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

〒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

2013年(平成25年)
9月1日号
隔月発行
No.104

主催：日本成人病予防協会 共催：東京都
後援：内閣府(予定)・厚生労働省(予定)・文部科学省(予定)・農林水産省(予定)
「第八回 日本の食育セミナー」開催！！

来る平成二十五年十一月三日（日）、東京都庁第一本庁舎に於いて、『美と健康』をテーマに掲げて「第八回日本の食育セミナー」を開催致します。

第一部は、テレビや雑誌等、各メディアでご活躍中の医学博士であり白鴎大学教授、昭和女子大学客員教授でもある海原純子先生をお迎えし、「心と体をキレイにする食」と題して講演をして頂きます。心と体のバランスが取れた健康生活を維持するためには、現代人の心のあり方とライフスタイルに沿った食習慣・食文化を確立させる事が大切です。健康の情報が溢れている中、頭にいっぱいになった情報で体をコントロールするような食事をしていませんか？無理やり体を頑張らせるのではなく、今の自分の体が何を必要としているのか、体の声を聴いてみましょう。そして、いかに心地よく食べるためにはどうしたらよいか、身近で簡単なヒントもご紹介頂きます。心と体の深いつながりを知り、キレイを作る食について学んでみませんか？

第二部は、当協会の食育推進事業「バナナうんちで元気な子」の参加型プレゼンテーションです。このたび文部科学大臣賞を受賞し、さらに活動の場を拡げられるよう自信を持って皆様にご紹介します。消化、吸収、代謝、排泄の仕組みを理解して、一緒に『うんこでサンバ』のダンスを踊りましょう！

第三部は、「プロに学ぶ!!最強の美と健康の極意」と題し、実践型ディスカッションを行います。美しさと健康を作る専門家であるモデルの芳川れいさんとFTPベーシックマットピラティスマスタートレーナーの柳本真珠子さんを迎え、各々の立場から最強の美をご提案して頂きます。

毎年、たくさんの方々にご来場頂く人気の高いセミナーです。皆様お誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

〈海原 純子 先生 プロフィール〉

一九七六年東京慈恵会医科大学卒業。診療内科医として心の問題をテーマに全国で講演活動を行うと共に、テレビ・ラジオ・新聞等幅広く活動中。現在、読売新聞「人生案内」回答者、毎日新聞・日曜版「新・こころのサプリ」、読売新聞・医療サイト「ヨミドク」等に連載中。近著に「こころの格差社会」（角川書店）、「会社でうつ休むと元気ハツラツな人」（文藝春秋）等多数。

● 第８回 日本の食育セミナー ●

「心と体をキレイにする食」

日　時：平成25年11月3日（日）
13：00～16：00（受付開始12：30）

主　催：日本成人病予防協会
共　催：東京都
後　援：内閣府（予定）、厚生労働省（予定）、文部科学省（予定）、農林水産省（予定）
会　場：東京都庁第一本庁舎　5階大会議場
参加費：無料
定　員：500名（希望者多数の場合は抽選）
締　切：平成25年10月18日（金）

〈プログラム〉

第１部
講　演「心と体をキレイにする食」
講師：海原 純子　先生

第２部
参加型プレゼンテーション「バナナうんちで元気な子！」
プレゼンテーター：子どもイキイキ食育チーム

第３部
実践型ディスカッション
「プロに学ぶ!! 最強の美と健康の極意」
パネリスト：健康管理士一般指導員　芳川 れい 氏
健康管理士一般指導員　柳本 真珠子氏
ファシリテーター：日本成人病予防協会 学術部副部長
管理栄養士　大久保 幸子

健康管理士能力開発講座 in名古屋

「植物療法でライフスタイルをイキイキと！～アロマテラピーとハーブの有効活用法～」

日　時：平成25年10月19日（土）　10時30分～16時30分（受付10時00分）

会　場：今池ガスビル 7階Ｂ会議室（名古屋市千種区今池1-8-8）
定　員：50名〈9月27日（金）締切・希望者多数の場合は抽選〉
受講料：5,000円（税込）　教材費：1,500円（税込）
対　象：健康管理士一般指導員

講座内容

① **「アロマテラピーのメカニズム」～バスソルト作成～**
脳と密接な関係にあるアロマテラピーが心や身体にもたらす作用の原理を知りましょう。

② **植物と健康の３大システムの関係（自律神経・内分泌・免疫系）**
優れた自己防衛力を持つ植物の力を借りて、自然治癒力を高めましょう。

③ **心のケアで肌も体内も美しく！～トリートメントオイル作成～**
植物が持つ保湿成分や収れん作用を利用して、美肌作りや老廃物除去、血行促進等、美しい体内環境作りを目指しましょう。

④ **植物の恵み、症状別活用法**
症状に合わせて香りのアドバイスが出来ると、健康管理士としての幅が広がります。季節ごと、イベント、ビジネス、おもてなし等、TPOに合わせた使い分けを楽しみましょう！

〈羽鳥 冬子 先生 プロフィール〉

株式会社Bon22 代表取締役。ライフスタイルコーディネーター、(公社)日本アロマ環境協会理事、健康管理士一般指導員。香りのスペシャリストとして、セミナーやイベントで様々な世代を対象に香りの魅力を伝授し、さらに、食育、呼吸法の講演等、幅広い分野で活躍している。

健康管理士能力開発講座 in大阪

「元気力を高めるコミュニケーション」

日　時：平成25年10月26日（土）　10時00分～16時00分（受付9時30分）

会　場：マイドームおおさか 8階第3会議室（大阪市中央区本町橋2番5号）
定　員：50名〈9月27日（金）締切・希望者多数の場合は抽選〉
受講料：5,000円（税込）
対　象：健康管理士一般指導員

講座内容

同じストレスを経験しても、すぐに心が折れてしまう人もいれば、うまくストレスを対処出来る人もいます。不思議だと思いませんか？実は、そのカギを握っているのが「SOC」という元気力なのです。SOCとは、「首尾一貫感覚（Sense of Coherence）」という専門的用語で、日々のコミュニケーションによって高める事が出来ます。家庭や職場における様々なコミュニケーションの場面を想定しながら、何があってもへこたれない画期的手法を、具体的な事例とともに、クイズやゲーム、演習を交えて分かりやすくお伝えします。

1．元気力SOCの謎を解く
2．SOCを高める最も効果的な方法
3．SOCを高めるコミュニケーション
4．「この人を助けたい！」と思わせるコミュニケーション

〈蝦名 玲子 先生 プロフィール〉

米国ミシガン州立大学大学院にて修士号（コミュニケーション学）、東京大学大学院医学系研究科にて博士号（保健学）を取得。2002年にグローバルヘルスコミュニケーションズを設立し、代表を務める。また、東京大学大学院医学系研究科客員研究員、日本健康教育学会評議員等を兼任。SOC研究を実践に活かしている数少ない健康社会学者であり、明快な講演やコンサルティングが好評を博している。

お申込み方法

本紙下の申込書を郵送またはＦＡＸ頂くか、ホームページ、お電話にてお申込み下さい。
TEL:03-3661-0175　FAX:03-3669-4733　URL:www.japa.org/

キリトリ線

①食育セミナー（11/3）	ご希望の講座の番号（複数選択可）	
②能力開発講座 in名古屋（10/19）	資格番号	H－
③能力開発講座 in大阪（10/26）	氏名	
	同行者（①を選ばれた方）	
	電話番号（平日日中の緊急連絡先）	（　　）

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

員が健康長寿サポーターとして登録されました。これにより健康長寿につながる取組（健康長寿埼玉モデル）を県下全体に広げる活動が、新たに加わりました。私達は、このような活動を共有していただく仲間を一人でも多く増やしてゆきたいと考えています。「私も参加したい」と思って頂けたら事務局までお問い合わせ下さい。定例会は毎月一回、第一土曜日の午後一時から五時まで行っております。

TEL：048-259-1923
携帯：090-3501-4883
mail:kyn_nitta@tbz.t-com.ne.jp
（埼玉県健康管理士会 事務局 新田 和雄）

NPOサイトのリニューアルに伴い、新たに会員サイトをオープン致しました

今年の初めに日本成人病予防協会のサイトをリニューアル致しました。大変見やすくなったとご好評を頂いております。

リニューアルに伴い、「生活習慣病の予防」と「メンタルヘルスとは」の内容を見直しし、一部会員専用のコンテンツとして、新しくオープンする事になりました。

会員サイトの登録は無料になっておりますので、ご登録の上ご活用頂ければと思います。

[URL] http://www.japa.org/

〈NPOページトップ〉

〈会員サイトページ〉

大和ハウス工業株式会社主催 オーナーズクラブコンベンションに出展しました

去る7月20日（土）、グランキューブ大阪にて「オーナーズクラブコンベンション」が開催されました。当協会はブースを出展し、健康管理士や食育活動等のご案内をしました。また、当協会の認定講師である六車奈々さんが、食育講演会に於いて講演しました。ブースにお越しになったお客様から「具体的でとても分かりやすかった」等の感想を頂きました。

〈ブースの様子〉

〈六車さん講演〉

自分の「うつ」を治した精神科医の方法

＊みやじっち先生「医療特別講演会」＊

日時：平成25年9月28日（土）　13時30分開場　14時開演
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〉
会費：1,500円　　定員：160名【9月5日（木）必着】
主催：関東圏健康管理士連合会

第１部（14：00 ～ 15：00）
「素晴らしい歌声の世界」
－歌声の及ぼす健康への誘い－
講師　**増田　義昭**（健やかフィールド“まきば会”代表）

第２部（15：15 ～ 16：45）
「病気治しより生き方直し」
－症状は体の声、体の声を聴いて症状改善－
講師　**宮島　賢也**（湯島清水坂クリニック　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：043-247-8266（FAX）
神奈川県健康管理士会（斉藤）　TEL：046-241-1899
埼玉県健康管理士会西支部（佐野）　TEL：090-9153-8660

平成25年度　すぎなみ地域大学

健康づくりリーダー講座をコーディネートしました

東京都杉並区では、毎年、住民を対象に地域の健康づくりを推進するリーダーとして活動するための、健康に関する基本的な知識や技術を学ぶ講座を開講しています。昨年に引き続き、今年度もカリキュラムやテキストの作成等、当協会が杉並区より委託を受け、下記内容で開催されます。杉並区の皆さん、地域の健康づくりに参加してみませんか。

〈お問合せ〉杉並区役所　区民生活部　協働推進課
西崎様（03-3312-2381）

日付	テーマ
10/16	公開講座　地域でつなげる健康づくりの輪
10/23	生活習慣病のやさしいメカニズム
10/30	健康診断の結果の読み方・活かし方
11/ 6	やさしい栄養学と食のリズム
11/13	糖尿病予防のためのヘルシークッキング
11/20	歯の大切さを知ろう
11/27	筋肉を作ろう・育てよう
12/ 4	ストレスと上手に付き合う自己分析

今後は、各市区町村にて同様の講座を開催出来るように働きかけをしていきますので、情報をお持ちの方はご連絡下さい。（TEL:03-3661-0175　担当：大久保）

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 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

試験日	開催都市
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

試験日	開催都市
12月15日（日）	札幌
平成26年 2月23日（日）	東京
3月 1日（土）	岡山
3月 2日（日）	大阪
3月 9日（日）	仙台

●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
札幌 6/16	道特会館	37名	29名
東京 6/23	明治大学	256名	204名
大阪 7/21	エル・おおさか	87名	65名

次号予告

●健康学習セミナー in仙台
〈12/7（土）開催予定〉
●ステップアップ講座 in東京&大阪
※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

●難治性がんの研究に注力（7/8厚生労働省）

厚生労働省は、来年度から膵臓がんや胆道がん等の死亡率の高い難治性がんの研究に注力する報告書をまとめた。報告書によると、医療技術の向上で5年生存率はがん患者全体で約60%と改善したが、難治性がんの治療成績は十分に上がっておらず、最近のがん死亡者の約半数は5年生存率50%以下の難治性がんの患者という。そのため、難治性がんに対する新しい治療法や、早期発見出来る検査法が必要と指摘し、国内では未承認だが海外で使われている治療法を導入するための仕組み作りも重要と考えている。また、iPS細胞（人工多能性幹細胞）等、最先端の技術も利用するとした。

●世界初のiPS臨床研究、厚労相が正式了承（7/19厚生労働省）

厚生労働省は、理化学研究所等が申請していた、iPS細胞で加齢黄斑変性（目の網膜の一部に異常が起き、視界の中央が歪んだり黒く欠けたりする病気）を治療する臨床研究について、正式に実施を了承した。来年の夏にも始まる世界初のiPS細胞による再生医療は、患者の皮膚のiPS細胞から細胞を作り、網膜の細胞に変化させてシート状に加工したものを患者の目に移植するというものである。対象患者は、薬等による既存の治療法で効果がない50歳以上の6人で、4年間経過を観察して安全性と有効性を確かめる。

●女性の平均寿命2年ぶり世界一（7/25厚生労働省）

2012年の日本人の平均寿命が発表された。男性は前年より0.50歳延びて過去最高の79.94歳で、前年の8位から5位に順位を上げた。女性は前年より0.51歳長い86.41歳で2年ぶりに長寿世界一に復帰した。女性の平均寿命は、過去最高の86.44歳（2009年）に次ぐ水準となった。

今回のオススメ書

エイジレス・メソッド
“大人のキレイ”を更新し続ける秘訣

著　　者：溝口 幹子
発 行 所：日本ダイエット健康協会
発行年月：2013年7月5日
販売価格：1,100円（税別）

以前、大阪で開催された健康学習セミナーにて、「ルーシーダットン」の講師を務めて頂いた溝口先生の最新著書です。誰にとっても「今」が最もキレイになれる時であり、年齢を重ねながらさらに美しくなる秘訣をご自身の経験と確信を持ってご紹介しています。シルクさんとのビューティー対談も必見です。

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 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」

佐々木 由紀子さん（東京都）

今回ご紹介するのは、看護師として活躍する佐々木由紀子さん。患者さんの健康指導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持ったきっかけ、選んだ理由を教えて下さい。

厚生労働省が「健康日本21」を掲げ、二〇〇八年四月より特定保健指導（メタボ健診）が始まりました。当時私は外来師長をしており、この健診を運営していくにあたり、どのように勉強したら幅広い知識を得られるか、また、ニーズに合った指導方法が習得出来るかを模索していました。そんな時に、ネットで健康管理士の資格がある事を知り、さっそく資料を請求。分かりやすいテキストはそのまま後輩の指導にも使えると思い、勉強を始め、資格を取りました。

健康管理士を取得されて、仕事に役立った点はどのような事がありますか？

メタボ健診は、もちろん指導方法の講習やテキストがあります。しかし、その内容は私たち看護師にも分かりにくく、医師や看護師の専門的な指導は、時には一般の方には難しい事もあり、オリジナルのパンフレットを作る必要がありました。パンフレットを作るにあたり、健康管理士のテキストの内容も参考にしつつ、アレンジして指導または後輩の育成をする事で、その方の生活に合った指導方法の選択が出来るようになりました。オリジナルのパンフレットは患者さんに好評で、多くの方が興味を示され、親近感を持って指導を受けて頂けたと思います。また、指導するにあたっては、「看護師の他に健康管理士の資格があります」と提示すると患者さんも相談しやすいようで、指導日以外でも、定期受診している患者さんから声をかけられる事が多くなり、ちょっとした雑談の中からその方の生活習慣を見出し、具体的に話が出来るようになりました。

さらに、私は外来での看護師の仕事の他に、内視鏡技師として胃カメラや大腸カメラの検査に携わっておりました。カメラの検査を受けに来る方の中には私から指導を受けていらっしゃる方もおり、知っている看護師さんがいると検査も安心して受けられるとおっしゃって頂けた事もあります。安心して検査が受けられる環境は健診の受診率を上げ、患者さんにとって自分の体を管理するためにはよかったと思います。

＜職場にて＞

この度、「健康管理士一般指導員・再スタート講習」をご受講頂きましたが、そのきっかけを教えて下さい。また、参加した感想はいかがでしたか？

健康指導をきっかけに資格を取得しましたが、数年後に配置換えとなり、分野の違う仕事に携わる事となりました。学会や研修に追われ、また、主婦業や子どもの受験もあり、『ほすぴ』に目を通す時間もないほど忙しく過ごしていましたが、昨年から再び患者さんに指導する機会が増えたのです。どのようにお話ししたら伝わるのかを考えていた時、タイミングよく再スタート講習が開講されることを知り、受講しました。

私達医療従事者は、つい専門用語を使ってしまい、どの程度まで噛み砕いて説明したらよいのかが分からない時があります。再スタート講習で一番勉強になった事は、指導する時にどこに焦点を当てるのか、どのように表現したら分かりやすいかという事です。患者さんに伝わる話し方はもちろん、学会や研究発表の機会に話の構成のポイントがまさに実践で役に立つと実感しました。

また、健康管理士の方とフェイスブックを通じて出会い、実際に会って交流を持つ事が出来、活動の幅が広がりました。

健康管理士の資格を活かした健康指導の事例を教えて下さい。

入院患者さんの中には、生活習慣病を抱えながら老後の生活をどのように過ごすか、その家族はどのように支えるべきなのか分からず、退院後の生活を不安に思っていらっしゃる方がたくさんいます。疾患以外にも日常生活全般、食事や排泄、運動とその指導の幅は広く、看護師として自分の体と向き合いながらも、その人らしい生活が出来るような退院指導を心がけ、実践しています。

＜食事介助の様子＞

健康管理士の資格を取得して、ご自身のライフスタイルにどのような変化がありましたか？

看護師は不規則な勤務ではありますが、私の元気とパワーが患者さんたちを笑顔に出来たらと、私自身も健康管理に留意し、患者さんに常に笑顔で接する事が出来るように心がけています。また、娘が同じ医療従事者を目指しており、時には健康管理士のテキストを「貸して」と言われる事があります。今後もテキストを共有しながら、親子で知識を深める事が出来れば幸いです。

また、家庭での食事の大切さや家族団らんの大切さを後輩たちに教えるために、月に一回ですが、お料理教室を開いています。ブログ「yu_yu_sa_sa.s Diary」（http://blogs.yahoo.co.jp/yukiko_s7121）では、健康管理や医療情報、毎日の食事の献立や調理方法等を投稿し、ネットで情報提供をしています。

＜お料理教室の皆さん＞

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？

看護師として、どのように患者さんの日常生活を支えていくかを考えなければなりません。そのために常に勉強し、新しい情報を得ていきたいと思っています。また、個々の生活に合った指導をするために柔軟な思考でありたいです。また、私は、看護師であると同時に主婦でもあります。家族の健康維持が出来るように主婦業をこなし、毎日の生活を送っていきたいと思っています。

笑顔が素敵な佐々木さん！今後のご活躍を心よりお祈り申し上げます。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」

★ヒント★
学校行事

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. 日本人が昔から主食としてきたもの。
2. 陶土をこねて焼いた素焼の調理器。鍋料理や鍋焼きうどん等に用いる。
3. 夏が旬の魚。干物、たたき、フライ、南蛮漬け等の、様々な調理方法がある。
4. 儒教の教えの1つで、過不足なく、調和が取れている事を言う。
5. 実情によく当てはまっており、適切である事。
6. 暖かさや、冷たさを感じる度合い。単位は“℃”で表される。
7. 書物の一種。読むもの。
8. 植物の一種。この植物で布を染めると、きれいな赤色になる。

＜たてのカギ＞

① 四国の県。桂浜が有名。
② 流れの緩やかな、泥状の水底に好んで生息する淡水魚。
③ 湾や、入り江を英語で言うと…。
④ 注意を少しでも怠れば、思わぬ失敗をしてしまうので、十分に注意しましょう。〇〇大敵！
⑤ キャンプ、釣り、ハイキング等の屋外でのレジャーやスポーツの総称。
⑥ 手術の事。
⑦ 私たちの体を支え、内臓を守る役割を持つ 。
⑧ アウト(out)の対義語。

こんな年でした 1954年

1954年は国民保養温泉制度が発足した年

第一号として、酸ヶ湯温泉（青森県）、日光湯元温泉（栃木県）、四万温泉（群馬県）が指定されました。

〈ニュース〉

●学校給食法公布

●国立東京第一病院が人間ドック（6日間で1万2000円）開設

「ミルク飲み人形」、「バターボール」「パラソルチョコ」「アリナミン」発売
映画「麗しのサブリナ」でヘップバーンが着用した事から「サブリナ・シューズ」「サブリナ・パンツ」が流行

答えを「ほすぴ」135号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、夏の疲れを癒してくれる「ぶるぶるベアクッション」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「ヤキニク」でした。抽選の結果、愛知県愛西市黒宮久美子さん、京都府京都市秋谷洋子さん、群馬県伊勢崎市岡田敏雄さんが当選されました。おめでとうございます！

＜編集後記＞

日の暮れが早くなり、秋が深まる「長月」。夜が長い「夜長月（よながつき）」や、秋雨が降る「長雨月（ながめつき）」が略された等、諸説あります。残暑が厳しい時季となりますので、お体ご自愛下さい。

（編 集 部）

取り入れよう

旬の食材　10月

いくら

いくらの旬は9～11月で、秋鮭と重なります。その呼び名は、ロシア語由来で「魚卵」や「小さな粒々したもの」を意味します。鮭や鱒の成熟卵の薄皮をはがして一粒ずつ離し、塩漬け（しょうゆ漬け）にしたのがいくらです。ちなみに、薄皮をはがさずそのままのものを「すじこ」といいます。

いくらの鮮やかな赤色は、野菜に含まれる抗酸化物質のβカロテンと同じ仲間である「アスタキサンチン」という色素によるもので、LDLコレステロールの酸化を抑えたり、活性酸素を除去したりする働きがあります。

レンコン

レンコンは、蓮の地下茎が肥大した部分をいい、見た目が根のようなので蓮の根＝蓮根と呼ばれるようになりました。最初に中国から伝えられた在来種は、地下茎が深くて収穫に手間がかかるため、あまり栽培されなくなってきています。現在、多く食されているのは、明治時代に中国から入ってきた中国種で、白っぽくてずんぐりとした形をしています。ちなみに、金沢の伝統野菜である加賀レンコンは、中国種を品種改良したものです。

旬は収穫が始まる9～10月で、秋口に出荷される新レンコンは柔らかくあっさりとしていて、晩秋以降のものは粘りと甘味があります。ビタミンCが多く、疲労回復や風邪の予防に良いとされ、粘り成分のムチンは胃腸の働きを助け、滋養強壮に役立ちます。

栗

栗は、ブナ科クリ属の落葉樹になる果実の総称で、大きく分けると日本栗をはじめ、中国栗、ヨーロッパ栗、アメリカ栗等、世界中に数多くの品種があります。日本栗では、京都の丹波地方で取れる「丹波栗」が有名です。これは、品種名ではなく、丹波地方で採れる大粒の栗を指す名称です。丹波栗は、大きさや品質が非常に優れており、さらに全国の生産量から見ると全体の約１％に過ぎないため、希少価値があります。

栗は、意外にもビタミンCが豊富で、じゃがいもと同じくでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。また、渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンが多く含まれているので、渋皮煮等もおすすめです。