

新年の



新年あけましておめでとうございます。

当協会では、平成30年も「知識と意識が未来を創る」というスローガンのもと、健康管理士の 皆様とともに、地域や企業、学校、家庭などにおける健康増進や予防医学の普及活動を充 実させ、皆様方のご活躍の場が更に広がるようにスタッフー同努めて参ります。本年もご支 援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

特定非営利活動法人日本成人病予防協会

協会認定キャラクター「すこはぴちゃん」の

"健やかでHAPPYな生活を応援する"健康管理士の「すこはぴ ちゃん」がLINEのスタンプになりました! 使いやすいものから、なかな か口に出しては言いづらい「食べ過ぎ注意!」などの健康アドバイス もスタンプで伝えられるようになっています。ぜひ使ってみてください!

スタンプ 取得方法 >>>>>> LINEを起動

アイコン右端「・・・」をタッチ

「スタンプショップ」をタッチ

検索バーに すこはぴちゃん と入力

「クリエイターズ」をタッチ

「購入する」をタッチ (※50コイン¥120で購入可能です)

LINE

スタンプができました!



生徒たちの「生きる力」を育むために 「食と健康」の大切さを伝えたい!

今回ご紹介するのは、埼玉平成中学・高等学校(埼玉県入間郡毛呂山町)の校長として、生徒たちの「生きる 力」を育むために、健康管理や体づくりの重要性を伝える活動をしていらっしゃる蕪木豊さんです。

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下さい。

私は、主に埼玉県の教育の現場や教育 行政に長年携わり、学校長、教育局指導 部長、総合教育センター所長などを歴任し ました。平成10年に学習指導要領が改訂 され、「生きる力」の育成が提唱されたので すが、その定義には第一に「課題解決能 力」、第二が「豊かな人間性」、第三が「健 康や体力」とされていて、順序が逆ではな いかと首をかしげました。人間が生きていく 上で最も大切なことは、まずは生命を維持 していく力であり、健康な体づくり抜きに 「生きる力」はないと主張してきました。

そこで、教科指導だけではなく、これから は食農教育が必要であると考え、大規模 な農業実習ができ、それまでは主に農業高 校の生徒が利用していた農業教育センタ ーを、県内の小中高等学校の先生方や生 徒に農業体験実習を広める場として活用 するようにしました。また、私は農山漁村文 化協会が運営する「食と農の応援団」に 所属し、全国で講演活動も行ってきました。

そのような中、自分も年を重ね、自然と健 康管理に対する意識も高まり、講演や指 導の場においても体と心についてもっとき ちんとした知識を得たいという思いが募っ ていましたので、新聞で健康管理士を見 つけた時とても魅力を感じました。食や栄 養だけでなく、病気、ストレス、運動など幅 広く学べることでヤル気も増したため、頑 張って勉強し合格できました。

Q. 健康管理士の資格を取得されて、どの ように活用していますか? また、どのような 手応えがありましたか?

現在、校長を務めている中高一貫の学

校では、「言葉」に強くなり、コミュニケーシ ョン力の高い生徒を育てることをスローガ ンとしているのですが、これはつまり、これ からの社会で問われる「人間力」を養うこ とです。そのための一環として、私は毎朝 の職員朝礼において「1分間スピーチ」を 日課としています。日常の気づきから生徒 の育て方まで、話題は多岐にわたりますが、 体や心、食など、健康管理に関わることも 意識して先生方に話しています。その際 には、健康管理士のテキストやほすぴの 情報がわかりやすくまとまっているので、と ても使いやすく役に立っています。



〈ほすびを活用して情報収集〉

こうした健康管理の学習の積み重ねは、 私が日頃抱いている「体と心のスタミナづく り」の大切さを生徒や先生方に伝える場 面において、大きな土台となっています。 健康を伝えるには、できるだけ自然と触れ 合い、食や農業について体験し、意識す る機会を増やすことが重要です。そのた め、学校行事として、毎年2500m級の蓼 科山登山と農業実習を行ったり、県内の 牧場と提携し職場体験学習を行ったりし ています。校内にもミニ菜園をつくり、トマト やゴーヤ、ヘチマなどを生徒と一緒に育て ています。また、先日は、全校集会において 「バナナうんちで元気な子!」の授業を私が 自ら行いました。以前、協会主催の講習で

学んだ内容を披露したのですが、生徒達 は腸の長さに驚いたり、うんちが大切な健 康のバロメーターであることなどを感じ取 ってくれたようです。



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。

まず、毎日の「食事」にはやはり気を付け ています。1年半ほど前に妻を亡くしたこと もあるのですが、夕飯はほぼ毎日、自分で 栄養バランスを考えながら調理して食べ ています。豚肉、魚、野菜などを中心に、で きるだけ素材の味を生かしながら塩や油も 控えめにする工夫をしています。また、週 に1回はテニススクールに通い、仲間ととも に気持ちの良い汗をかくように心掛けてい ます。人間は動物ですので、老化に負けな い体づくりのために、今後も"動く"習慣を 継続していきます。

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。

我が校では、前述の通り「言葉に強くな る」生徒を育てるために、日本語検定や英 語検定を生徒全員に受験させています。 今後は、文部科学省後援である「健康管 理能力検定」の導入も前向きに検討して いきたいと考えています。

> 人生95年時代、100 年時代を見据え、22世 紀まで生きる若者たち に、ぜひ自分自身の健 康は自分で守る力をつ けさせていきたい。その ためにも、健康管理士と しての学習や情報収集 を継続し、先生方や生 徒達と一緒に、元気で 明るい学校づくりに邁 進したいと思っています。





〈蓼科フィールドワークでの体験実習〉

第55回 能力開発講座in東京

近年世間で流行っているグルテンフリ ーとは、グルテンを使わない食事のことを いいます。もともと、グルテンの入ったもの を口にすることでアレルギー症状が出る 人のための食事療法でしたが、免疫力 の向上や、大腸がん予防、腸内環境の 改善、美肌効果のサポートにも繋がると 考えられ、一般的にも定着しつつありま す。今回の講座では、「グルテンフリー」

の基本から日常生活での取り入れ方ま で一通り学んでいただけます。グルテン フリーという新しい食事法を学んで、普 段の生活に取り入れてみませんか?

〈グルテンとは〉

グルテンは、小麦や大麦、ライ麦などの 穀物に含まれる粘り気のあるたんぱく質 の一種。パンやパスタ、うどん、ラーメン、 ピザなどに含まれる。

①平成30年2月3日(土)11:00~14:00 ②平成30年2月4日(日)11:00~14:00

※内容は同じです。いずれかの日程をお選びください。

会 場:レンタルキッチンスペースパティア麹町店 (東京都千代田区麹町3-12-11麹町田村ビル4F)

対 象:健康管理士

定 員:各日30名(先着順)

受講料:4,320円/食材費:540円 合計4,860円(稅込)

🕕 J-point40+食材費:540円(税込)でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具、スリッパ

木村幸子先生プロフィール

グルテンフリー料理研究家。洋菓子研究家。 はちみつ料理研究家。南青山にて人気のお 菓子教室「洋菓子教室トロワ・スール | 主宰。

洋菓子店や企業などへの商品開発やレシピ 提供、TVや雑誌、WEB での監修・出演・コ ーディネートに携わる。著書『小麦粉なしでも こんなにおいしい!米粉と大豆粉のお菓子』 『毎日がしあわせになるはちみつ生活』(主婦 の友インフォス)他多数。

この講座で学べること!

- ●今話題のグルテンフリーとは
- ●美容効果や健康効果
- ●グルテンフリーの料理&スイーツの試食



第56回 能力開発講座in京都

日本茶の一種である宇治茶は、高級 茶の代名詞としても使われています。国 内で生産されるお茶のほとんどが緑茶 ですが、栽培方法や摘採時期、製造工 程などによって様々な種類のお茶に変 化します。今回の講座では、お茶の歴史 や種類、健康との関係について、美味し いお茶の淹れ方などの体験も交えなが ら学びます。宇治川のほとりで憩いのひ とときを過ごしながら、お茶の魅力に迫り

〈宇治茶道場「匠の館」〉

公益社団法人京都府茶業会議所が本 物の宇治茶の味と美味しい淹れ方を周 知するため、宇治川湖畔に宇治茶専門 の喫茶店として2006年に開設。自分で お茶を淹れて味わう、体験型の店として 人気を博している。



林屋和男先生プロフィール 日本茶インストラクター協会京都府支部幹

事/宇治茶伝道師

1967年京都大学農学部大学院応用植物 学修士課程修了後、約30年間宇治にて、茶 業に従事。経営から、茶の栽培・製造・加工・ 販売・冠亭などすべての分野を経験。日本茶 鑑定十三段の資格を保有し、現在 字治茶 に関する普及、宣伝活動に広く講演や教室



平成30年2月3日(土)13:00~16:00

会 場:宇治茶道場「匠の館」(京都府宇治市宇治又振17-1)

対 象:健康管理士 定 員:30名(先着順)

受講料:4,320円/食材費:540円 合計4,860円(稅込)

🕠 J-point40+食材費:540円(税込)でも参加可能です

持ち物:受講票、筆記用具

この講座で学べること!

- ●日本の文化!宇治茶の魅力
- ●お茶の歴史や種類、健康との関係
- ●体験!美味しいお茶の淹れ方

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・FAXにてお申込み下さい。 ※後日、改めてお手続きのご案内をお送りいたします。 TEL:03-3661-0175 FAX:03-3669-4733 URL:http://www.japa.org/

第49回 健康学習セミナーin長野



講師:フィットネスサポートセンター -代表/三浦弘 先生

第一部は、フィットネスサポートセンター 代表の三浦弘先生をお招きし、「脳を鍛 えていきいきライフ~楽しく脳と身体を鍛 えましょう~」と題してご講演いただきます。 会話中に"「あれ」「それ」を使うことが



スや間違えが増加した"など脳の機能の 低下を感じることはありませんか?日々のス トレスや加齢によって脳の司令塔の機能 が低下すると、もの忘れが増えるだけでな く、感情や行動を抑制することができなく なることで、コミュニケーションの場におい ても支障をきたします。今回のセミナーで は、基本的な脳の働きから、老化の防ぎ 方、ストレスの影響や解消法などについ て、学術的な講話も交えてわかりやすくお 話いただくほか、日常生活でも取り入れら れる脳を鍛えるトレーニング法などもご紹 介いただきます。脳も身体も、機能低下の 一番の理由は"使わなくなること"。積極 的に脳を使って、体を動かすことが大切 です。正しい知識とスキルを身につけて 脳と体を鍛え、心もスッキリしませんか?



三浦弘先生プロフィール

信州大学大学院工学系研究科修士課程にて、 脳と体力についての研究を行う。その後の共同研 究において、いつでもどこでも誰でも、楽しく簡単 に脳と体を鍛えられる運動プログラム "楽脳フィッ トネス"を考案。健康・体力づくりのためのトレーニ ング指導や、介護・認知症予防のための運動プロ グラム提供等、様々な活動を続けている。企業、病 院等で多数講演。座って話しを聞くだけでなく、脳 のテストや脳トレ運動の実技も交えるスタイルが 好評を得る。そのほか、著書『脳活フィットネス』、 DVD『=浦弘の楽脳フィットネス』など多数。

第2部 講演

「歯が原因で狭心症?歯周病が全身に及ぼす影響とは |

講師:長野県健康管理士会副会長・健康管理士/峯村道臣氏

第二部は、長野県健康管理士会副会 長の峯村道臣氏に「歯が原因で狭心症? 歯周病が全身に及ぼす影響とは」と題し てご講演いただきます。

歯周病は、口腔内の問題だけではあり ません。動脈硬化を始め全身に影響を及 ぼします。今回は、虫歯治療の遅れによっ て招いてしまった狭心症治療について、 実際の体験談を交えながらお話いただき ます。歯周病と他の病気との関係や口腔 ケアの大切さについて今一度考えてみま せんか?





〈峯村道臣氏〉

平成30年2月25日(日)13:30~16:00

場:JA長野県ビル アクティーホール (長野市大字南長野北石堂町1177番地3)

定 員:200名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生…1.000円(稅込)

🕕 J-point 10でも参加可能です

一般…1,500円(稅込)

この講座で学べること!

- ●脳の働きや老化の防ぎ方、ストレス解消法
- ●実践!脳を鍛えるトレーニング法
- ●歯周病が全身に及ぼす影響

お申込方法



第49回 健康学習セミナーin長野 第50回 健康学習セミナーin札幌

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 受講票を発送いたします。

第50回 健康学習セミナーin札幌

抱のアンフ

講師:国立研究開発法人産業技術総合研究所生物プロセス研究部門 分子生物工学研究グループ主任研究員/清水弘樹 先生

私たちの体には、免疫力や自然治癒力 が備わっており、その力を発揮するために は、細胞が正常に働いていなくてはなりま せん。健康な体を保つためには、正しい 情報伝達が不可欠であり、この情報伝達 を担っているのが細胞の表面にある「糖 鎖」です。

「糖」というと甘い物質と思う方もいると 思いますが、この糖鎖は決して甘くはあり ません。糖鎖はアンテナのような働きをして おり、例えば、免疫細胞では、細菌やウイ ルス、がん細胞など様々な異物がやって 来た時、アンテナの先端が触れることで情 報を取り入れてそれが何者なのかを判断 しています。また、細胞同士もアンテナが 触れ合い、情報を共有することで正常に 働くようになります。そのほか、血液型の違 いも糖質が関係しています。

今回のセミナーでは、健康に欠かせな い糖鎖について、基本的な機能から健康 との関係について最新の情報を交えてお 話いただきます。

清水弘樹先生 プロフィール



1967年 兵庫県生まれ。私立開成高校卒業後 東京大学教養学部理科II類入学。東京大学農 学部農芸化学科卒業、東京大学大学院農学系 農芸化学科修士課程修了、同博士課程修了、博 士(農学)取得。理化学研究所国際フロンティア 研究員、英国セントアンドリュース大学博士研究 員、英国リーズ大学博士研究員、東北大学大学 院生命科学研究科助手を経て、2004年より 産 業技術総合研究所北海道センターに勤務、現在 に至る。専門は、糖鎖化学、有機化学。

第2部 講演

「ご存知ですか? 知っているようで知らないお口のはたらき」

講師:札幌渓仁会リハビリテーション病院・歯科衛生士/小山田貴子 氏

口腔内は、細菌にとって心地のよい環 境であり、体の中でも特に汚れやすい場 所です。今回は、口腔内を健康に保つた めのお話のほか、今すぐ実践できる唾液 マッサージ法やお口の体操もご紹介いた だきます。







平成30年3月3日(土)13:00~15:30

会 場: 札幌市教育文化会館 4階講堂(札幌市中央区北1条西13丁目)

定 員:150名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生…1.000円(稅込)

→ J-point 10でも参加可能です

一般…1,500円(稅込)

※お申込み方法については、4ページ下欄をご確認ください。

この講座で学べること!

- ●細胞のアンテナ『糖鎖』とは
- ●感染症や血液型と糖鎖の関係
- ●口腔内を健康に保つ方法

			+JJNJ線 				
申込書		ご希望の番号(複数選択可)					
t	①能力開発講座in東京(2/3クラス) ②能力開発講座in東京(2/4クラス)				❶ 40ポイント	•	▮ 現金
ミナ	③能力開発講座in京都		交換・支払方法 (〇で囲む)	\rangle	₲ 40ポイント	•	4 現金
名	④健康学習セミナーin長野				❶ 10ポイント	•	4 現金
	⑤健康学習セミナーin札幌				Ѿ 10ポイント	•	∰現金
資格番号·氏名		H-		,	氏名		
同行者(④、⑤健康学習セミナーのみ) ※同行者の方は現金でのお支払いのみ							
	電話番号(平日日中の連絡先)						

教えて!

goodレシ

「発酵食品で免疫力UPレシピ! パートII l

料理の題名: 俺の豆乳味噌キムチスープ(投稿者: 東京都在住・桜井陽平様)

掲載させていただいた方には 「お役立ちキッチン用品」をお送りします!

【作り方】

- **1**えのきは根をカットし食べやすい大きさに切る。
- 2豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ❸鍋にごま油を引き、にんにくチューブ、豚肉を 入れ塩コショウを振り炒める。豚肉に火が通 ったらキムチを加える。
- 4鍋に水、豆乳を入れ、えのきを加え加熱する。
- ⑤火を止めて味噌を溶かし入れる。お好みで白 ごまと小口ねぎを乗せて完成!

材料(4人分)

- ・豚肉薄切り…100g ・だし入り味噌…大2
- ・塩コショウ…少々
- ・豆乳…2カッフ ・水…2カップ

・ごま油…小1

- ・キムチ…100g ・えのき…1/2袋
- ・にんにくチューブ…2cm ・小口ねぎ…少々

・白ごま…少々

ETEOETA PA

誰でも簡単に美味しく作れる冬にぴったりなス ープです! 豆乳は加熱しすぎると分離するので 注意してください! 体が温まり、にんにくが入っ ているのでパワーも付きます! ぜひ作ってみて ください!!!

▼協会管理栄養士から

発酵食品のキムチと味噌を上手に使い、さら に豆乳も入っていて、これは女性が喜ぶレシ ピですね♪男性の皆さまぜひ挑戦してみてく ださい! ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

次回のテーマ… 「血液サラサラ"たまねぎ"を使ったレシピ!パートI」

みなさんのアイディアレシピをぜひ教えて下さい! たくさんのご応募お待ちしています!!!

健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材 料(2人分)、料理のポイントを記載、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
- ※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 田等は一切致しません。

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〉-

- 2. 「○○を噛む」。とても悔しい思いをすることのたとえ。
- 5. 四字熟語で、多くの人が口をそろえて同じことをいうこと。
- 8. 運転免許取得には、学科試験と〇〇試験の合 格が必要である。
- 10. 両親の兄や弟のこと。
- 11. 夕方の空にある金星を「○○の明星」という。
- 12. 試合の終盤に起用される「○○○のピッチャー」。
- 13. ワレワレハ、〇〇〇〇〇〇ダ。
- 15. 日本の国鳥。

〈たてのカギ〉-

- 1. ニラや肉をこねた具を、小麦粉の皮で包んで茹でた料理。
- 2. 歩行者が通行する道。
- 3. 鼻が長い動物。
- 4. サイン、コサイン、〇〇〇〇〇〇。
- 6. 女性の忍者のこと。
- 7. 料理に用いられる道具の一つ。これ1杯で約15ml。
- 12. 英語でプリンス。日本語では…。
- 14. 空から落下してくる 大気中の水蒸気から生成される氷の結晶。

2 3 4 5 6 8 9 10 12 11 13 14 15

> 〈ヒント〉 オリンピック

答えを「ほすび」161号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、1月25日(木)までにお送 り下さい。正解者の中から、「スリムマウスピース」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「オカリナ」でした。抽選の結果、岡山県倉敷市・谷口紅姫さま、埼玉県坂戸 市・林直子さま、岐阜県恵那市・窪田章伸さまが当選されました。おめでとうございます!



体幹強化!

マカラ・アド・ムカ・シュヴァナーサナ (ドルフィンプランクポーズ

- 1、よつんばいになり、肩の下に腕がくるよう に肘をつき、両手の指を組み合わせます。
- 2、片足ずつ後ろに伸ばし、つまさきを立てます。
- 3、頭頂からかかとまでを一直線にキープし、 胴体を床と平行にします。
- 4、お尻の位置が高すぎたり低すぎたりしな いよう気を付けながら、お腹とお尻に力を 入れます。
- 5、この姿勢のまま、呼吸を3回繰り返します。



お腹の引き締め、姿勢を整える



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。



●健康学習セミナーin大宮

●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。



記

今年も残すところあと数日…早いものですね。嬉しい出来事、悲 しい出来事、今年もさまざまなストレッサーが皆さまに圧力をかけて きたかと思います。1年間頑張った自分を年の最後に褒めてあげて

くださいね。また来年も何卒よろしくお願いいたします。(編集部)