

## 健康学習セミナー in 大阪

## 知識と運動のW効果で

## 美と若さを手に入れる!

## ～アンチエイジング『ルーシーダットン』を体験しよう～

来る平成二十四年六月十六日(土)、エル・おおさかにおいて、第十九回健康学習セミナーを開催致します。

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、お互いの情報交換の場として活用して頂くという目的のもと開催いたします。

第一部は、メディアで幅広く活躍されている日本ダイエット健康協会理事であり美ボディ研究所ラッサー代表取締役である溝口幹子先生をお招きし、知識と運動のW効果で美と若さを手に入れる! アンチエイジング『ルーシーダットン』を体験しよう! と題し、講演して頂きます。ルーシーダットンの真髄を簡単な動きを交えて解説して頂き、体をほぐした後は楽しいクイズを交えて自分の体を見つめ直す知識等を学びます。知識を手にした後は、ルーシーダットンで体を引き締めて

いきます。アンチエイジングにも効果絶大な呼吸法や正しい筋肉の動かし方について、アナウンスを行いながら運動し、骨盤力を鍛えます。

第二部は、当協会より健康の最新情報をお届けし、

第三部は、大阪府健康管理士の活動報告です。

老若男女を問わず、知識を深めたい方、運動が苦手な方にピッタリの内容です。皆様お誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

## ルーシーダットンとは…

「ルーシー」とは、インドの古い言葉、サンスクリット語でリシ(RISHI)と発音し、「行者」「聖仙」等の意味を持ち、インドの古典『リグ・ヴェーダ』に「神とこの世とを繋ぐ者」として描かれています。同じく「ダットン」は古いタイ語で「伸ばす、引っ張る、曲げる」、「正しい方向に矯正する」等の意味を持ち、「トン」は「自己、自分」という意味を持ちます。すなわち「行者の自己整体」から、もつと親しみやすい言葉で

言えば「仙人体操」と訳す事も出来ます。

もともと自己整体を主に置いて作られているため、超人的なポーズや高度な柔軟性・バランス力、筋力等は要求されず、瞑想や精神統一等をさほど重視していません。このような親しみやすく安全な内容が、幅広い年齢層に有効なプログラムとして、フィットネススクラブや医療施設等を通じ、短期間で日本に広まっています。

## 第19回 健康学習セミナー

## 知識と運動のW効果で 美と若さを手に入れる!

～アンチエイジング『ルーシーダットン』を体験しよう～

**日時** 平成24年6月16日(土) 13時30分～16時30分

**会場** エル・おおさか  
南館5階 南ホール(中央区北浜東3-14)

**定員** 200名(先着順・締切5/31(木))

**主催** 日本成人病予防協会

**共催** 大阪府健康管理士会

**受講料** 健康管理士・受講生・修了生…1,000円(税込)  
一般…1,500円(税込)

### 〈溝口 幹子先生 プロフィール〉

モデルとして活躍後、ルーシーダットンやムエダイエット、ピラティス等様々なエクササイズを通じてエイジングに負けないカラダ作りを提案している。また、美しいカラダ作りに欠かせないダイエットの正しい知識普及に努めている。



#### 〈掲載メディア〉

テレビ: 読売テレビ・ニュースten「ムエタイダイエット」、NHK教育・おしゃれ工房「ルーシーダットン」  
劇場: うめだ花月「シルクのべっぴん塾」



来る平成二十四年六月十日(日)、六月十三日(水)、中央区総合スポーツセンターにおいて、介護予防指導者養成講習会を開催致します。

テキストに沿った講義と音楽に合わせた実技で適切な介護予防のための正しい知識を習得し、さらに普及して頂ける講習会です。受講修了者には「介護予防指導者養成講習会修了証」を授与致します。

# 『若返る脳』延ばそう健康寿命 ～ぼける生き方・ぼけない生き方～開催

介護予防指導者養成講習会 in 東京

## 日時

①平成24年6月10日(日) 13時30分～15時00分

②平成24年6月13日(水) 19時00分～20時30分

\*両日とも内容は同じです。いずれかの日程にご参加下さい。

## 会場

中央区立総合スポーツセンター  
(中央区日本橋浜町2-59-1)

## 定員

各日程70名<先着順・締切5/31(木)>

## 主催

日本成人病予防協会

## 受講料

2,000円(税込)<テキスト代を含む>

## 対象

健康管理士一般指導員・受講生・修了生・一般

## 健康学習セミナー・ 介護予防指導者養成講習会 お申込方法

### ①お申込み

下の申込書を郵送またはFAX頂くか、ホームページフォーム、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.seminar/](http://www.japa.seminar/)  
介護予防指導者養成講習会 URL: [www.japa.nouryou/](http://www.japa.nouryou/)

### ②お振込 下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

※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、5月下旬より受講票を発送致します。



Facebook 始めました

協会の活動や健康情報を発信しています

<http://www.facebook.com/japa3737>

キリトリ線

キリトリ線

健康学習セミナー 知識と運動のW効果で美と若さを手に入れる!  
～アンチエイジング「ルーシーダットン」を体験しよう～ 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) | ( ) |     |  |

介護予防指導者養成講習会『若返る脳』延ばそう健康寿命～ぼける生き方・ぼけない生き方～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) | ( ) |     |  |

# 全国健康管理士寄稿

順不同  
敬称略

## 健康管理士会より

### 群馬県健康管理士会

去る一月十六日(月)と二月十二日(日)、伊勢崎市教育委員会から食育講演を依頼され、「ミニデイスービス」としてお年寄りの皆さんに健康な毎日を過ごして頂くための「医食同源」の健康講話をしました。飽きないように冗談を交えながら、楽しい和やかな雰囲気の中に時間が過ぎ、非常に好評でした。

(群馬県健康管理士会会長 富岡 勲)



### 愛知県健康管理士会

去る二月二十六日(日)、たいようクリニックの佐藤俊

### 福岡県健康管理士会

夫先生による「自分で出来るメンタルヘルス」の講演が開催されました。一般の方々も含めた六十二人の参加者のアンケートでは「お話を聴いてとても分かりやすく、ジョークも交えての話が楽しくて大変参考になりました。」との声が多くありました。今後も、今回のような外部講師をお招きしての月例会と、健康管理士会の会員だけの月例会の両方に力を入れていきたいと考えています。

### 埼玉県健康管理士会

定例会において、二月「老化を防ぐ生き方」、三月「腸の健康について」をテーマに約二時間の討論会が行われました。定例会は毎月第二土曜日の十三時〜川口市西公民館で開催しております。埼玉県および近郊の健康管理士の皆様、一度私達の例会に参加しませんか。

H P <http://www.saikenkou.org/>  
TEL 090-35001-48883  
E-mail [info@saikenkou.org](mailto:info@saikenkou.org)  
(埼玉県健康管理士会事務局 新田 和雄)

「ナ」を開催しています。一緒に活動をして頂ける方、ご連絡下さい。

TEL 090-373516479  
(福岡県健康管理士会事務局 小川日出湖)

### 東京都健康管理士会

#### 北支部

毎月第三日曜日十一時三十分〜十三時三十分、日暮里駅近くのホテルラングウッド内の会議室で定例会を開催しています。内容は情報交換と勉強会です。三月の定例会では乳酸菌をテーマに勉強会をしました。題して「乳酸菌のすごい力」、様々な病気の予防に効果があると注目されている乳酸菌の実力を再認識しました。

私達は、それぞれが知っていた事をテーマに話し合い、正しい知識を学び、解りやすい表現で地域の人達に予防の大切さを伝えていくようにしています。一緒に活動下さる方体験参加の方いつでも歓迎致します。(ご連絡下さい。)

TEL 090-604613243  
E-mail [syu1612@na.kitaneet.ne.jp](mailto:syu1612@na.kitaneet.ne.jp)  
(東京都健康管理士会北支部代表 佐藤裕郎)

#### OP会

去る三月十日(土)、十一日(日)に宮城県へ研修旅行に行きました。ウイスキー醸造所見学、放射能の講義、宴会余興の健康クイズ、仙台・塩釜・松島の見学と、盛りだ



くさんでした。十四時四十分には冥福と東北の復興を願って、皆で黙祷を捧げました。震災から丸一年を迎えるこの時期に行く事で、とても有意義な研修旅行となりました。

毎月第二土曜日午後二時〜神田駅近くの会場で勉強会を開いています。現在は「身体革命」という本を題材に若さを保つ健康術について意見交換したり、ミニ講座を開催したり、行政のイベント参加、研修旅行等、会員相互の親睦と健康に関する知識のレベルアップを主眼に活動しています。体験参加はいつでも歓迎ですので、ご興味のある方は是非ご連絡下さい。

TEL 080137378514  
E-mail [footprunage@softbank.ne.jp](mailto:footprunage@softbank.ne.jp)  
(健康管理士東京OP会 佐藤 和子)

### 北海道健康管理士会

去る三月十八日(日)、「水素と健康」をテーマに平成二十三年度最後の勉強会が終了しました。その後の定例会では、二十三年度の活動報告と反省、次年度の予定等を話し合いました。今後の予定

は、五月十二日(土)、日本成人病予防協会主催による介護予防指導者養成講習会の第二部で健康セミナー「脱・メタボ体験記」、六月二十四日(日)十三時三十分〜健康セミナー、七月二十二日(日)十三時三十分〜救命救急、AED講習会」を予定しています。皆様奮ってご参加下さい。

TEL 090-86327396  
E-mail [hoku.healthe@gmail.com](mailto:hoku.healthe@gmail.com)  
ブログ <http://blog.canpan.info/h-healthe/>  
(北海道健康管理士会会長 林 俊子)

### 川口市健康管理士会

去る二月十八日(土)、来賓に市長の岡村幸四郎様、日本成人病予防協会の安村専務理事をお迎えし、健康フォーラムを開催致しました。第一部は「正しい姿勢、正しい歩行」と題し、東京家政大学教授の森尻強先生による講演でした。足裏写真測定は人気が高く、長蛇の列となりました。参加者には転倒しない歩き方、体の歪みに関心があった





## 資格認定試験日程(予定)

| 試験日             | 開催都市 |
|-----------------|------|
| 平成24年 5月 20日(日) | 名古屋  |
| 6月 10日(日)       | 札幌   |
| 6月 17日(日)       | 東京   |
| 7月 21日(土)       | 広島   |
| 7月 22日(日)       | 大阪   |
| 8月 25日(土)       | 福島   |
| 8月 26日(日)       | 仙台   |

## 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 2/26 工学院大学   | 191名 | 149名 |
| 大阪 3/11 エル・おおさか | 63名  | 48名  |

## 健康情報

### ●2012年特定健康診査受診率70%を目標に (3/7厚生労働省)

保険者からの申告を基に速報値を集計したところ、2010年度の特定健康診査の受診率は43.3%で、ほぼ前年度(41.3%)並みであった事が分かった。特定健診の対象者5219万人のうち2259万人が受診した結果、「メタボ該当者」か「予備軍」と判定されたのは26.4%(前年度26.7%)にあたる596万人であった。

厚生労働省は、2012年度の特定健康診査受診率70%を目標に掲げている。

### ●自殺者14年連続3万人以上 (3/11内閣府・警察庁)

2011年の自殺者は3万651人で、14年連続で3万人を超えたが、前年からは1039人減少し、14年ぶりに3万1000人を下回った。男女別にみると男性が2万955人で前年から1328人の減、女性は9696人で289人増加した。

自殺の原因・動機(複数計上)は、「健康問題」が1万4621人で最も多く、「経済・生活問題」6406人、「家庭問題」4547人等の順であった。このうち「健康問題」の内訳は「うつ病」6513人、「身体の病気」4659人、「統合失調症」1313人、「その他精神疾患」1207人であった。また、「家庭問題」では、「介護・看病疲れ」による自殺者が326人であった。月別にみると、例年は3月にピークとなるが、2011年は5月が最も多く、前年同月に比べて21.3%増えていた。

### ●年齢区分別がん患者数、70～74歳が最多 (3/21国立がん研究センター)

2009年、全国のがん診療連携拠点病院370施設でがんと診断された患者約48万人のデータのうち、年齢区分別で患者数が最も多かったのは70～74歳で約7万6000人に上り、続いて65～69歳、75～79歳であった。集計結果によると、大腸13.5%、胃12.4%、肺11.4%の順で、大腸、胃、肺、肝臓、乳房の5大がんが51.7%と半数を超えていた。

また、患者住所と病院所在地の関係をみると、面積の大きい北海道は99.1%の患者道内の病院で診断され、埼玉県は66.9%と最も低かったことから、東京都等、県外の病院に通院する患者が少なくない事が考えられる。

## 健康管理士会紹介 第45回 神奈川県健康管理士会

2000年9月に「神奈川県健康管理士会」を発足して約10年。

2010年10月8日に「特定非営利活動法人神奈川県健康管理士会」と法人化とする事が出来ました。活動としては、毎月第三日曜日に(一般の方々も受講出来る)オープンで月例セミナーを実施しています。川崎支部では地域に密着した活動:月2回の歌声集会、公民館の催しで健康に関する公演を実践しています。

また、正会員対象で年1回、2011年度6月に「講師養成講座」を実施して「修了証書」を授与しています。受講し「修了証書」を受け取った会員が月例会セミナー約1時間半の講師を2回以上実践してから外部への講師派遣になります。



私達は地域に密着した生活習慣の改善、予防のサポートを行うとともに、健康増進のための普及および啓発に努めます。

神奈川県在住または、近隣地区に在住の健康管理士の方は是非正会員になって頂き、一緒に活動しませんか...

特定非営利活動法人神奈川県健康管理士会 事務局

E-mail bigbell-43@hotmail.co.jp

URL <http://kanakenkanri.web.fc2.com/>



### 今回のオススメ書

### 新入社員のための マナー＆コミュニケーション

著 者: 崎山みゆき  
発 行 所: 労働調査会  
発行年月: 2011年3月25日  
販売価格: 800円(税込)

マナーやコミュニケーション、健康管理も仕事のうち。コミュニケーション教育の専門家であり、健康管理士である著者が、講師としての事例やチェックリスト等を取り入れて分かりやすく解説しています。生き方・働き方が楽しくなるノウハウが凝縮されています。



### 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/](http://www.healthcare.or.jp/kkshi/)  
E-mail: [news@japa.org](mailto: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」



高野 知香子さん（東京都）

今回ご紹介するのは、アロマセラピストとして活躍する高野知香子さん。お客様のコンディショニングやライフスタイルを考慮した、きめ細やかなサポートの実践に健康管理士の知識を活かし、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。**

七年間、航空会社の客室乗務員として世界を飛び回っていました。多忙なスケジュールを気力と体力だけで乗り切り、食事は栄養面を考えず、食べられる時に食べられるものを取って、次の業務に差し支えないようにする事しか頭にありませんでした。

客室乗務員の仕事を辞めた後、アロマセラピーや骨格調整等によって心身のバランスを徐々に改善しました。そして、アロマセラピストとして働くことを視野に入れ、さらに学びを深めたいと考えて健康管理士の資格を取得しました。これが心身の健康についての総合的な理解とともに、

食生活への実践的な知識を付けることに役立ちました。

**健康管理士の資格で得た知識を自身のライフスタイルにどのように取り入れていますか？またどのような変化がありましたか？**

健康管理士の勉強をスタートして、これまでいかに不摂生な生活をしてきたかという事を思い知らされました。今はリズムよく一日三回食事を取っています。食事の時に意識しているのは、噛む回数。噛む事で味覚と嗅覚が研ぎ澄まされてさらに味わい深い食



＜体調に合わせてハーブをブレンド＞



事を楽しむ事が出来ます。また、バランスよく噛む事は頭蓋骨矯正にもなり、酸素を取り込む量を増やす事が出来たり、免疫力をアップさせる等の効果も期待出来るんです。また、健康管理士のテキストを参考に、自分の体の声を聞いてハーブのブレンドをしています。ハーブティーとして飲むだけではなく、ふりかけやドレッシングにもアレンジしています。

客室乗務員をしていた頃は、不整脈や子宮内膜症等に悩まされ、仕事が終われば婦人科と循環器科、皮膚科を巡らなければならぬような状態であったのに、一年半後には健康な体になりました。

**健康管理士を取得されて、仕事に役立った点はあるのでしょうか？**

食生活を改善することで、長年悩まされていた不調から徐々に解放されていく…そのプロセスを身を持って体験した事で、同じような悩みを持つ人の役に立てるのではない

かと考え、お客様の食生活に対するアドバイスを始めました。そのベースとなるのが「ほすび」の情報です。インターネットで勉強する事も出来ますが、日々進歩する医療や食の情報が氾濫しているなかで、何が正しいのかを見極める事はとても難しいと感じています。だからこそ、知っておくべきタイムリーな情報を「ほすび」やメールマガジン等で教えてくれるサポートシステムを頼りにしています。

**健康管理士の資格を活かしたアドバイスの事例を教えてください。**

まず、食べたメニューを全て記録してきてもらい、カロリー計算等を行って生活スタイルを加味しながらその人の食事を継続的に見ていくと、改善ポイントが浮かび上がってきます。

「多忙で不規則な生活だけドダイエットしたい」という人には「日々の献立にバリエーションが出るよう、作り置きした料理は毎日食べ続けずに小分けして保存しましょう」「お腹が空いたら我慢をせずにチョコレート或少し食べて食欲を抑えましょう。糖質、脂質、タンパク質が融合したお菓子を食べるよりも太りにくいですよ」等、具体的なライフスタイルを検証して、時間や手間を避ける範囲

の実現可能なアドバイスをするように心がけています。時にはおすすめの飲食店のメニューを推薦したり、自分で試作したレシピを伝授する事もあります。健康管理士のテキストを見せながら、予防協会の食のポータルサイト「食DO」を参考にしてトラブルにに応じた適切なアドバイスもしています。こうした食事指導を継続していくうちに、体が健康になり、ちよつとした工夫だけで体のメンテナンスが出来る事を実感してもらっています。



＜食事指導の様子＞

また、「体重は減らしたいけれど、食事制限やエクササイズはしたくない」というご相談には、食事の満足度を落とさず、食生活のちよつとした工夫で効果的に痩せるためのポイントをご紹介します。例えば、太らない順番で食べる「くるくる食べ」。「副菜↓主菜↓主食」の順番で食べると、血糖値が上がりにく

くなる事、食事の内容や量を変えなくてもダイエット効果が期待出来る事をお話しします。

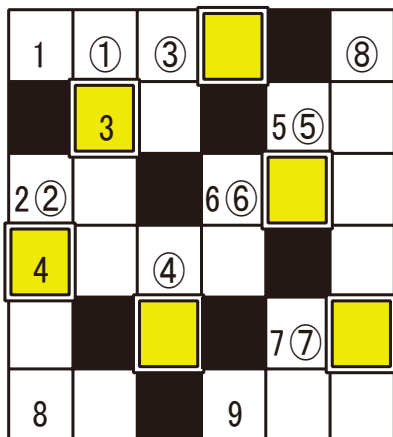
「痩せている＝美しい」という考え方に縛られ、コンプレックスを抱えたお客様がたくさんいらっしゃいます。健康を考えながら食事方法や消化排泄するための体のケア方法まで、トータルなアドバイスをを行う事が必要だと思います。

**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ですか？**

一日三回の食事は、一年で約一千回以上にもなります。一生のうちに膨大な回数の食事の機会があり、日々積み重ねられていく。つまり、一回一回の食事を少しずつブラッシュアップする事が、五年先十年先の健康にも大きな影響を及ぼすというわけです。ですから、健康管理士の資格を通じて食についての確実な情報を効果的にキャッチして、常にステップアップを続け、更に深く、幅広い食事指導をしていきたいと思っています。また、セミナーや能力開発講座にも積極的に参加して、具体的・実践的な知識を習得し、お客様とのコミュニケーションの強化、信頼関係の構築に役立てていきたいです。



# 頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★  
マメ科の  
一年草



カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせで単語を完成させて下さい。

＜よこのカギ＞

1. 日本のお伽話で、カメに竜宮城に連れられる。〇〇〇太郎。
2. 日本人の主食。英語ではrice。
3. 物事の状態を保ち続ける事。
4. 心に響く言葉、優れた言葉、人間の本質や心理を捉えた言葉。
5. 音を出す道具のひとつ。空洞になった金属や陶器の内部に小さな玉が入っており、全体を振り動かすことで音を出す。
6. 掃除する際に使用する道具。地面の塵を掃くもの。
7. 薔薇の茎に付いている尖ったもの。〇〇が刺さる。
8. 日本の神に仕える女性の事。
9. 自転車の座る部分。

＜たてのカギ＞

- ①雷の鳴る音の事。
- ②頭の両側の目じりと耳の上の間にある、物を噛むと動く箇所。
- ③指図する事。
- ④糸を張った楽器の総称。〇〇楽器。
- ⑤息を〇〇⇄息を吐く
- ⑥書物の一種。読むもの。
- ⑦アシカ科の動物の中で最も大きく、アラスカやカナダに生息。
- ⑧ゲゲゲの鬼太郎を生み出した漫画家。

こんな年でした

1987年

## 1987年は 携帯電話機が 発売された年



NTTが1985年に発売した初のポータブル電話機「ショルダーホン」が小型化し、携帯電話となりました。重さは約900g(802型)で持ち運びの自由が広がりました。

＜ニュース＞

- 日本国有鉄道(国鉄)が民営化し、JRに
- 地球上の人口が50億人を超えた
- 「総合保養地域整備法」(リゾート法)が公布、施行

バイオ技術を駆使した酵素パワー洗剤「アタック」・抗菌・防臭処理をした糸で編んだ靴下「通勤快足」発売  
「バブル」「ボディコン」「花キン」「朝シャン」等の言葉が流行

答えを「ほすぴ」127号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月25日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、簡単にネイルケアが出来るかかとケアチップ付きの「ネイルプリティ」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「エメラルド」でした。抽選の結果、青森県の澤田多恵子さん、愛知県の小野紀代子さん、神奈川県の入内嶋豊一さんが当選されました。おめでとうございます！

### ＜編集後記＞

過日、皆様にご送付申し上げました「ほすぴ126号 糖尿病～正しい検査の受け方と最新対策～」におきまして、誤植がございました。深くお詫び申し上げますとともに、下記の通り訂正をさせていただきます。

＜誤植箇所＞

◆P13-③ 上から10行目  
誤)DDP-4という酵素

↓

正)DPP-4という酵素

◆P19-②及び研修問題4  
誤)GULT4

↓

正)GLUT4

(編集部)

取り入れよう

## 旬の食材

6月

もずく

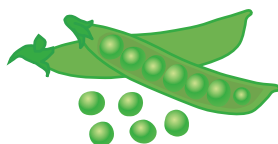


もずくには、本州日本海側の一部の地域にて採取される天然のものと、沖縄県や鹿児島県で生産される養殖のものがあります。全国で消費されるもずくの九割以上が養殖です。

天然のもずくが海藻について生育することから、「藻に付く」に由来して『もずく』『もづく』と言われ、海中で雲のようにゆらぐ動きから「水雲」「海雲」と書きます。

ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む低カロリーな食材です。

グリーンピース



えんどうの未熟な実がグリーンピースです。鹿児島県と福岡県で全国の約75%が生産されていて、6月になると関東や東北産が出回ります。

グリーンピースはサヤから出すとすぐに皮が固くなってしまうので、なるべくサヤ付きのものがお勧めです。茹でる時はフタをせずに沸騰しているお湯で2～3分茹で、鍋のまま流水で冷やします。皮にシワが寄らないように豆に水が当たらないようにしましょう。

タンパク質やミネラル、ビタミン、食物繊維等をバランス良く含む、彩りの良い野菜です。

はちみつ



はちみつは、ミツバチがアカシヤやレンゲ、クローバー等の花の蜜を吸って、巣で蓄えたものです。そのため、花の種類によって色や質感、風味、香り等が違います。

はちみつに含まれるブドウ糖や果糖は、タンパク質の凝固を防ぐため、焼く前にはちみつを加えてから調理をすると、肉が柔らかく仕上がります。また、グルコン酸という有機酸には整腸作用があり、さらに強い酸(自分より酸っぱいもの)が混ざると酸味を和らげる働きもあるので、はちみつはお酢や酸味の強い果物との相性が良いとされます。