

# 健康管理士ニュース

1

2016年1月号

隔月発行  
No.118

JAKPA

日本成人病予防協会  
URL: <http://www.japa.org/>  
Email: [health@japa.org](mailto:health@japa.org)  
〒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

## CONTENTS

- 新年のご挨拶……1
- 健康管理士インタビュー……2
- セミナー・講座紹介
  - 健康学習セミナーin長野……3
  - 能力開発講座in東京……4
- 健康管理能力検定告知……5
- 情報コーナー……6
- 各地の健康管理士会便り……7
- 健康管理士からの声……7
- 教えて!みんなのgoodレシピ……8
- チャレンジ★ザ★クロスワード……8
- やってみYOGA♪……8



新年の  
ご挨拶

## 更なる知識の輪を広げ 健康社会の実現を目指します

特定非営利活動法人 日本成人病予防協会  
理事長 / 佐野 和男



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願  
いいたします。

さて、昨年は皆様にとってどのような一年でありましたでしょ  
うか。世の中では国民医療費がついに40兆円を超え、介護費  
も右肩上がりに増加いたしております。その結果、一部の高  
齢者の方の負担も増加しており、これから更に個人と社会の  
負担の増加が予想されます。こうした状況の中では、年齢、性  
別、生活習慣に合わせた健康管理が必要不可欠であり、「健  
康管理士」の需要が益々高まっております。

さて、当協会では昨年は「文部科学省後援 健康管理能  
力検定」の認定開始という大変大きな一歩を踏み出しました。  
この検定はもっと身近に健康管理の重要性を知っていただく  
ことを目的としており、3級は生活リズムを、2級は体のリズムを、  
1級は健康管理のスペシャリストを目指します。1級は2015年  
より前に健康管理士資格を取得された方であればレポートの  
提出のみで取得可能ですので、この機会に文部科学省後援  
の健康管理能力検定1級の取得をお勧めいたします。

昨年の6月と9月に東京と大阪に  
て検定3級・2級のテストを実施い  
たしましたが、下は14歳から上は  
83歳まで大変幅広く700名以上  
の方が受験されました。皆様「健康に  
ついて勉強はしてみたかったが  
中々信頼できる資格がなく文部科  
学省後援がとても安心できた」とおっしゃっていただきました。  
「知識と意識が未来を創る」というスローガンのもと、今後益々  
検定の普及に尽力して参ります。

本年の当協会は、新たな「ハイレベル講座」を企画、また各  
地での「能力開発講座」「健康学習セミナー」を充実させ、地  
域の健康管理士の皆様とより連携し、健康の輪を広げて参り  
ます。

皆様におかれましても、お近くでイベントが行われる際には  
お気軽にご参加いただけましたら幸いです。



# マスメディアへの出演や講師として活躍中。 「食育を通して健康の重要性を伝えたい」

今回ご紹介するのは、フリーキャスターとして、テレビやラジオなど多方面でご活躍中の和田奈美佳さんです。

**Q. 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。**

キャスターを始めて、一番最初に番組が決まったのは「野球好きニュース」という番組でした。番組上、球場で選手の皆さんとインタビューをさせて頂く機会が多かったのですが、その時によく聞いたのが「食事や健康に気を付けている」という声でした。

ただ、若い選手になると、なかなか毎日自分の体を把握し、管理できている方が少ないように感じました。わたしも選手の皆さんに協力して頂いた分、何かの形で恩返しができないかなと思い、「色々な角度から健康を勉強できる資格、健康管理士」にたどり着きました。

**Q. 健康管理士の資格を取得されて、仕事でどのように活用していますか？**

現在は、ラジオなどの媒体で「健康に関する重要性」を発信しています。メディアは、老若男女色々な世代の方が見たり聞いたりしているので、なるべくどの世代にも当てはまるような内容を心がけています。例えばこの季節で言えば、風邪をひかない体づくり・寒くなるとなりやすい病気(脳卒中や心筋梗塞など)など、健康管理士で習得した知識をお話させて頂いています。



(ラジオ出演時の様子)

元々わたしは勉強が苦手なのですが(笑)健康管理士の素晴らしいところは、テキストの勉強だけでなく養成講座や合格対策講座というものが、何度も分からないところを復習し先生に聞くことができるという点です。お陰様でしっかりと知識を習得することができたので、自信を持ってメディアでお話させていただくことができます。また色々な方から「健康になるにはどうしたらいいのか」という質問をよく受けるようになりました。そういう時にも、その方に合ったアドバイスができるので、本当にこの資格を取得して良かったなと思っています。

**Q. 先日、食育授業「バナナうちで元気な子!」の講師を務めていただきましたが、いかがでしたか?また、どのような手応えがありましたか?**

昨年10月に「健康管理士」として小学校で授業をさせて頂く機会があり、「健康の大切さ」をお話できる喜びを感じております。子供たちはとっても素直です。興味がなければそっぽを向いてしまいますし、興味があれば目を輝かせて聞いてくれる。子供たちの前で授業をする事がなかったので緊張しましたが、健康管理士として勉強してきた自信があったので、子供たちの前でも物おじすることなく、楽しみながらみんなで「体のしくみ」についてお勉強ができたかなと思っています。

この授業では、日々バナナうちを出すことの大切さを意識づけるために、みんなでダンスを踊ったり、腸の長さを実際に見てみると、五感を使って楽しめる内容になっています。子供たちの笑顔は嘘をつきません。授業前と授業後の子供たちの反応を見て、本当にこの授業をやった良かったなと思いました。ただ単に情報を「伝える」授業ではなく、意識を高く持てるように響く「伝える」授業を目指して、これからも頑張っていきたいと思っています。

**Q. 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。**

私は面倒臭がりな性格なので(笑)、細かい作業がとっても苦手です。なので、高い化

粧品を使って〜というよりは、内側からの健康を目指しています。

当たり前なのですがなかなか実践することができなかった、朝食をしっかり食べて頭の回転を良くする、野菜をしっかり食べる、果物・乳製品を必ず食べるなど、普段意識しなくてもできる事を大切にしています。職業上、どうしても不規則な時間に仕事が始まったりするので、そういう時には胃に優しい果物やヨーグルトをたっぷり食べて体を起こしてあげます。食べるものと時間を少しだけ気にしてあげることによって、体も楽になりますし、お肌の調子もかなり良くなりました。正しい知識を身に付ければ、お金をかけずに内側から綺麗になれる。こんな幸せなことってないですよ。

**Q. 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。**

冒頭にも書かせて頂きましたが、アスリートに向けての「食育の講座」を開きたいなと思っております。食を大切にすることによって、一日でも長く現役生活を送ってもらえるような講座ができるよう勉強中ですし、シーズンオフなどにできればいいなと考えております。あとは、この知識を年代・男女問わず、色々な世代の方に伝えていく。皆さんの心に寄り添った健康講座を実施したいなと思っています。またキャスターという本業を生かし、メディアを通して「健康の重要性」を伝えていきたいなと思っています。



(小学校での授業の様子)

# 第36回健康学習セミナーin長野

長寿県としてもお馴染みの長野県で健康学習セミナーを開催致します。

第1部は、スポーツ医学の第一人者でもあり、長年県民の健康のために運動指導を行っている信州大学大学院医学系研究科の能勢博教授をお招きし、「歩き方を変えるだけで10歳若返る!〜今日からできる病気予防“インターバル速歩”〜」と題してご講演いただきます。

私たちの体力は20代をピークに年齢とともに低下していきませんが、体力の低下は高血圧や糖尿病をはじめとした生活習慣病にもつながるため、体力の低下を防止することが生活習慣病予防にも大きな役割を果たします。

普通のウォーキングでは筋力の維持はできても、筋力のアップにはつながりませんが、いつもの歩き方を少し変えることで効率よく筋力アップをすることができます。それが「インターバル速歩」です。いつでも、どこでも、日常生活に簡単に取り入れることができ、様々なお悩み改善に役立ちます。イン



ターバル速歩の知識を身に付けて健康になりませんか?

第2部は、「“長寿県”長野の現状と健康管理士が果たす役割」と題してパネルディスカッションを行います。長寿県といわれる長野県にも現状の健康課題が数多くあります。行政の立場、健康管理士の立場から、健康づくりの具体的な取り組みについてディスカッションします。

能勢 博先生  
プロフィール



1988年、京都府立医科大学医学部医学科卒業。京都府立医科大学助教授、信州大学医学部附属加齢適応研究センター・スポーツ医学分野教授などを経て、2012年より信州大学大学院医学系研究科疾患予防医科学系専攻スポーツ医科学講座教授。専門は、運動生理学、環境生理学、温熱生理学。スポーツ医学の第一人者として約6,000人以上の運動指導を行っている。

## 〈プログラム〉

第1部

### 講演「歩き方を変えるだけで10歳若返る!〜今日からできる病気予防“インターバル速歩”〜」

講師:信州大学大学院医学系研究科 スポーツ医科学講座 教授/能勢 博先生



第2部

### パネルディスカッション

### 「“長寿県”長野の現状と健康管理士が果たす役割」

(パネリスト)吉沢 正氏 (長野県健康福祉部健康増進課 課長)

土屋 陽平氏 (長野県健康管理士会 会長/土屋薬品株式会社 代表取締役)

(ファシリテーター)佐野 虎(日本成人病予防協会 専務理事)



平成28年2月28日(日) 13:30~16:00

会場:JA長野県ビル 12階A  
(長野市大字南長野北石堂町1177番地3)

定員:100名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生……1,000円  
一般……1,500円



### この講座で学べること!

- 運動処方による新しい予防医学
- インターバル速歩の実践法
- 長野県ならではの健康づくり

### 〈お申込み方法〉

①お申込み

お電話、ホームページまたは5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、2月上旬より受講料を発送いたします。

3単位

## 第45回 能力開発講座in東京

# 薬膳から学ぶ体質改善法

## ～美と健康を手に入れよう～

皆さんは、毎日の食事をどのように選んでいますか？食べ物は体をつくるものになるものであり、季節や体調に合った食材を選ぶことが大切です。今回の講座のテーマである“薬膳”とは、何千年もの歴史をもつ中国の医学(中医学)をもとにした健康や美を保つための食事法のことをいい、体質を診断し、その体質や季節に合った食材を使った食事を薬膳料理といいます。スーパーなどで手に入る身近な食材であっても、体質や季節に合わせて食材を選ぶことで、自宅でも簡単に薬膳料理を作ることができます。

今回の講座では、中医学の簡単な体質チェックを舌の診断を楽しみながら行い、自分がどのような体質であるかを調べ、体質に合った食材や薬膳茶、レシピ作り

のポイントについて学びます。また、薬膳美容デザートの作り方のデモンストレーションもあります。薬膳茶やデザートを楽しみながら、健康や美容、病気予防につながる薬膳料理について学びませんか？

薬膳茶



薬膳美容デザート



北山彩子先生  
プロフィール



薬膳料理教室「FOOD and LIFE」代表、国際中医師、国際中医薬膳師、中医薬膳師、薬膳フードデザイナー。インドスパイス料理研究家の元で修行し、スパイスの薬効やその奥深さや健康と美を保つ薬膳料理に魅せられる。国立北京中医薬大学日本校(中華人民共和国)で極め、現在は「薬膳で体も

ココロも元気に！」をモットーに、身近な食材を使用した誰にでも出来る家庭的な薬膳料理教室、レシピ開発、薬膳指導など日々活動中。



### Let's try 薬膳クイズ!!



#### Q1 温め食材

●お腹や腸を温めてくれる食材はどれでしょう？

1. らっきょう      2. ゆず      3. ごま



※クイズの答え → 6ページ下欄へ



#### Q2 便秘解消

●お腹が張るときに、和らげてくれる食材はどれ？

1. じゃがいも      2. 干したみかんの皮      3. 大豆



平成28年2月11日(祝・木) 13:00~17:00

会場: レンタルキッチンスペース Patia  
(新宿区四谷1-17 MEISTER四谷1F)

定員: 30名(先着順)

受講料: 健康管理士5,400円(税込)

教材費: 540円(税込) 合計: 5,940円

持ち物: 受講票、筆記用具、手鏡



〈講座会場〉

#### この講座で学べること!

- 中医学の基本概念
- 自分でできる体質チェック法
- 体質に合った薬膳レシピのポイント

#### お申込方法

お電話、ホームページ、または5頁の申込書を郵送またはFAXして下さい。\*ご参加頂ける方には後日詳細をお送り致します。  
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: <http://www.japa.org/>

# 「文部科学省後援 健康管理能力検定3級2級」 受験者増加しています!

昨年2月に認定を開始した、健康管理能力検定3級2級は、「体内時計」についていち早く着目し、その働きやしくみ、そして「体内時計」が司る様々な体内リズム、健康管理・予防医学についての理解度を測ることを目的としています。

認定開始から、東京と大阪で認定試験が4回行われ、延べ約700人の方が合格されました。

「体内時計」からみた健康管理学は、私たちのより身近な健康の知識を習得することができる上、ご自身や大切な人、また職業レベルでのアドバイスやカウンセリングに

大変役立つと、様々な分野の皆様の間で話題になっています。

また学習の際、テキストを購入していただいた方は、合格対策事前講習会付きで、検定前に正しい知識、テストのポイントなどがしっかりと学べます。健康管理士一般指導員のテキストにない内容ということもあり、これまで健康管理士一般指導員(健康管理能力検定1級)を取得されている方でも、新たに3級2級を受験される方も多数いらっしゃいました。

皆様方が新しい知識を習得して益々ご活躍されることを願っております。



〈次回検定の予定〉

平成28年3月13日(日)東京

平成28年3月6日(日)大阪

●3級 ..... 4,500円(税込)

●2級 ..... 5,000円(税込)

●3級2級併願 ..... 7,500円(税込)

## 3級 生活リズムアドバイザー

「体内時計」の司令塔である脳の親時計と全身の子時計の連携によって体のリズムがつくられます。「体内時計」のしくみとそのリズムに沿った1日、1週間、1年の生活リズムを学びましょう。

テキスト内容(抜粋)

- 体のリズムとは
- 健康に過ごすための1日のリズム
- 体のリズムと四季折々の過ごし方 など

合格対策事前講習会付き  
テキスト代金:7,560円(税込)



## 2級 健康リズムカウンセラー

体の不調の多くは、毎日の生活リズムの乱れによって起こります。3級テキストの内容を踏まえ、私たちの健康を守っているさまざまな体のリズムを知り、それらをうまく機能させる方法を学びましょう。

テキスト内容(抜粋)

- 呼吸のリズム
- 肌のリズム
- ホルモンのリズム
- 心のリズム など
- 睡眠のリズム

合格対策事前講習会付き  
テキスト代金:8,640円(税込)



お申込・お問合せ

テキスト及び検定試験のお申込み・説明会(参加無料)の詳細情報は「健康管理能力検定」公式ホームページにてご確認ください。  
https://kentei.healthcare/ Mail: info@kentei.healthcare 電話:0120-24-3737

こちらも益々増加中!

# 目指せ! 文部科学省後援 健康管理能力検定1級

●健康管理士の皆様は、レポートを提出することで検定1級が取得でき、新たな資格証・認定証に併記されます。(\*)

●5単位取得!の特典もあります!(\*\*)(平成28年3月末日までお申込みの場合)

(\*)平成27年以降に「健康管理士一般指導員」の資格を取得した方は、「健康管理能力検定1級」を同時に取得したことになりますので、対象外となります。

〈お申込み方法〉

お電話、ホームページまたは下欄の申込書を郵送またはFAX下さい。また、右記へのお振込み手続きをお願い致します。

TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733

URL:www.healthcare.or.jp/

●検定料:5,000円、登録料:3,000円

下記の金融機関のいずれかにお振込みください。

〈金融機関〉 A.みずほ銀行 横山町支店 普通預金 2282657

B.ゆうちょ銀行 総合口座 記号10070 番号65513341



キリトリ線 ✂

①健康学習セミナーin長野	ご希望の番号 (複数選択可)	
	資格番号・氏名	H- 氏名
②能力開発講座in東京	同行者	
③健康管理能力検定1級	電話番号 (平日日中の連絡先)	( )

教えて!

みんなの  
goodレシピ

今回のテーマ

# 「動脈硬化予防!血液さらさらレシピ」

料理の題名:さばのオリーブオイル焼き~たっぷりたまねぎソースがけ~

料理のポイント

## 【作り方】

- ①さばに酒をかけ5分程置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、片栗粉をまぶしたさばを皮面から焼く。
- ③蓋をし、中火で蒸し焼きにする。皮に焼き目がついたら、ひっくり返し、焼いたら取り出す。
- ④空いたフライパンにたまねぎ、おろし生姜、おろしにんにくを入れ、☆を入れ加熱し煮詰める。
- ⑤お皿にさばを盛り付け、たまねぎソースをかけお好みで柚子を絞って完成!



お魚に含まれるDHA、EPAやオリーブオイル、たまねぎの辛味成分硫化アリルで、血液さらさら効果が期待できます。お魚が苦手な方でも、たまねぎソースで臭みが軽減されさっぱりと美味しくいただけます!

## ★レシピ大募集★

次回のテーマ…  
「血圧が気になる方必見!減塩レシピ」

みなさんのgoodアイデアレシピをぜひ教えて下さい!  
掲載された方には粗品進呈!ご応募お待ちしております!!

### 〈募集要項〉

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントに記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります)→ [health@japa.org](mailto:health@japa.org)

※紙面の都合上、選考の上毎回1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

## 材料 (2人分)

- ・さば…2切れ
- ・酒…大さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・片栗粉…少々
- ・(柚子)



## 【たまねぎソース】

- ・たまねぎ(みじん切り)…1/2個
- ・おろし生姜…少々
- ・おろしにんにく…少々



- ☆醤油…大さじ1
- ☆酒…大さじ1
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆みりん…小さじ1
- ☆酢…小さじ1

## 頭の体操

# 「チャレンジ★ザ★クロスワード」

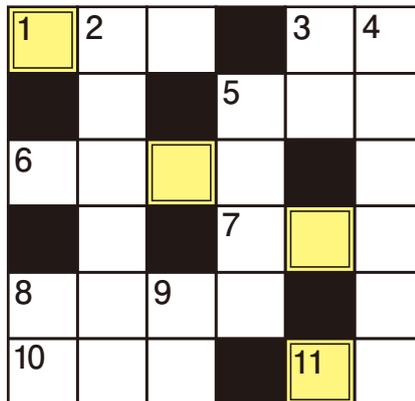
カタカナで回答し、黄色枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

### <よこのカギ>

1. 花で作った輪っか。
3. 体が動かしにくくなったり、あるいは動かなくなる事。
5. 機械部品などを締めて固定するためのねじ。
6. 自由の反対語。
7. 昔の人が石で作った道具。
8. 二つの数または式を等号でむすんだもの。方程式や恒等式を指す。
10. 働くこと。
11. 兄弟姉妹の娘。

### <たてのカギ>

2. 酒に酔うと泣く癖のある人。
3. 円形や球形を指す。あるいはそれに近い形。
4. 他人との付き合い。
5. 糸をつむぐこと。
8. 大晦日に食べる、〇〇越し蕎麦。
9. 使いみち。【〇〇不明金】



ヒント  
一富士二鷹三茄子



答えを「ほすび」149号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、1月25日(月)までにお送り下さい。正解者の中から「スキンケアオイル」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「リョコウ」でした。抽選の結果、山口県長門市・岡田吉子さん、和歌山市・田村由希子さん、京都市・市原かなこさんが当選されました。おめでとうございます!

## やってみYOGA♪

### ウエスト引き締め!

マツェンドラ・アーサナ(ねじりのポーズ)

1. 両足を伸ばして座ります。
  2. 右ひざを立ててひざにし、左足の外側におきます。
  3. 左手で右足を抱きしめ右手を腰の後ろにつき、背筋を伸ばしながら息を吸います。
  4. 息を吐きながら体を右にねじり、目線も右後方に向けます。
- この姿勢で5回ほど深呼吸しましょう。
5. 反対側も同様に行います。

### 〈効果〉

ウエスト・おしり・背中の引き締め、便秘改善



## Facebook発信中!

協会の活動や健康情報を発信しています  
<https://www.facebook.com/japa3737>

## 健康管理士専用 メールマガジン配信中

### 申込方法(パソコンのメールアドレスのみ)

HP: <http://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▶TEL03-3661-0175(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。

## 次号 予告

## ●健康学習セミナーin名古屋 ほか

※お申込はニュース発行後より受付致します。

## 編集 後記

リニューアルされた健康管理士ニュースいかがでしたか?ご意見感想などぜひお寄せください。2016年も健康管理士の皆様にとって素晴らしい一年になりますように!どうぞよろしくお願ひ申し上げます。(編集部)