

「第十回 日本の食育セミナー」開催!!

主催: 日本成人病予防協会 共催: 東京都 後援: 内閣府、厚生労働省、文部科学省、農林水産省(昨年度実績)

来る平成二十七年一月十七日(日)、国立オリンピック記念青少年総合センターに於いて、『賢い脳をつくる食』をテーマに「第十回日本の食育セミナー」を開催致します。

第一部は、メディアで活躍される一大ブームを起こした、脳を鍛える大人のDSTレーニングでもお馴染みの東北大学加齢医学研究所所長である川島隆太先生をお迎えし、「賢い脳をつくる食」と題して講演いただきます。

食事は体の健康だけでなく、脳の働きにおいても重要な役割を果たしており、毎日の食事から摂取する栄養素に左右されています。賢い脳をつくるために、バランスの取れた食事が欠かせません。今回の講演では、子どもの生活リズムと脳機能の発達の関係について学びます。物事を考える力と豊かな感性の源となる脳を鍛え、脳が持つ力を最大に発揮するための食習慣・生活リズムを確立させることの大切さについて楽しくお話いただきます。どうすれば、頭のいい子が育つのか? お子さん、お孫さんの賢い脳をつくり方を学びませんか。

第二部は、文部科学省後援「バナナうんちで元気な子!」の実践型プレゼンテーションを行います。当協会が食育推進事業として全国の小学

校で四〇〇講座以上行っている授業の内容を皆様に紹介します。「良い物」を食べて「良い便」を出す! スローガンにダンスを取り入れた楽しい授業を体験してみませんか!? 皆さん一緒に『ウンコでサンバ』のダンスを踊りましょう!

第三部は、「子どものやる気を育てる生活リズム」と題し、教育現場や食育の専門家をパネリストにお迎えします。それぞれの立場から、学

力・体力アップにつながる「子どものやる気」を育て、さらに伸ばしていくための知恵と、具体的な取り組みについて参加型ディスカッションを行います。

当協会の食育活動展示や、文部科学省後援健康増進能力検定、健康管理士一般指導員のご案内ブースもあります。参加無料ですので、ご友人、知人の方などもお誘い合わせの上、是非ご参加ください。

「川島隆太先生プロフィール」



昭和六十年東北大学医学部卒業、平成元年東北大学大学院医学研究科修了、スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学加齢医学研究所助手、同講師、東北大学未来科学技術共同研究センター教授を経て平成十八年より東北大学加齢医学研究所教授。

平成二十一年より東北大学加齢医学研究所スマート・エイジング国際共同研究センター長。平成二十六年より東北大学加齢医学研究所所長。

主な受賞歴として、平成二十年「情報通信月間」総務大臣表彰、平成二十一年度科学技術分野の文部科学大臣表彰「科学技術賞」、平成二十一年度井上春成賞、平成二十五年河北文化賞。査読付き英文学術論文二五〇編以上。著書に「元気な脳が君たちの未来をひらく」(くもん出版)、「さらば脳ブーム」(新潮新書)など、一五〇冊以上を出版。

第10回 日本の食育セミナー

「賢い脳をつくる食」

概要

日時: 平成28年1月17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、厚生労働省、文部科学省、農林水産省(昨年度実績)
会場: 国立オリンピック記念青少年総合センター 大ホール
参加費: 無料
定員: 500名(希望者多数の場合は抽選)
締切: 平成27年12月18日(金)

お申込み方法 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/

プログラム

第1部 講演「賢い脳をつくる食」

講師: 川島 隆太 先生

第2部 実践型プレゼンテーション「バナナうんちで元気な子!」

プレゼンター: 子どもイキイキ食育チーム

第3部 参加型ディスカッション「子どものやる気を育てる生活リズム」

パネリスト: 独立行政法人国立青少年教育振興機構 教育事業部 普及課課長 市川 恵理 氏

学校法人 国本学園 国本小学校 養護教諭

奈須野 久美子 氏

日本成人病予防協会食育講師 健康管理士一般指導員

中里 公映 氏

ファシリテーター: 日本成人病予防協会 専務理事 安村 禮子



〈バナナうんちで元気な子〉



1単位

「健康管理士ステップアップ講座」in 仙台

おすすめポイント

- ▶ ほすぴ「気象と健康」の理解度アップ!
- ▶ ウォーキングでリフレッシュ!
- ▶ 資格者同士の交流が深まる!



【対 象】健康管理士一般指導員

【受講料】3,240円(税込) ※ミネラルウォーター 1本付き

【持ち物】ほすぴ(144号・148号)・筆記用具・帽子・
動きやすい服装・ウォーキングシューズ・タオル

【講座内容】

午前の部(10:00~12:00)

ほすぴの勉強会

昼食(12:00~12:55)

午後の部(13:00~14:30) ウォーキングツアー ※雨天中止

伊達政宗ゆかりの名所・史跡めぐりコース

広瀬川周辺散策

- 桜岡大神宮
- 青葉山公園
- 仙台城址(約4km)

めぐり

- 杜の都のシンボル「広瀬川周辺散策」
- 素晴らしい景観の由緒ある神社「桜岡大神宮参拝」
- 豊かな自然に囲まれた「青葉山公園」
- 伊達政宗に会える!?「仙台城址(青葉城)」

仙 台

2単位

日 時: 12月5日(土)
10:00~14:30

会 場: ショーケー本館ビル
(仙台市青葉区五橋2-11-1)

定 員: 30名(先着順)

お申込み方法

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/



キリトリ線

① 日本の食育セミナー《無料》

② ステップアップ講座 in 仙台

③ 健康学習セミナー in 大阪

④ 健康管理能力検定1級

ご希望の番号
(複数選択可)

資格番号・氏名

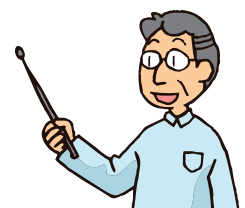
H-

氏名

同行者

電話番号
(平日日中の連絡先)

()



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>

第35回 健康学習セミナー in 大阪

「時間栄養学から学ぶ最新ダイエット」

1単位

【日 程】平成27年12月5日(土)

【時 間】13:30~16:00
(受付開始13:00)【会 場】国民会館
(大阪府中央区大手前2-1-2)

【定 員】150名(先着順)

【主 催】日本成人病予防協会

【共 催】大阪府健康管理士会

【費 用】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)

お申込み方法

- 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お振込み 下記いずれかの口座へ受講料をお振込み下さい。

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いただきますようお願いいたします。

①お申込みと②お振込みの確認が取れましたら、11月中旬より受講票を発送いたします。

この講演で学べること!

- 時間栄養学を活用した生活習慣病の予防法
- 最新! ダイエットを成功させるための食べ方
- 今日からできる正しい口腔ケアの方法

第一部

「時間栄養学から学ぶ最新ダイエット」

講師: 兵庫県立大学環境人間学部教授 永井 成美先生

名古屋、福岡に続き、ご好評いただいております。

体内時計シリーズ第三弾。今回は「時間栄養学」がテーマです。「時間栄養学」とは、これまで言われてきた「何をどれだけ食べると良いか」に加えて「いつ食べると良いか」という「体内時計を考慮した栄養学」です。

間栄養学を活用したダイエット法や、生活習慣病予防のための食事の取り方についてお話いただきます。

永井 成美 先生 プロフィール



日本女子大学卒業後、京都大学大学院人間・環境学研究科博士課程修了。岡山県立大学保健福

祉学部准教授などを経て二〇一三年四月より兵庫県立大学環境人間学部教授、現在に至る。専門は、時間栄養学、若い女性の栄養問題、胎児期栄養、朝食と胃運動など。管理栄養士や栄養教諭の養成のほか、時間栄養学の観点から、健康と疾患予防について研究している。

第二部

「あなたのお口は健口ですか？」

イキイキ・ワクワク

健康寿命を延ばしましょう

(健康管理士上級指導員・歯科衛生士)
講師: 藤林 由利安氏

口の健康を守ること、身体の健康を守ることにつながります。イキイキ・ワクワク健康寿命を延ばせる

ように、口腔ケアの正しい方法や口から始める健康づくりのヒントについてお話いただきます。



(セミナーの様子)

資格認定試験日程(予定)

試験日	開催都市	試験日	開催都市
平成27年10月25日(日)	東京	平成28年 2月28日(日)	東京
11月 8日(日)	大阪	3月 5日(土)	岡山
11月15日(日)	名古屋	3月 6日(日)	仙台
12月 6日(日)	札幌	3月 6日(日)	大阪
		4月24日(日)	福岡

●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/>)

健康情報

●医療費40兆円、12年連続で過去最高額を更新 (9/3厚生労働省)

厚生労働省は、2014年度の医療費(概算)の総額が40.0兆円(前年度比1.8%増)に上り、12年連続で過去最高額を更新したと発表した。国民1人当たりの医療費は31.4万円(同2.0%増)で、75歳以上の後期高齢者では93.1万円、75歳未満では21.1万円だった。

概算の医療費は、医療機関からの診療報酬請求に基づく集計の速報値で、労災や自由診療などの医療費は含まれていない。このため確定値の医療費が初めて40兆円台になるのは確実。同省は「高齢化や医療の高度化によるコスト増が主な要因」と説明している。

●100歳以上、初の6万人超…45年連続最多更新 (9/11厚生労働省)

厚生労働省は、100歳以上となる高齢者が9月15日時点で、6万1568人(前年比2748人増)に上ると発表した。6万人を超えるのは初めてで、女性が87%を占める。今年度中にちょうど100歳を迎える高齢者は3万379人(前年度比1022人増)で、初めて3万人を突破する。100歳以上の人は、老人福祉法が制定され、国による表彰が始まった1963年は153人だったが、98年に1万人を突破。今年は45年連続で過去最多を更新した。

厚労省高齢者支援課は「医療が進歩し、高齢者の健康への意識も高まったことが要因として考えられる」と分析している。

●骨壊す細胞、宇宙で活性化…骨密度減対策に期待 (9/25東京工業大学)

重力がほとんどない国際宇宙ステーション(ISS)で飼育したメダカは、骨を分解する「破骨細胞」の働きが強まり、骨密度が減少していたとする研究成果を、東京工業大の工藤明教授(骨生物学)らの研究チームがまとめた。

宇宙滞在中の飛行士も骨密度が減少するが、メカニズムはわかっていなかった。人間も同じ仕組みで骨が分解されると考えられ、研究チームは「宇宙に長期滞在する飛行士の健康管理のほか、高齢者の骨粗しょう症の予防への活用が期待できる」と指摘している。

●酒をほとんど飲まない人の肝炎、早期発見へ (10/4大阪市立大学)

肝硬変や肝臓がんに進む恐れもある非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)の子どもを、超音波など2種類の波を用いて簡単に精度よく診断できる手法を開発したと、大阪市立大の徳原大介講師らが発表した。

NASHは、酒をほとんど飲まない人が発症する脂肪肝炎で、肥満の子どもにも多いとみられる。正確な診断には、脇腹に針を刺して肝臓組織の一部を採取する肝生検が必要で、体の負担が大きかった。徳原講師は「検査は数分で済む。学校の検診に取り入れることで、早期発見につなげられる」と話す。

次号予告

●能力開発講座 in 東京 ほか

※お申込はニュース発行後より受付致します。

※次号より健康管理士ニュースをリニューアルする予定です。乞うご期待！



今回のオススメ書

【図解】40歳からは 食べ方を変えなさい！

著 者： 済陽 高穂

発 行 所： 三笠書房

発行年月： 2015年7月5日

販売価格： 590円＋税

医師である著者が、多くのガン患者に進め成果を上げてきた「済陽式食事療法」を基に、40代以降の年齢に応じた食べ方を解説。代謝の低下を抑え、体と心が若返る食習慣のヒントを学んでみませんか？



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。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/

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」



茂木 成さん（千葉県）

今回ご紹介するのは、お仕事との関連などは特になく、健康管理士の資格を取得されたことがきっかけで健康講座の講師として活躍されるようになった茂木成さんです。

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。

理由は二つあります。一つは、十一年前に七十四歳で母を亡くしたことです。「自己免疫性肝炎」という診断でした。お酒も煙草も飲まないのに、原因は「便秘」でした。病気が進んでしまうと医師でも治せないことがあるということ、また自分に正しい知識があったら、「便秘」の時点で改善できた可能性があったと悔いています。

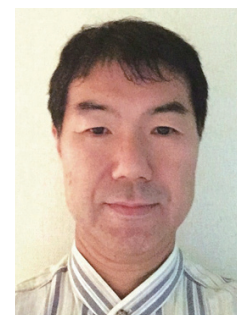
もう一つは、退職後のライフワークとして地域に役立つことがしたいので、会社員であるうちに土台を作っておきたいと、以前から「健康管理士の資料を取り寄せていました。

健康管理士の資格を取得されてから、健康講座の講師として

して活躍されるようになるまでの経緯やエピソードなどをお聞かせ下さい。

千葉県健康管理士会小嶋代表を訪ねて相談しました。どんな仕事があるかではなく、何ができるのか、何をしたいのか、が大事だと言指導いただき、早速、具体的な活動計画を作成し、最初に地元自治会に参加して地域活動に関する情報収集と人脈作りに動きました。

次に、千葉市生涯学習センターにボランティア登録をしました。その際、学習支援担当に「健康」の枠で登録される方は多く、登録したまま何年も依頼がないこともあると聞きました。そこで、「健康管理士」の資格証をテーブルに置き、十五分間いたただいて、学習支援担当に「日頃健康上のお悩みはありませんか」と即座に健康相談をやってみました。慢性疲労、不眠、冷えといった症状をお話しくださったので、日常の生活リズムと自律神経、体温の話をして下さるんですね」と理解してく



れたようでした。その後も自作のチラシを相談コーナーにおいて広報を続けていましたら、依頼があつたんです。一回目は自治会からで、後期高齢者二十八名参加で九十分、二回目は敬愛大学で一般成人三十名参加で百二十分の「健康講座」が開催できました。



＜常盤会での講座＞

健康管理士の資格や知識はどのように活用していますか？また、講座や日頃の活動において、どのような手応えや反響がありましたか？

「常磐会」という高齢者の自治会団体では「血液さらさら生活」というテーマでプリントを用意しました。内容は、血液の成分とその働きです。しかし、直前の打合せで自治会長から、楽しく笑える講座に

してほしいと希望がありましたので、お一人ずつ「元気の秘訣」を教えてもらうことにしました。脳梗塞で五年間寝たきりだったけど、今はグラウンドゴルフ、カラオケと植木で忙しいという九十四歳のおじいちゃんの話から、次々と

自慢が広がり、予定は六十分だったのが、自治会長からもう少し延長して下さいというご要望がありましたので、満足いただいたようです。

講座の中では、病気を発症する直前の前触れやその後気をつけていることを聞きだし、ホワイトボードにその原因となった三つの生活習慣について簡単に解説すると、食事の好き嫌いや普段の運動量、薬の飲み方などの質問が出て会話ができました。健康管理士のテキストから得た知識を有効に活用した場面です。



＜敬愛大学での講義＞

また、会社の管理業務として、事業部宛ての社内報に「ワンポイント健康情報」というタイトルで、その時期の体調管理などを二百字くらいで掲載しています。外回りや現場の人には、「ほすび」から得た

気象によってどのように体が影響しているかとその対応などの情報が評判でした。

健康に暮らすために、ご自身のライフスタイルで気を付けていることを教えてください。

地域のバドミントンクラブで十五年間代表を務めています。教育委員会に申請して学校施設を開放していただき、小中学生から高齢者まで楽しめる目的で二十八名の会員相互の協力で役割を決め、週二回の練習のほか、大会に出場したり親睦会や定期的に集会を行って運営しています。

ここでは、年齢や体力に合わせた技術指導の他に、体力に欠かせない食事や疲労回復のミネラルについて、また睡眠のとり方やけがのケアなども提案しますが、健康管理士のテキストを随時参考にしています。プレーで汗をかくていること、何でも吸収したい意欲が健康のベースになつていると思います。

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とお考えですか。

去る八月二十九日の関東圏健康管理士連合会では、資格取得のキッカケになったことや資格を活かすために行動してきたこと、またそのことによって協力者を得て、夢の「健

康講座」ができるようになったことまでの経過と、今後の講座に向けての思いを報告させていただきました。終了後の懇親会では、二十名ほどの先輩健康管理士さんから名刺と励ましの言葉をいただき嬉しかったです。

約二年前は、合格するためのテキストでしたが、これからは資格を活かすために「ほすび」と併用して最新情報や知識を増やし、テキストをさらに読み込んで基本を固めるつもりです。

今後も敬老の集いや敬愛大学、生涯学習センターなどで健康講座や講座紹介を行う予定ですが、講座に参加してくださる方々と同じ目線で、相手の聞きたいことや知りたいことを提供でき、印象に残る講座を継続できるようにしたいと考えています。

最後に、「健康管理士」の資格や知識を活かしたい！とお考えの方に、私なりの思いを書かせていただきます。まずは、現在の職場や地域でできることをやってみてはいかがでしょうか。新たに環境を作るのであれば、計画を立てて行動すれば、その行為は受け入れてもらえると思います。役に立ちたいという思いが強ければ、恥ずかしいとか失敗したらどうしようという気持ちは消えます。イメージが形になり、実現できた感激は最高です。

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」



★ヒント★
楽しくお出かけ！



カタカナで回答し、黄色枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

くよこのカギ

1. 納豆や豆腐の材料となる豆。
3. 昆虫のさなぎが成虫になって羽がはえること。
5. 話し手が自分と相手の両方から離れた場所を指す。
「あっち」よりも丁寧な言い方。
6. 右手の反対。
8. 海外の反対。
11. 動物の口の中にある器官で、食べ物の味を感じ取るもの。
13. 心からむかえること。よろこんでむかえること。

くたてのカギ

2. 小型のタコ。
3. 本音を探ること。「腹の〇〇を探る」
4. 頭・胸・手・足などの全体を言う言葉。
5. 手紙や書類などを送る相手の名前。
7. 船で運んできた荷物を陸に運び移すこと。
9. 手で持てるくらいの岩の小さいもの。
10. 仕事や家事から解放されて自由に使える時間。
12. ワシより少し小さく、するどいつめと曲がったくちばしを持った鳥。

答えを「ほすび」148号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、11月25日(水)までにお送り下さい。正解者の中から、「ボディシェイプブラシ」をプレゼントいたします。奮ってご応募下さい。尚、前回の答えは「ケイロウ」でした。抽選の結果、北海道河東郡堀部綾佳さん、宮城県仙台市国井善仁さん、大阪市岩川恵理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 ～モンゴル・ウランバートル編～

✕モンゴル・ウランバートルの料理の特徴

モンゴルは、中国とロシアの間に位置する東アジアの内陸国です。国土の約80%が牧草地であり、遊牧民族の国として知られています。近年では、都市部に定住する人々も増えましたが、伝統的な遊牧民の暮らしは、羊、山羊、馬、牛、ラクダの「五畜」を飼い、「ゲル」と呼ばれる移動式住居に住み、季節に応じて草や水をもとめ移動しながら営むものです。モンゴル料理は伝統的に、「赤い食べ物（オラン・イデー）」と呼ばれる肉料理と、「白い食べ物（ツァガン・イデー）」と呼ばれる乳製品に大別されます。主食として小麦や米が食べられていますが、量的には肉が主食並みの量を占めることも多いです。偏った食生活にも関わらず、生活習慣病にかかる人の割合が少ないのは、彼らが常食とする乳酸菌食品の乳酸菌の健康効果によるものとも言われています。

モンゴルの首都・ウランバートルでは、地元の人も通う「ゴアンズ(大衆食堂)」が多くあり、「アイラグ(アルコール度数1～3%の馬乳を発酵させた飲料)」や「ノゴートイシュル(野菜スープ)」などが提供されています。また、モンゴルの代表料理である「ボーズ(羊肉の蒸餃子)」は、「ツァガンサル(旧正月)」などのお祝い事の席には欠かせない料理です。



【ワンポイント】 羊肉にはタンパク質や鉄分、カルシウムが豊富に含まれているので、鉄欠乏性貧血予防になります。また、肉類の中では低カロリーなので、女性にもおすすめの食材です。

✕作ってみよう!～ボーズ～

ボーズは、小麦粉の皮で細かく刻んだ肉を包んで蒸した、餃子のような料理で、中国語の「包子(パオズ)」に由来しています。



【材料】(4人前)

【皮】・薄力粉 150g
・水 約1/4カップ

【あん】・羊肉(なければ合びき肉)

100g
・キャベツ 2枚分
・玉ねぎ 1/2個
・にんにく 1片
・塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① 薄力粉と水を混ぜ、よくこねて(耳たぶくらいのかたさが目安)、1つにまとめ、30分程休ませる。その後、20等分に切り、ひとつずつめん棒で直径約8cmの円形に伸ばす。
- ② 羊肉は包丁でたたいてミンチにする。キャベツ、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにし、肉と一緒にボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ ①の皮の中央に、②を小さじ1程度ずつ乗せ、中央にひだを作ってねじりながら包む。
- ④ ③を蒸し器で約15分蒸して完成。

〈編集後記〉

次号はもう2016年になります。新年号を発行するにあたり、現在「健康管理士ニュース」のリニューアルを検討中です。健康管理士の皆様にとって、より見やすくより有益な情報をお届けします。乞うご期待！

(編集部)

これって英語で何て言うの？

女性特有の病気には、どのようなものがあるのでしょうか。今回は、女性特有の病気の英単語を覚えましょう！

今月の単語

- ・diseases peculiar to women(女性特有の病気)
- ・breast cancer(乳がん)
- ・female genital disease(女性生殖器疾患)
- ・a myoma of the uterus(子宮筋腫)
- ・endometriosis(子宮内膜症)
- ・cervical cancer(子宮頸がん)
- ・ovarian cancer(卵巣がん)
- ・irregular menstruation(月経不順)
- ・a menopausal disorder(更年期障害)

