News Since 1996

JAPA 日本成人病予防協会
URL:http://www.japa.org/
Email:health@japa.org

健康管理士ニュース

2013年(平成25年)
7月1日号
隔月発行
No.103

〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-5-5 日本医協第2ビル
TEL：03-3661-0175 FAX：03-3669-4733

第24回 健康学習セミナー in 岡山

『謎解き!! 口腔機能最前線 ～クイズで語る歯と口と健康のふしぎ～』

来る平成二十五年八月三十一日(土)、ちゅうぎん駅前ビルにおいて、第二十四回健康学習セミナー「謎解き!!口腔機能最前線～クイズで語る歯と口と健康のふしぎ～」を開催致します。

歯と口は、食べ物が初めて出会う消化器官です。歯周病等によって十分な役割を果たせないと、体全体に影響が及び、生活習慣病をはじめとした様々な病気につながるといわれています。今回のセミナーでは、動物・植物・細菌・歴史・食育・芸能人!?等が、人間の歯と口の不思議を解き明かすキャストとして登場し、たくさんの〝謎解きクイズ〟とともに話が進みます。思わず「なるほど!」と口にしてしまう事が多々あるでしょう。日々の生活に不可欠な口腔機能と、そこからつながる健康や病気予防について楽しく学んでみませんか。

第二部は、「地域社会における岡山県健康管理士会の果たす役割と健康管理士一般指導員の活躍の場」と題して、健康管理士会のメンバーと日本成人病予防協会スタッフによるパネルディスカッションです。これまでの活動報告や今後の取り組みについて紹介します。

この機会に楽しく学び、地域で活動してみませんか。お申込お待ちしております。

〈岡崎 好秀 先生 プロフィール〉

愛知学院大学歯学部卒業後、大阪大学歯学部小児歯科を経て二〇一三年三月まで岡山大学病院小児歯科講師を務める。現在はモンゴル健康科学大学客員教授として、現地で教育活動も行う。日本小児歯科学会専門医・指導医、日本障害者歯科学会認定医、日本口腔衛生学会認定医、日本禁煙科学会学術委員。専門は、小児歯科、障害児歯科、健康教育。

第25回 健康学習セミナー in 福岡

『時間と健康 ～ここまでわかった体内時計と健康のメカニズム～』

来る平成二十五年九月七日(土)、福岡朝日ビルにおいて、第二十五回健康学習セミナー「時間と健康～ここまでわかった体内時計と健康のメカニズム～」を開催致します。

私達の体には、一日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、健康を保つためにとても重要な鍵を握っています。本来、体のリズムは、太陽のサイクルに合わせて朝日を浴びる事で目覚め、暗くなると休息して体を休めています。しかし、現代社会では、体内時計の働きが乱れてしまう様々な要因により、睡眠や循環器機能、内分泌、免疫機能等あらゆる生理機能のリズムが崩れ、うつ病や糖尿病、がん、生理不順といった様々な疾患に繋がると考えられています。今回のセミナーでは、国内外の研究成果を交えて、体内時計のメカニズムと健康の関わりについて、科学的に分かりやすくお話し頂きます。病気予防につながる体内時計と上手に付き合う方法を学びませんか。

第二部は、「スローステップ運動のすすめ」と題して、福岡県健康管理士会会長の小川日出湖さんが発表します。健康管理や病気予防として、手軽にでき効果のあるスローステップ運動について、理論と簡単な実技を紹介します。

一般の方もご参加頂けますので、皆様お誘い合わせのうえ、是非ご参加下さい。

〈明石 真 先生 プロフィール〉

京都大学農学部卒業後、京都大学大学院理学研究科にて博士課程を取得。京都大学大学院生命科学研究科研究員、佐賀大学医学部循環器内科助教授を経て、二〇〇九年より山口大学時間研究所教授を務める。専門分野は時間生物学、時間医学。体内時計のメカニズム等を中心に多数講演を行う。

働く皆様を強力にサポート！
「健康管理士一般指導員」資格取得説明会開催！

健康の情報が氾濫している今、言葉は知っているけれど説明が出来ない…そんな経験をした事はありませんか？そこで、お客様との信頼を築くのに必要不可欠な正しい健康知識を取得して頂くため、企業を対象とした「資格取得説明会」を開催します。

〈説明会の様子〉

仕事に特化した資格の活かし方や活動事例、スキルアップ等、お客様とのコミュニケーションに役立つノウハウをお伝えします。健康管理士一般指導員資格に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、是非お誘い下さい。

【日　時】
① 7月9日（火）14：00～16：00
② 7月11日（木）11：00～13：00
（内容は同じです）

【会　場】
ナビット セミナールーム
（東京都千代田区神田神保町3-10-2 共立ビル3F）

【お申込】
TEL：03-3661-3737
〈担当：渡辺（明）、新保〉

※その他、資格取得説明会を全国でも開催しております。詳しくはホームページをご参照下さい。
(http://www.healthcare.or.jp/shikaku/nittei.html)

第24回　健康学習セミナー in 岡山

「謎解き!! 口腔機能最前線 ～クイズで語る歯と口と健康のふしぎ～」

日　時：平成25年8月31日（土）　13時30分～16時00分
会　場：ちゅうぎん駅前ビル4階（岡山市北区本町2-5）
定　員：100名〈先着順〉
主　催：日本成人病予防協会
共　催：岡山県健康管理士会

第25回　健康学習セミナー in 福岡

「時間と健康～ここまでわかった体内時計と健康のメカニズム～」

日　時：平成25年9月7日（土）　13時30分～16時00分
会　場：福岡朝日ビル 地下1階（福岡市博多区博多駅前2-1-1）
定　員：150名〈先着順〉
主　催：日本成人病予防協会
共　催：福岡県健康管理士会

お申し込み方法

①お申込　お電話、ホームページまたは下の申込書を郵送・FAXにてお申込下さい。
TEL：03-3661-0175　FAX：03-3669-4733　URL：www.japa.org/

②お振込　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）

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。
＊振込み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、岡山は8月上旬、福岡は8月中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

健康学習セミナー in 岡山
「謎解き!!口腔機能最前線～クイズで語る歯と口と健康のふしぎ～」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

健康学習セミナー in 福岡
「時間と健康～ここまでわかった体内時計と健康のメカニズム～」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)	（　　）		

第9回 関東圏健康管理士活動報告会

～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、活かせる活動の現場は何処に」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事により、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甚です。

【日　時】平成25年7月27日（土）
開場：13時30分　開演：13時45分
【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
【定　員】100名（先着順）
【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時45分～14時45分

講演「年間約400講座、運動指導士が私の仕事」
～今、私流指導法で受講生にこんな結果が出ています～
講師：西東京健康管理士会　団もも子

第2部　14時55分～15時55分

「私は資格を活かしこんな活動をしています」
現在、各方面で活躍している健康管理士4名の諸先輩に実績作りのノウハウをより具体的に語ってもらいます。

第3部　16時00分～16時45分

「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討議を交えながらお答えします。

※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時00分～19時20分　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、下記までお申し込み下さい。

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@healthcare.or.jp

好評のうちに終了しました

〈健康管理士・再スタート講習〉

最新の健康情報を習得し、その知識を伝えるためのスキルが身に付く「健康管理士・再スタート講習」を東京にて開催しました。参加者からは「知識の再確認が出来た。もっと勉強したい」「繰り返し復習して活かしたい」「健康管理士として、一人でも多くの方に健康の大切さを伝えていきたい」等の感想を頂きました。

〈第4回：グループワークの様子〉

〈健康学習セミナー in 札幌〉

〈講義中の堀田清先生〉

札幌にて健康学習セミナー「植物エネルギーと病気予防の極意」を開催しました。講義終了後には積極的な質問を頂き、また、「先生の講義に元気をもらえた」「気の流れや漢方についてもっと学びたい」等の感想がありました。

〈食育指導者養成講習会〉

当協会会議室にて「バナナうんちで元気な子！」食育指導者養成講習会を開催しました。参加希望者が多く、急遽午後のクラスも開催しました。当日は秋田県や愛知県、広島県、大分県等、遠方からもご参加頂き、盛況のうちに終了致しました。

〈講義の様子〉

好評につき一年延長！

健康管理士の輪を広げよう!!

日本成人病予防協会は、皆様にご支援を頂き、25年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めて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25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　石原】
ＴＥＬ　03-3661-0175
E-mail　info3@japa.org

資格認定試験日程（予定）

試験日	開催都市
平成25年 7月21日（日）	大阪
8月25日（日）	仙台
9月 1日（日）	香川
9月29日（日）	長野
10月 5日（土）	鹿児島
10月 6日（日）	福岡
10月 6日（日）	金沢
10月27日（日）	東京
11月17日（日）	名古屋
11月24日（日）	大阪
12月15日（日）	札幌

●試験日の約1カ月前に合格対策講座を開講しています。
●養成講座は、東京、大阪、名古屋、札幌、福岡で開催しています。詳しくは日本医協学院のホームページをご参照下さい！（http://www.ini.ne.jp/）

健康管理士認定試験　実施報告

会場		受験者数	合格者数
鹿児島 4/20	鹿児島県民交流センター	11名	8名
福　岡 4/21	福岡朝日ビル	64名	50名
名古屋 5/19	愛知県産業労働会館	72名	56名

次号予告

- 能力開発講座in名古屋
  〈10/19（土）開催予定〉
- 能力開発講座in大阪
  〈10/26（土）開催予定〉
- 第8回 日本の食育セミナー
  〈11/3（日）開催決定〉

※お申込はニュース発行後より受付致します。

健康ミニ情報

●規則正しい生活で学力アップ（5/10宮城県教育委員会）

仙台市を除く県内34市町村から抽出した小学校291校と中学校146校を対象に、昨年4月の全国学力テストの正答率が高い順に4グループに分け、学習意欲や家庭環境について調査した。結果の一例として小学校の国語Aの正答率をみてみると、上位2グループでは9割を超える児童が朝食を食べており、また、午後11時までに就寝したり午前7時までに起床する児童の正答率が高く、生活習慣と正答率に関係がみられた。

また、家族と学校の出来事について話す児童の割合は、最上位グループで82%、最下位グループでは65%となっており、正答率が高い児童ほど家庭でのコミュニケーションを取っている傾向が強いという結果となった。

●ヘモグロビンA1c新たな治療目標値（5/16日本糖尿病学会）

過去1～2カ月の平均的な血糖状態を示すヘモグロビンA１ｃの基準値が簡素化され、「糖尿病合併症を抑えるために推奨される治療目標」として7.0%未満が基本目標値となった。さらに、食事療法や運動療法だけで達成可能か、薬物治療中でも低血糖の心配がない場合は「副作用なく達成可能な場合の理想的な治療目標」として6.0%未満と定め、「低血糖等の副作用が心配され、高齢等で治療を強化するのが難しい場合」には8.0%未満とした。

●肉食を好む男性に糖尿病リスク4割増（5/22国立がん研究センター）

約5年間、糖尿病やがん等の病気がない男女約6万4千人を対象に肥満や喫煙等の影響を取り除いた上で、1日あたりの食肉摂取量ごとに4グループに分けて糖尿病発症との関係を調べたところ、男性で食肉の摂取量が最も多いグループ（1日あたり100ｇ以上）は少ないグループに比べて糖尿病の発症リスクが1.36倍と分かった。中でも牛肉や豚肉は発症リスクが1.42倍と高く、鶏肉やハム等の加工品との関連はみられなかった。また、女性は食肉の摂取量と糖尿病発症との関連はみられなかった。

今回のオススメ書

認知症 これだけ知れば怖くない

著　　者：鈴木 ゆめ
発 行 所：株式会社 有楽出版社
発行年月：2013年4月25日
販売価格：1,200円（税別）

超高齢社会を迎え、患者数が300万人を超えた認知症。これからは、自分あるいは家族が認知症になる可能性が高くなります。そこで、最新の認知症の基礎知識と対応策を学びましょう。横浜市立大学附属病院神経内科教授であり、多くの認知症患者の専門医として携わってきた著者がQ＆A形式でやさしく解説しています。

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。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 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」

染谷 光亨さん（東京都）

今回ご紹介するのは、染谷光亨さん。健康管理士一般指導員の肩書きや知識を活かし、講演活動をされています。

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下さい。

二〇〇六年一月、私のブログを読まれた事をきっかけに、地域中小企業支援のＮＰＯ法人代表であり、地域で四代続く病院の院長から健康セミナーの講師依頼を受け、講演しました。当時、資格らしい資格は持っていませんでしたので、何か資格があった方がよいと思い、調べたところ、幅広い知識が得られ、さらに通信教育で資格を取得出来る健康管理士が最適だと思い、受講をスタートしました。

「若さを保つ秘訣」や「心と体の健康管理」等をテーマに講演活動をして、どのような手応えがありますか？

健康管理士は健康の専門家として一目置かれるようで、医師、治療家等の医療関係者やＰＴＡ、地域のシニア倶楽部、また、活動の盛んな兵庫県健康管理士会等からも講師依頼がありました。健康管理士の名称はとても分かりやすいので、自己紹介しやすいと感じています。

講演では、まず、日本の健康状態や生活習慣病の治療等の現状を数字やグラフ、画像や動画を用いて視覚で確認してから、病気予防に勝る治療はない事を理解して頂きます。医療機関は病気を治療するところであり、健康維持・増進は自分が主役として実践して得られるので、「知識を得ても行動を起こさないと健康状態は好転しません」と行動変容の大切さを一番意識してお話しています。そして、手を上げて頂いたり、隣席の人と意見を交わしたり、なるべく参加型にするように努めています。

＜講演の様子＞

健康と寿命は生活習慣で決まり、食事、運動、睡眠が三本柱となります。六十兆個ある細胞は食べたもので入れ替わるので、最も重要な事は何を食べてきたかの食歴です。食＝人＋良と書きますが、情報が多く様々なものが流通していて、一番間違いや勘違いがあるのも食と栄養です。日本人の食生活は、一九五〇年代から欧米化されてきた結果、生活習慣病が蔓延している事を理解・認識して、伝統的日本食に最新の知見をプラスした食事を提案しています。

埼玉初の統合医療施設とコラボレーションして外来を担当されていますが、そのいきさつや外来での具体的なエピソード等を教えて下さい。

先にお話した病院から、今度は統合医療クリニックで栄養指導と運動指導の外来を担当してほしいと依頼がありました。実は、それまでに先端医療学会で栄養指導を学ぶため八回渡米し、大学や研究機関の一流専門家から予防・健康学、抗加齢学、遺伝子発現学等を習得していたので、健康管理士の知識と合わせて活用出来ると思い、嬉しく思いました。

開院早々に来院された糖尿病の患者さんは、10以上の病院を回ったり、ウェブサイト等で詳しく調べたりした結果、糖尿病の治療は難しいという辛い結論を得て落ち込んでいたところ、私が糖尿病の母に食事と運動のアドバイスをして改善されてきたという内容のブログに行きついたそうです。カウンセリングをして栄養と運動について提案したところ、短期間で変化が見られてきました。糖尿病につきものの重篤な合併症の予防も兼ねている事もあって感謝のメールを頂きました。

さらに、当時、受付は二人の中年女性が担当していました。お二人とも健康に自信があり、独自の健康法を実施していたのですが、開院から半年くらい経過した頃、私に質問してくるようになりました。理由を聞いたところ、私が担当している患者さんの健康状態が目に見えてよくなっていくので、自分達も同じようにやりたいとの事でした。身近なところで活動の手応えを感じる事が出来て、とても嬉しかったです。

地域の健康づくりにどのように携わっていますか？

葛飾区健康づくり推進員として、私が所属している金町保健センターでは、人数も多く多才な方が多いです。その中で健康セミナーの講師、ウォーキングのストレッチ指導や同行サポート、催事を担当しています。毎月参加している月例会では、『ほすぴ』が大変役に立っています。ちなみに、葛飾区のメンバーで健康管理士が他に二名いらっしゃいます。

また、東京都健康管理士会・元気会では、毎月上旬に月例会が葛飾区青戸で行われます。直近の経験談、得意分野の情報提供や参考になる講演会情報等、幅広い情報交流が行われ、あっという間に二時間が終わります。地域に根付いて健康管理士の仲間と一緒に過ごす時間はとても充実しています。元気会にご興味のある方は、ご連絡下さい。

（代表:丸山恵司さん　cava@rakko.net）

＜葛飾区健康づくり推進員として＞

健康管理士の資格で得た知識をご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？

二十六年前の四十歳の時、社内研修において体力確認をさせられました。同年齢の同僚のあまりの不健康・老化ぶりを見て「心身の健康は幸福の原点」「健康は人生最大の財産」だと気付き、超健康マニアになって様々な経験を重ねました。そして、世界トップアスリートの著書に紹介された時に天命を感じ、健康・抗加齢分野で社会のお役に立とうと五十歳で独立しました。そのような経緯から常に新情報をウォッチングしており、『ほすぴ』や健康管理士ニュース、メールマガジンはその一つとして大変参考になっています。

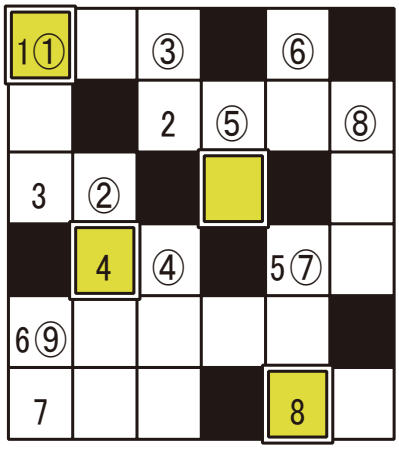
また、健康状態はこの上ないほど良好で、若く見られます。美容専門家が私の美肌に驚嘆して、著書で紹介された事もありました。

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？

私のミッションは、天寿までスマートエイジング実践・伝道師として世界中の人々が質の高い健康とより幸福・豊かな人生を実現出来るよう貢献する事です。そのためにさらに努力を重ねていきたいと思っています。

また、クライアントには、私のように栄養指導や運動指導で実績を重ねて独立された人が何人もいますので、さらに多くの起業・独立希望者のお役に立てればと思っています。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
韓国が本場の料理！

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＞

1. 爬虫類。昔から、この動物を見ると、家に悪い事が起こらない、守り神のような存在であると言われている。
2. 白黒の模様のある馬。
3. 「可愛い子には〇〇をさせろ」
4. 濃い灰色の事。〇〇色。
5. お正月に食べる、白い食べ物。
6. ネクタイなし、上着なしで仕事をして、温室効果ガスの削減を目指す環境省が打ち立てた対策。
7. 祈願していた事が叶うと、目を描きいれる置物。
8. 葉や、花を支える部分。

＜たてのカギ＞

① 公家や武家等の貴人の邸宅を意味する。
② スーパーで買い物をしたと時に、持ち帰り用としてくれる袋。最近では、5～10円で購入するお店も増えています。〇〇〇〇袋。
③ 貸借し金銭等に対して、ある一定の利率で支払われる対価。利息ともいう。
④ 現在のミャンマー連邦共和国の1989年までの名称。
⑤ 火を起こすための材木。
⑥ 牛を英語で言うと…？
⑦ 海藻の1種。よく、三杯酢をかけて食される。
⑧ 俳優、司会、歌手、お笑い等、何でもこなす〇〇〇タレント。
⑨ チューブの日本語は？

こんな年でした 1980年

1980年は気象庁が降水確率予報を開始した年

東京地方の降水確率予報がスタートし、その後、全国での降水確率予報が開始されたのは、1986年でした。

〈ニュース〉

- ●日本の自動車生産台数が1000万台を突破、アメリカを抜いて世界一に
- ●日本電信電話公社（現＝NTTグループ）がコレクトコール（料金着信通信サービス）を開始
- ●世界保健機関、天然痘の根絶を宣言

「ウォシュレット」、「ソーラー電卓」、「ゲーム&ウォッチ」、「ルービックキューブ」、「チョロQ」、「ポカリスエット」、「カール」発売

答えを「ほすぴ」134号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、7月25日（木）までにお送り下さい。正解者の中から、暑い夏を涼しく過ごそう!!「ひえくまクールパッド&マルチタオルカバー」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「カシワモチ」でした。抽選の結果、愛知県清須市鈴木ひとみさん、千葉県千葉市鈴木亮輔さん、山口県光市新谷浩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＞

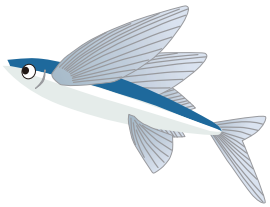
気温と湿度の高い日本の夏の暑さを和らげる風鈴。昔は、厄除けや福を招く等、願掛けの道具として軒先につるされていました。鉄や陶器、ガラス、貝殻等、様々な種類を楽しみながら、涼しい風情を演出してみてはいかがでしょうか。

（編 集 部）

取り入れよう

旬の食材 8月

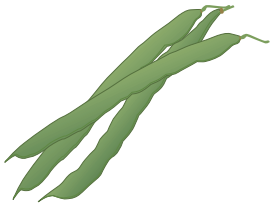
飛魚（トビウオ）



ダツ目トビウオ科ハマトビウオ属の魚で、背は鮮やかな濃青色で腹が銀色、胸びれが非常に大きく海面を滑空します。数十種類ありますが、最も多いのは本トビウオと呼ばれるもので、最も高く取引されているのは大型（30cm以上）のハマトビウオです。回遊魚であるため、暖流にのって産卵のために南の海から北上し、春から夏にかけて産卵します。飛魚の卵は、赤や黄色に色づけられた「とびっこ」「とびこ」として寿司ネタ等でよく使われています。

活性酸素を抑えるビタミンEや、二日酔いを予防するナイアシンを豊富に含みます。脂が少ないため、焼き物や煮物よりも刺身がおすすめです。

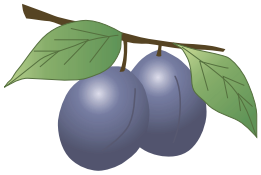
さやいんげん



原産は南米で、日本には江戸時代に隠元禅師がもたらしたため、その名がついたといわれます。もともと完熟した「いんげん豆」自体を食べていたのですが、今では若取りしたものをさやごと食べるので「さやいんげん」といいます。品種改良が進み、筋は取らなくても気にならないものがほとんどです。全国的に栽培されており、四月頃からハウス物がさやえんどう等の他のさや豆と一緒に並びはじめ、初夏頃から露地物がピークを迎えます。緑色が鮮やかで、あまり太くないものを選びましょう。

さやいんげんにはカリウムが豊富に含まれ、ナトリウムを排泄さます。また、利尿作用もあるので、体内の水分量を調節する働きもあります。

プルーン



バラ科サクラ属の西洋スモモの果実の総称をプルーンといいます。雨に弱く、長雨等にあたると表皮が裂けやすいため、日本では比較的雨が少ない長野県で多く栽培されています。表面を覆うブルームと呼ばれる白い粉は、果実そのものから生成される保護剤です。鮮度が悪くなるとブルームが落ちて、果実の表皮がさらされている状態になります。

国産のプルーンは甘味が強く、生食に向いています。特に皮にポリフェノールが沢山含まれているので、皮ごと食べるとよいでしょう。また、カロテンやビタミンE、ネオクロロゲン酸による抗酸化作用も期待出来ます。