幼児からお年寄りまで通院される場所なので、その人達に食育・病気を予防するための情報を伝えることは地域の歯科医院が健康発信基地になったらいと考えています。



歯周病になるとLPSという毒素が血流に乗って全身に回るため、脳卒中、糖尿病の原因である動脈硬化の発症に関係するといわれています。そのため、歯周病菌の毒素LPSの除去や炭水化物によるグルコーススパイクや油脂中のトランス脂肪酸等の話をしています。炭水化物では、GI値60以下を食べるよう薦め、トランス脂肪酸の含まれている油は食べないよう話しています。

患者様にアドバイス業務を行っていらっしゃるようですが、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がありましたら具体的に教えてください。

自己紹介をした後、お茶や茶菓子をお出しして、話しやすい雰囲気作りをしています。アンケートを記入して頂きながら、患者様のアドバイスを受ける目的とどうなり

たいのかを詳しく聞かせて頂きます。あくまでも、患者様のプライベートルな事を聞くので、気を遣いながら生活習慣や、食習慣、ストレスを抱えているかを聞き出します。その後、その方が健康維持出来るように悪い生活習慣や食習慣があつたら変えていただきます。生活習慣を変える事は、その良い生活習慣を続けて行かなければならないので、その方々にあまり負担を掛けず出来る範囲で行えるように健康管理士のテキストや「ほすぴ」を使ってアドバイスをしています。

この六年間アドバイスをし、患者様には、食品を買うとき気を付けるようになった、運動をして体重が落ちて調子が良い等の嬉しい声を多く聞いています。

健康に暮らすために、ご自身が普段の生活で気を付けている事がありませんでしたら教えてください。

患者様にアドバイスしている以上、自分も健康には気を付けています。週二回、一時間のウォーキング、筋力を落とさないために週一回の太極拳を一時間半行っています。白い食べ物より、黒い食べ物や茶菓子をお出しして、話しやすい雰囲気作りをしています。アンケートを記入して頂きながら、患者様のアドバイスを受ける目的とどうなり

買い、青魚を食べるようにする等しています。

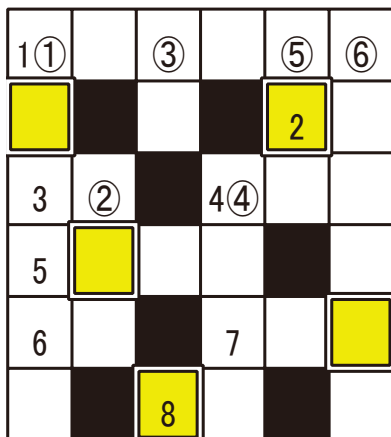
健康管理士として、今後はどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

歯医者関係だけでなく、地域で中高年を対象に生活習慣病にならずに健康習慣を得る知識情報提供や、子育て中のママに食育の話をしていきたいと思っています。



地域の人達の健康のために日々邁進していらっしゃる小林さん。患者様の気持ちと和らぐ素敵な笑顔が印象的です。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ております。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
おせち料理



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＞

- 上目でみること。
- 全体の中である位置を占める部分。「身体の一」
- 扉・戸。
- 酒を飲むときに添えて食べる物。つまみ。
- つまみだけが地面につき、かかとが上がつている状態。落ち着かないさま。
- 哺乳類。皮膚は厚くて毛が少なく、口が大きく、4本の足指の間に小さな水かきをもつ。
- 磁束密度の単位。 γ で表す。
- 縁故・縁。

＜たてのカギ＞

- ①学校や職場、地域などで、多くの人が集まって運動競技や遊戯を楽しむ行事。
- ②秋葉原の通称。〇〇〇系。
- ③兄弟姉妹の娘。
- ④陰で人に指図して操ること。「有力者の一で動く」
- ⑤証券市場での株式の価格。
- ⑥安土桃山時代の武将。徳川家康に仕えた。長久手・小田原合戦に勇名をさせ、関ヶ原の戦いにも功を立てた。

こんな年でした

1988年

1988年は 青函トンネルが 開通した年



津軽海峡の海底下約100mの地中を穿^{うが}って設けられたトンネルで、全長は53.85kmです。これは当時、交通機関用のトンネルとして世界一の長さで、東京都山手線一周半に相当します。

＜ニュース＞

- 瀬戸大橋開通
- アメリカ大統領選でブッシュ氏当選
- 日本初の屋根付き球場「東京ドーム」完成

「お局さま」「キープする」「セクハラ」などの言葉が流行雑誌「Hanako」「AERA」創刊・映画「となりのトトロ」上映北海道の十勝岳噴火

答えを「ほすぴ」125号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、1月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、肩や背中のコリをほぐす「かたボー(つば押し)」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「チエブクロ」でした。抽選の結果、東京都の沼倉一嘉さん、静岡県岩井志奈子さん、愛知県の竹口礼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＞

お正月におせち料理を食べるのは、正月の三日間、女性が休養できるようにとよく言われますが、本来は、神様を迎えている間は物音をたてたり、騒がしくせず、台所で煮炊きをするのを慎むというところからきています。「年迎え」の膳として、大晦日に食べていたように、北海道等では、かつての名残りで大晦日に食べる風習が残っているようです。

おせち料理を食べながら、今年一年の目標を立てるのも良いですね。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。(編集部)

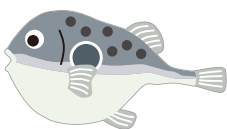


取り入れよう

旬の食材

2月

フグ (河豚)



フグ科の魚は185種類以上いますが、食用とされているのは「マフグ」「トラフグ」「カラス」等の数種類のみです。毒にあたって死ぬことから鉄砲に例えられ、別名「鉄」と呼ばれます。そのため、フグの刺し身を「てっさ」、フグ鍋を「てっちり鍋」といいます。冬を代表する高級魚で、養殖も盛んに行われています。

フグは高タンパク質、低脂肪でヘルシーな食材でもあります。ビタミンD、ナイアシン等のビタミンやカリウム、タウリン、旨味成分のグルタミン酸等も含まれています。フグの肝臓や卵巣には猛毒が含まれているので、専門家が処理をしたもの以外は食べないようにしましょう。

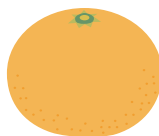
ほうれんそう



ほうれんそうは、世界中で食べられている緑黄色野菜の1つです。原産地は西アジアで、日本では茨城県、埼玉県、千葉県が主な産地となります。通常ほうれんそうは灰汁が強く生では食べませんが、最近よく見かける「サラダほうれんそう」は葉が柔らかく甘味があり、生でも大変美味しく頂けます。

ほうれんそうは、カロテン、ビタミンC、鉄分、葉酸を豊富に含んだ緑黄色野菜です。鉄分だけなら「こまつ菜」の方が多のですが、ほうれんそうには葉酸が含まれており、葉酸が鉄分の吸収を助け、鉄分の補給には欠かすことが出来ません。

みかん



一般的に「みかん」といわれているのは「温州みかん」の事で、鹿児島県、愛媛県、静岡県等温暖な場所で栽培されています。基本的に1年中出回っていますが、1番おいしいとされる時期は甘味が強くなる10月～3月の間です。

みかんはビタミンCが豊富で、さらにカロテノイドの一種である「β-クリプトキサンチン」の含有量は果物の中でトップクラスです。さらに袋や白いスジには、フラボノイドの一種「ヘスペリジン」が含まれていて、高血圧や動脈硬化を予防する効果があるといわれます。また、干した皮には様々な薬効があり、漢方生薬として利用されています。