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

2014年(平成26年)
5月1日号
隔月発行
No.108

「もう一度、勉強したい!」というたくさんのご要望にお応えして…

# 健康管理士・再スタート講習 in 札幌&大阪&東京 開講!!

5単位

**ここがオススメ!!**

- **●忘れてしまった健康の基本をもう一度!**
  話題の情報を盛り込み、最新のテキストで基礎から学べます。
- **●コミュニケーション力倍増！自信が付く！**
  聞いて・伝えて・やる気にさせるスキルを身に付けたい人にオススメです!!
- **●健康のスペシャリストを目指して再スタート！**
  単位取得にも繋がる！スキルアップをして新たな一歩を踏み出しましょう!

## 札　幌（2コマ×2日間）

【日時】平成26年6月8日・22日（日）10:00～17:00
【会場】道特会館（札幌市中央区北2条2丁目26）
【定員】50名（先着順）

## 東　京　平日（1コマ×4日間）・休日（2コマ×2日間）

平日クラス：【日時】平成26年7月3日・10日・17日・24日（木）13:30～16:30
【会場】日本医協第一ビル（中央区東日本橋3-2-3）
休日クラス：【日時】平成26年7月13日・27日（日）10:00～17:00
【会場】LMJ東京研修センター（文京区本郷1-11-14）
【定員】50名（先着順）

## 大　阪（2コマ×2日間）

【日時】平成26年6月15日・29日（日）10:00～17:00
【会場】大阪社会福祉指導センター（大阪市中央区中寺1-1-54）
【定員】50名（先着順）

【受講料】20,000円（＋消費税）：全４回分
【教材費】 3,000円（＋消費税）：全４回分

※ご参加頂ける方には
後日詳細をお送り致します。

**お申込方法**

お電話、ホームページまたは２頁の申込書を郵送またはFAX下さい。
TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:www.japa.org/

## 講義内容　1コマ 3時間×4回

【基礎学習】最新の健康管理士テキストを使用し、協会専任講師が分かりやすく説明します！

| | | |
|---|---|---|
| 第1回 | 生活習慣病の総復習 | ・がん（メカニズム、肺、胃、大腸、女性特有のがん）<br>・メタボ、糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化、心疾患、脳卒中、肝臓病、アレルギー、歯 |
| 第2回 | ストレスと栄養 | ・ストレスのメカニズム、心の病気、年代別のストレス、ストレスの解消法<br>・栄養素の役割と働き、代謝のしくみ、年代別の栄養、病気と栄養 |
| 第3回 | 日常生活と健康 | ・喫煙、飲酒、健診、尿、便、冷え、肩こり、腰痛<br>・運動、薬、介護（認知症）　・確認テスト |

【実践レッスン】

**第4回　健康コーチング入門レッスン**

自分の思いを伝えるために、相手との信頼関係を築き、意欲を引き出すスキル（認める・傾聴する・質問する等）を学びます。テーマに沿って、参加者同士がコミュニケーションを取りながら楽しく学ぶレッスンです。

【講師プロフィール】

**〈札幌〉原林 滋子 先生**

銀座コーチングスクール札幌校講師。レギュラークラスを担当する他、札幌科学技術専門学校講師を勤める。子育てや介護を経験する中で、食育、生活習慣病予防に関する知識を習得。現在はそれらを活かし、プロコーチとしてクライアントをサポートしている。

**〈大阪〉尾村 麻由美 先生**

京都校代表、大阪校講師。レギュラークラスの他、企業研修等を担当。食育指導士の資格を有し、前職ではスポーツクラブや整骨院で、ダイエット希望者へ食育指導等を行っている。

**〈東京〉國井 あや子 先生**

銀座コーチングスクール認定講師。13年間コーチング講師として活動。年間300～350時間講師として登壇。大手企業や大学医学部付属病院看護部等でもコーチング研修の講師を務める。

健康学習セミナー in 香川

# 『活性酸素に負けない！真のアンチエイジングを学ぼう ～サビから身体を守り健康で美しく～』

1単位

来る平成二十六年五月二十五日（日）、サンメッセ香川において、第二十七回健康学習セミナー「活性酸素に負けない！真のアンチエイジングを学ぼう～サビから身体を守り健康で美しく～」を開催致します。

第一部は、香川大学工学部教授の掛川寿夫先生をお招きし、「活性酸素に負けない！真のアンチエイジングを学ぼう～サビから身体を守り健康で美しく～」と題しご講演頂きます。

酸素は私たちが生きていく上で欠かせないものです。しかし、その酸素の一部が代謝過程で活性酸素に変化します。活性酸素は適量であればウイルスや細菌から私たちの体を守ってくれる物質ですが、発生量が増えるとシミやシワが増えたり、がんをはじめとした生活習慣病を引き起こしたりする等、老化や病気の原因となって体に様々なダメージを与えます。健康で美しい身体を手に入れるために活性酸素に対する正しい知識を学び、真のアンチエイジングを目指しましょう。

第二部は、「健康管理士の資格を活用しよう！」と題し、パネルディスカッション形式で情報交換を行います。資格の活用事例を共有し、積極的に資格や知識を活かしていく方法を一緒に考えましょう。

一般の方の参加も受け付けています。是非、皆様お誘い合わせの上ご参加下さい。

## 〈掛川 寿夫 先生 プロフィール〉

一九五九年広島県生まれ。一九八七年徳島文理大学薬学部薬学博士取得。一九九五年ニューヨーク州立大学医学部博士課程研究員を経て、二〇〇七年香川大学工学部材料創造工学科教授となり、現在に至る。生薬甘草中の微量成分ＩＬＧが抗酸化作用や抗アレルギー作用等の生理機能を持つ事を発見し、二〇一一年十月、世界発のＩＬＧを配合したアンチエイジング対策化粧品の開発に成功。アンチエイジングや抗酸化をテーマとした講演を多数行っている。

## 第27回 健康学習セミナー in 香川

### 「活性酸素に負けない！真のアンチエイジングを学ぼう ～サビから身体を守り健康で美しく～」

日　時：平成26年5月25日（日）
13時30分～16時00分

会　場：サンメッセ香川 2階　中会議室
（高松市林町2217-1）

定　員：100名〈先着順〉

主　催：日本成人病予防協会

共　催：香川県健康管理士会

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）

## お申込方法

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

**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、5月中旬より受講票を発送致します。

キリトリ線

| | | |
|---|---|---|
| ①健康学習セミナー in 香川(5/25) | ご希望の講座の番号（複数選択可） | |
| ②健康学習セミナー in 東京(7/6) | 資格番号 | H－ |
| ③再スタート講習 in 札幌 | 氏名 | |
| ④再スタート講習 in 大阪 | 同行者 | |
| ⑤再スタート講習 in 東京(平日) | 電話番号（平日日中の緊急連絡先） | （　　） |
| ⑥再スタート講習 in 東京(休日) | | |

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

健康学習セミナー in 東京

# 『歯科発ヘルシーライフプロモーションと抗加齢

## ～お口の健康で血管美人?! 歯周病と動脈硬化の関係～』

1単位

来る平成二十六年七月六日(日)、日本教育会館において、第二十八回健康学習セミナー「歯科発ヘルシーライフプロモーションと抗加齢～お口の健康で血管美人?! 歯周病と動脈硬化の関係～」を開催致します。

第一部は、鶴見大学歯学部教授の武内博朗先生をお招きし、「歯科発ヘルシーライフプロモーションと抗加齢～お口の健康で血管美人?! 歯周病と動脈硬化の関係～」と題し、〝歯周病は動脈硬化の原因、う蝕(しょく)は糖尿病の原因〟と捉え、血管を守る生活習慣や全身の代謝改善までを視野に入れた歯科における予防医学の重要性についてご講演頂きます。

そして、歯は〝社会性のある臓器〟です。話をしてコミュニケーションを取るのに、歯は欠かせません。さらに、きれいな歯であれば自分はもとより相手への印象も良くなります。また、丈夫な歯でしっかり噛む事で、心と体が必要とする栄養素を十分に取り込めるようになるのです。

このような「歯科における保健指導のあり方」について、身近な例を挙げながらわかりやすくお話しして頂きます。

第二部は、「歯科医療に求められる健康管理士の役割」と題し、歯科医院で保健指導をしている健康管理士の小林和子さんをお迎えし、対談を致します。

口腔を呼吸器や消化器官の最上部として〝全身の健康づくり〟を大局的に見据え、これからの予防歯科医学において、健康管理士が保健指導をサポートするための人材として活躍する様子をお話し頂きます。

健康の入り口であるお口について、楽しく学んでみませんか？一般の方の参加も受け付けています。是非、皆様お誘い合わせの上ご参加下さい。

### 〈武内 博朗 先生 プロフィール〉

日本大学歯学部卒業後、横浜市立大学医学研究科大学院を修了し、医学博士取得。横浜市立大学医学部細菌学講座非常勤講師等を経て、医療法人社団武内歯科医院院長、日本大学歯学部衛生学講座兼任講師、鶴見大学歯学部臨床教授となり、現在に至る。

【著書】
「歯科発 ヘルシーライフ プロモーション」
「最新3DS環境 う蝕ステージ ステージ」

### 〈小林 和子 さん プロフィール〉

健康管理士一般指導員。歯周病に伴う生活習慣病の指導のフィールドを手がけている。2006年から歯科診療所における生活習慣栄養アドバイスを立ち上げ、現在は月２回定期的に指導を実施。2008年より各地で歯科医師、衛生士向けにセミナーを手がける。

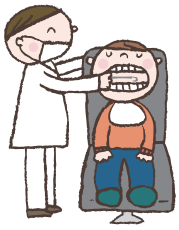
【共著】
「歯科発 ヘルシーライフ プロモーション」
「歯科から始める食育と生活習慣指導」

---

第28回　健康学習セミナー in 東京

## 「歯科発ヘルシーライフプロモーションと抗加齢

### ～お口の健康で血管美人?! 歯周病と動脈硬化の関係～」



**日　時**：平成26年7月6日（日）
13時30分～16時00分

**会　場**：日本教育会館
（東京都千代田区一ツ橋2-6-2）

**定　員**：100名〈先着順〉

**主　催**：日本成人病予防協会

**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）

〈過去のセミナーの様子〉

〈セミナー参加者の様子〉

**お申込方法**

**①お申込み**
お電話、ホームページまたは２頁の申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL：03-3661-0175　FAX：03-3669-4733
URL：www.japa.org/

**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、6月上旬より受講票を発送致します。

## 資格認定試験日程(予定)

| 試験日 | 開催都市 |
|---|---|
| 平成26年 5月25日(日) | 名古屋 |
| 6月15日(日) | 札幌 |
| 6月22日(日) | 東京 |
| 7月13日(日) | 大阪 |

| 試験日 | 開催都市 |
|---|---|
| 8月23日(土) | 青森 |
| 8月24日(日) | 仙台 |
| 8月24日(日) | 香川 |
| 9月28日(日) | 長野 |
| 10月 5日(日) | 福岡 |
| 10月26日(日) | 東京 |

| 試験日 | 開催都市 |
|---|---|
| 11月 9日(日) | 名古屋 |
| 11月16日(日) | 大阪 |

●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 |
|---|---|---|---|---|
| 東　京 | 2/23 | 明治大学 | 171名 | 140名 |
| 岡　山 | 3/ 1 | 第一セントラルビル | 16名 | 13名 |
| 大　阪 | 3/ 2 | エル・おおさか | 59名 | 47名 |
| 仙　台 | 3/ 9 | ショーケー本館ビル | 24名 | 19名 |

## 次号予告

●ハイレベル講座 in 大阪
●健康学習セミナー in 札幌&福岡

※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

**●砂糖の摂取量の上限目標を半分に(3/7WHO)**

2002年、WHOは肥満や虫歯等の予防として、食物から取り込む熱量のうち砂糖の割合を10%以下に抑える目標を設定したが、このたび新指針案として5%以下とする事を求めた。これにより成人では、1日に摂取できる砂糖の適量がこれまでの「50ｇまで」から「25ｇまで」に減る。ちなみに、砂糖25ｇは紅茶用スプーン6～7杯に相当する。

農林水産省の資料によると日本人1人当たりの砂糖消費は1日45ｇ程度で、ほぼ半減しないと新指針案を満たせない。今後、WHOは各国政府などの意見を聞いた上で、正式に決定する方針である。

**●「日本人の食事摂取基準」(2015年版)決定 (3/15厚生労働省)**

厚生労働省は、健康を保つ食事量の目安となる「日本人の食事摂取基準(2015年版)」を決定し、適正な食事量を体重(kg)÷身長(m)$^2$で求める体格指数の目標値をもとに調整する事を勧めている。

食事摂取基準は5年ごとに改定される。参考として、18～49歳男性の必要カロリー数は1日当たり2650kcalで前回と変わりはなく、食事による摂取量や運動による消費量の把握は困難であるとして体格指数（目標値は男女とも18～49歳で18.5～24.9）を見て調整する事が奨励される。また、カロリーにかかわる炭水化物、タンパク質、脂質の摂取割合は、男女ともそれぞれ50～65%、13～20%、20～30%を目標とするよう示した。

**●「睡眠指針」11年ぶりに改定(3/23厚生労働省)**

心身の健康と密接に関わる眠りの質を向上させる事を目的として2003年に策定した「睡眠指針」が11年ぶりに改定される。新たに中高生の就寝前の携帯電話使用が夜型の生活を促進するとして注意を促したり、忙しくて寝不足の勤労者には昼寝を勧めたりする等、若者、勤労者、高齢者それぞれの特徴に応じ、良い眠りのためのアドバイスを盛り込んだ。

今回のオススメ書

### アルツハイマー病を治せ！

著　　者：NHKスペシャル取材班
発　行　所：主婦と生活社
発行年月：2014年2月14日
販売価格：1,200円(税別)

2014年1月に放送されたNHKスペシャル「アルツハイマーを食い止めろ！」が書籍化されました。アルツハイマー病の予防と対策について、最新の情報がたくさん詰まった一冊です。

### 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、健康管理士専用メールマガジンをお送りしています。

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出来ます。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」

## 東山 一恵さん（東京都）

**今回ご紹介するのは、企業でのセミナーや講演活動を精力的に行っている東山一恵さん。ハイレベル講座に参加され、ますます知識と技術を磨いていらっしゃいます。**

**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。**

子供の頃から丈夫でなかった私は「いつか元気になりたい」と健康の事や運動について二十代から少しずつ学びはじめ、エクササイズや健康指導に関して習得し、教室を始めました。その後、企業や官公庁での講演活動指導もするようになり、指導を続けて十何年と重ねていく中で、健康管理指導の講演も増え、様々な質問や健康法を相談されるようになりました。

社会も変化し、健康情報もあふれる中、もっとしっかりと自分自身が納得し、皆様に安心して生活に取り入れて頂ける健康情報がお伝えする事が出来たら…と考えていたところ、健康管理士の資格を知り、受講をスタートしました。

**健康管理士の資格を、どのようにお仕事で活かしていますか？**

ビジネスマンを対象に五十名～八十名くらいの講演で、手作りの資料を利用したり、プロジェクターで画像投影したりしながら講演を行ったり、その他、企業や官公庁主催の健康研修会、安全大会やその他のイベント等で、十名前後のセミナーから千名前後の皆様に健康管理のお話をする機会も多くなりました。

また、私が主宰する教室に通って頂いている生徒さん等、パーソナルレッスンや健康診断票の結果をもとに現在の生活改善や運動と食事について、健康相談もしています。

＜個別指導の様子＞

このような活動の中で『ほすぴ』を活用しています。ひとつのテーマをクローズアップしてまとめてあり、外出時にも持ち歩けるちょうどよい厚さなので、移動時間や待ち時間等、ちょっとの合間に読む事が出来、覚えやすいのが嬉しいです。以前、学び覚えていたはずが、ついつい度忘れしてしまいがちな部分の記憶の呼び起こしや、新しい情報を得られるので、私自身のためになるばかりでなく、教室の生徒の皆様にもお伝えしたり、講演の際の資料の参考にしたりして、大変重宝しています。

**「ハイレベル講座（話し方講座）」に参加されたきっかけと感想を教えてください。**

講演やセミナーの講師を重ねていく中で、いつの間にか自分よがりの講習になってはいないかと自問自答していました。そのため、講演やセミナーにおいて「正確に分かりやすく、楽しみながら学んで頂くためのお役に立てる講師を目指したい」とハイレベル講座に参加しました。

言葉は、話す、伝えるだけの手段だけでなく、それを使った「話し方」で〝心とからだの栄養〟にもなると思っております。表現方法、話の組み立て方や展開、メリハリ、強調の仕方、間の取り方やリズム、聴き手の方との呼吸や温度、イントネーション等々、自分の中で出来ていなかった部分にたくさん気付かされました！私は緊張しやすく、質問に対してパッと答えや表現が出来なかったので、大変刺激になり、考えを素早くまとめて伝えるよう努力しています。まだまだですが、最後まで頑張って習得させて頂き、自分の仕事や生活に活かしていきたいと思っております。

フィットネス講座も参加しているので、講演活動の幅が広がります。

＜ハイレベル講座の様子＞

**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？**

介護や仕事に追われ、毎日の生活が走るように過ぎていきます。健康には気を付けているつもりでも紺屋の白袴のごとく、自分の事は後回しになってしまう事に気付き、「あ、いけない！」と感じていました。歳を重ねていくのであちらこちら不具合があったり、昔痛めた部分の後遺症が出てしまう事もあるのですが、一病息災！見つめ直して、自分自身の食事等も気を付けるようになりました。

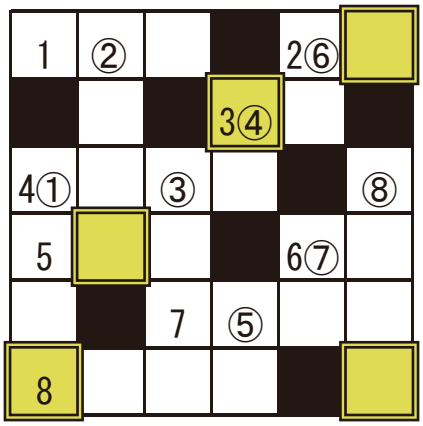
健康管理士の資格を習得してからは、朝食は必ず食べる、買い食いをなるべく控えて外食よりもお弁当にする等、食事には特に気を付けています。仕事や介護の時間の合間を縫って、大鍋で玄米ご飯を炊き、いつでも食べられるよう冷凍保存したり、お正月のおせち料理のように多めに料理をしておかずやお弁当にしたりすると時間の短縮も出来るので、その他の作業の時間を生み出して、時活（時間活用）をしています。朝食やお弁当のメニューはほとんど変わりませんが、出来るだけ栄養バランスに気を付けて彩りよくするようにしています。いろいろな料理をもっと楽しみ時間も作れるようにしていきたいと思っています。

＜お弁当作りの様子＞

**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？**

健康管理士の資格を取得した事は、仕事だけでなく、健康に対する自分自身の知識を高めるためにも私にとって貴重な事でした。もうすぐ五十代を迎えるのですが、今が一番健康で、気持ちも充実しています。健康管理士として、様々な年代の方に向け、お子様向けにはご家族の食育の大切さを、ビジネスマンの方には生活習慣における病気の予防の観点から食育をもっと身近に感じて頂けるように、忙しい四十代五十代の女性にはご高齢になってもキレイと元気のカラダづくりをテーマに、適度な運動や適切な食事の摂取等が健康にとっていかに大切であるかをお伝えし、ひとりでも多くの方のお役に立つように笑顔になって頂きたいと思います。そして、今後もさらに幅広く、教育機関、企業でのセミナーや講演活動をより積極的に行っていきたいと思っています。

# 頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」




★ヒント★
青々とした木々

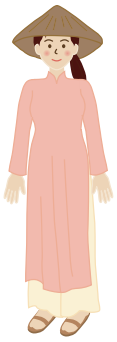
**カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。**

**＜よこのカギ＞**
1. 物の値段を安くする事。
2. 長い柄の先に細長い剣をつけた武器。
3. 無意識の習慣になっている動作や言葉。
4. 文章にして書き記す事。書き記した物。
5. 賃金を払って人を雇う事。
6. 夏の次の涼しい季節。
7. 学校で教育を受けている人。
8. 社員やその家族を住まわせるために、会社が所有・管理する住宅。

**＜たてのカギ＞**
① 高貴な家に生まれた男性。気品のある男性。
② 文章などの一部を除く事。
③ 太陽が西に沈み始める頃。
④ 足を包み、底の付いた履き物。
⑤ 一桁同士の掛け算。
⑥「〇〇の大食い」
⑦ 暑いときや運動した時に皮膚から出る水分。
⑧ 駅の仕事をする人。駅の職員。

答えを「ほすぴ」139号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、5月23日(金)までにお送り下さい。正解者の中から、気軽に持ち歩けていつでも水分補給が出来る「タンブラー」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「ヒシモチ」でした。抽選の結果、茨城県神栖市藤澤正さん、長野県長野市飯田泰子さん、山口県山口市西田幸雄さんが当選されました。おめでとうございます！

# 世界の食卓をのぞいてみよう ～ベトナム・ハノイ編～

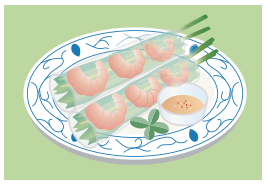


## ベトナム・ハノイの料理の特徴

ベトナムは、北から南へ伸びたS字状の形をした国で、東側は海に隣接し、西側には山岳地帯が広がっています。ベトナムを代表する観光地・ハノイのある北部地域では、その恵まれた土壌から味の良い米がたくさん生産されます。朝食においては、米粉と水で作るライスヌードル「フォー」がよく食べられ、家庭で作るより町の屋台や食堂で食べられる事が多いです。このフォーのスープが鶏の場合は「フォーガー」、牛の場合は「フォーボー」と呼ばれます。

ベトナム料理を極立って特徴付けている調味料として「ヌクマム」があります。ヌクマムは、イワシ等の小魚を木樽に塩漬けにして発酵させて作る塩辛の上澄み液で、日本の醤油のような役割を持っており、料理の隠し味として欠かす事が出来ません。このヌクマムに砂糖やライムのしぼり汁、酢、にんにく、唐辛子、水等を加えて作るタレの「ヌクチャム」は、各家庭にオリジナルの調合法があり、素材の持ち味によって調合の内容が決まっています。また、フランス統治時代の影響でコーヒーやパン食の習慣が根付いています。フランスパンの美味しさは有名で、ベトナム風バゲットサンド「バイン・ミー（フランスパンにハムやなますをはさみ、ヌクマムで味付けされたサンドイッチ）」が大人気です。

## 作ってみよう！ ～ゴイクォン～



ゴイクォンは、日本でもすっかりおなじみのライスペーパーを使った生春巻きの事です。ベトナム語で「ゴイ」は「和え物」、「クォン」は「巻く」という意味です。

**【材料】（10本分）**

| | | | |
|---|---|---|---|
| ・ライスペーパー | 10枚 | ・もやし | 1袋 |
| ・むきえび | 20尾 | ・香菜（パクチー等） | 適量 |
| ・ビーフン | 100g | ・ヌクチャム（ヌクマム、砂糖、ライムのしぼり汁、酢、にんにく、唐辛子、水等を混ぜ合わせたタレ） | お好みの量 |
| ・豚肉（薄切り） | 200g | | |
| ・にら | 適量 | | |
| ・サニーレタス | 適量 | | |

**【作り方】**
① ビーフン、むきえび、豚肉は茹で、もやしもさっと茹でておく。
② ライスペーパーを布巾等の上に置き、霧吹きで霧をかけて戻す。
③ ライスペーパーの手前にサニーレタスを敷き、その上に豚肉、香菜、もやし、ビーフンを乗せていく。
④ ライスペーパーの左右を、内側に折り、具を1回転させる。
⑤ にらをはさんで巻き込み、最後にえびをのせて巻き込んでいく。
⑥ ヌクチャムに付けて完成。

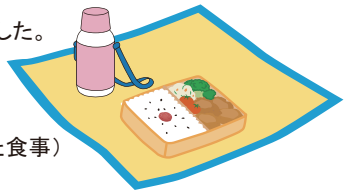
## ＜編集後記＞

**新年度がスタートして約１カ月。そろそろ心と体が休息を求める頃です。新緑が綺麗な季節となりました。ゴールデンウイークを利用して、心と体を効果的にリフレッシュさせて下さいね。**

**（編集部）**

## これって英語で何て言うの？

お弁当を持ってどこかに出かけてみたくなる季節になりました。
今回は、お弁当に関する英語表現をご紹介致します！！



**今月の単語&連語**
・lunch box（お弁当）
・look delicious（美味しそうに見える）
・a well-balanced meal（バランスのとれた食事）
・rice ball filling（おにぎりの具）
・pickled plum（梅干し）

**会話表現**
A：Your lunch box looks very delicious!（とても美味しそうなお弁当だね！）
B：Thanks. I'm keeping having a well-balanced meal in mind.
（ありがとう。バランスの良い食事を心掛けているの）
A：What is the filling for the rice ball today?（今日のおにぎりの中身は何？）
B：(The filling is) a pickled plum.（梅干しだよ）