

健康管理士ニュース

5

2018年5月号

隔月発行
No.132

JAPA

日本成人病予防協会
URL:<http://www.japa.org/>
Email: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

- 協会からのお知らせ……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大阪……3
 - ・能力開発講座in名古屋&青森……4
 - ・ステップアップ講座in東京……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

(写真:花菖蒲)

協会からのお知らせ

一般財団法人日本健康食育協会主催「健康食育AWARD2018」にて、当協会の食育活動「バナナうんちで元気な子!」が読売新聞東京本社賞を受賞しました

去る平成30年2月22日(木)「健康食育AWARD2018」決勝大会が行われ、約50組の応募の中から、当協会が取り組んでいる食育活動「バナナうんちで元気な子!~生活リズムを整えよう~」の活動が、読売新聞東京本社賞を受賞しました。健康食育アワードは、健康にまつわる社会課題を解決することを明確な目的として活動している団体や個人を表彰しています。

食育活動「バナナうんちで元気な子!~生活リズムを整えよう~」とは…

小学校低学年を対象として、健康のバロメーターである“便”をテーマに、便のにおい、色、形をパネルにしたり、エプロンシアターなどの教材を使用した参加型授業を実施。クイズや排便に繋がるダンスを取り入れ、食べ物や体に必要な栄養素の働き、その消化吸収などを学びながら、「早寝早起き朝ごはん」の大切さを伝えています。睡眠時間、朝食内容、便などを記録できる“自分でできるうんちクリニック”も配布。家族とも生活リズムについて話し合えるよう工夫しています。

“便”は健康のバロメーターです。今後も、小学生だけでなく、中学生、高校生、大人、高齢者に対してもそれぞれのライフスタイルに合った取り組みを通じて便の大切さを全国に広めていきたいです。



決勝大会の様子



食は健康の源! 専門調理師の経験・技術を活かして人々の幸せや明るい地域づくりに貢献したい!

今回ご紹介するのは、長年にわたり全国学校調理師連合会の会長を務め(現・名誉会長)、健康づくりをテーマにした料理教室を運営し、食と健康の大切さを多くの方に伝える活動をしていらっしゃる山中弓子さんです。



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。

私は学校給食の仕事に長年携わり、調理師関係を中心とした様々な資格の取得と共に、在職中から小学校・幼稚園・保育所などで保護者や親子を対象とした食育講演や調理実習を行っていました。そしてその活動を通じ、地域の食材を使用した郷土食・伝統食・行事食などの食文化の継承、食生活リズムと栄養バランス、そして日本型食生活の実践の啓発普及に努めてきました。同時に、定年という一つの区切りが付くその先の人生設計において、在職中の啓発活動を続けていきたいと思っておりました。

その際、在職中では学ぶことが無かった知識を得て、もっと具体的に、例えば食と健康の関係、病気・ストレス・運動などの視点から「どのように病気の予防ができるのか?」ということを、誰に対しても解りやすく説明を行うためどうすれば良いかと考えていたとき、健康管理士の説明会の開催を新聞で知り、私が求めていた知識が一致していたため興味を持ちました。

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、私は「全国学校調理師連合会」と「公益社団法人日本調理師会」に所属しているのですが、各地で行う調理講習会や地域イベントで講師として話す機会があったり、それぞれの会員が研鑽をする機会の指導講師を担当することもあり、こうした活動の際に健康管理士のテキストや「ほすび」の情報を活用させて頂いております。



〈講演の様子〉

事例の一つに、地元の大学で行っている「泉州の食文化」の講演と地元野菜を使用した調理実習があります。特に親元を

離れた大学生は生活習慣や食事のリズムが乱れやすく、青年期の自己管理が将来の生活習慣病予防につながることや、規則正しいバランスの取れた食生活、またストレスと上手く付き合うポイントなどについて、健康管理士で学んだことを中心に学生達へ指導しております。

また、平成26年に開店した「旬菜工房 遊味」では、旬の地元食材や自家農場の野菜・果実を使用した郷土食や地域で愛される手作り惣菜とランチを提供しており、大阪府のヘルシーメニューコンテストでもヘルシー弁当の部で優秀賞をいただきました。提供メニューに使用している野菜等の効能や生活習慣病予防についても説明しており、常にお客様の健康を考えた献立を工夫しております。



〈ヘルシーコンテスト優秀賞のお弁当〉

このお店では、月1回サロン形式で体に優しい料理教室も開催しております。主な参加者は中高年の女性で、テーマの設定も色々あります。例えば「泉州地域の「食」と健康～野菜の彩りはからだのさびとり～」では、旬の地元野菜を中心としたメニューで料理を作ったり、他にも地元の名産でもある泉州たまねぎを使用したテーマ「血管年齢を下げよう!!～血管の若返りで元気ハツラツ♪～」などは特に好評で、食材の組合せを工夫することで様々な病気の予防につながることを伝えながら、皆さんで美味しく料理を食べていただいております。料理教室終了後のフリータイムでは、健康

長寿を目指す受講生の方々に「食」が心身の健康との様に関わっているかを伝えるとともに、笑い合いながら楽しい時間を共有させてもらっています。

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。

定年を迎えると現役時代に比べ運動量が落ち体重がやや増えぎみになることが多いですが、私は健康管理士で学んだことやほすびの情報を自身の生活に反映させ、人間ドックなどの定期検診で概ね正常値を保っており、毎日元気ハツラツと過ごしております。最近はテレビや新聞・雑誌など、どのようなメディアを見てもグルメの話題が溢れています。美味しいものには目がない私ですが、健康管理士という視点からしっかり食べ物を選ぶ力で健康寿命を伸ばすように努力しております。

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。

一つは、現在2つの団体に就いている役職での役割をしっかりと果たすことです。

次に社会貢献です。健康管理士の資格を生かし、食生活改善推進協議会・JA大阪泉州女性会などの各団体、そして行政からの要請に対して、これからも知り得た知識や情報を伝え広めていきたいと思っております。ライフステージに見合った豊かな食生活のお手伝いができれば、私にとってそれが生き甲斐や励みとなり、人と人との幸せに繋がると考えております。今後も健康管理やほすびの学習を継続し、元気で明るい地域づくりに貢献したいと思っております。



〈料理教室では「ほすび」を活用〉

取得数



第53回 健康学習セミナーin大阪

第1部
講演

「華齢に生きる ～“見た目”が健康長寿の鍵～」

講師:近畿大学医学部奈良病院 皮膚科教授
近畿大学アンチエイジングセンター 副センター長／山田秀和 先生

内臓に負担をかけたことで皮膚が荒れたり、紫外線の影響でしわやたるみが生じたり…。このような経験をしたことはありませんか?皮膚は内臓や心、環境の鏡といも言われ、見た目の美しさは、体内的健康状態と強く関連しています。つまり、外見をどのようにして美しく保つかが健康長寿の鍵であり、見た目が若々しい人は、体内の老化も遅いことがわかっています。また、見た目の美しさというと女性ばかりに关心があると思われがちですが、肥満や筋力量の低下、立ち居振る舞いといった観点からみると男性にも深く関わってきます。

今回のセミナーでは、アンチエイジングに欠かせない、健康で美しい体を維持するための食事や運動、睡眠などについて、近年の研究・理論や日常生活を取り入れられる実践法などを交えて、わかりやすくお話しします。老化を防ぐためには、現在の自分の健康状態を知ることが大切です。正しい知識を身につけて、健康で美しい体を手に入れませんか?



山田秀和先生プロフィール

日本皮膚科学会専門医、日本東洋医学会指導医、日本アレルギー学会指導医、日本抗加齢医学会専門医、日本抗加齢医学会理事。1989年近畿大学大学院修了後、2005年より近畿大学医学部奈良病院皮膚科教授、2007年より近畿大学アンチエイジングセンター副センター長を併任、2014年より大阪市立大学皮膚科客員教授も務める。

第2部
講演

「フレイル」「オーラルフレイル」の予防 ～アクティブシニアへの対応～

講師:大阪府健康管理士会副会長・健康管理士・生活習慣病予防認定歯科衛生士／上牧左右子 氏

フレイルとは、高齢になって筋力や活力が衰えた段階で、健康と要介護の中間のことをいい、65歳以上の約7%（約246万人）がフレイルと報告されています。フレイルは些細な事がきっかけでドミノ倒

しのようになり、要介護に至るケースも多いようです。今回は、「フレイル」「オーラルフレイル」について、最新の情報も交えながらお話をさせていただきます。



（上牧左右子氏）

平成30年6月16日(土)14:00～16:30

会場:大阪私学会館 4F講堂
(大阪市都島区綱島町6-20)

定員:200名(先着順)

受講料:健康管理士、受講生、修了生…1,000円(税込)

J-point 10でも参加可能です

一般…1,500円(税込)

この講座で学べること!

- 健康で美しい体を維持するための食事や運動、睡眠などの実践法
- アンチエイジングに関する近年の研究・理論
- 超高齢社会で重要なフレイル予防

お申込方法

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、5月中旬より受講票を発送いたします。



第59回 能力開発講座in名古屋

体の中からキレイになろう ～スーパーフードを使ったローフードの楽しみ方～

ローフードとは、Row(生の)Food(食べ物)のことをいいます。酵素や栄養素は加熱することで減少したり破壊されたりするため、生で食べることにより、食材の酵素や栄養素を効果的に取ることができ、健康や美にもよい働きをするとされています。今回の講座では、実際にデモンストレーションや試食も交えながら、近年

注目度が上昇しているスーパーフードの日常生活での取り入れ方も合せて学びます。ローフードとは何かを理解し、生の食材を食べることで得られる、健康や美を体感してみませんか?



平成30年6月23日(土)13:00~16:00

会場: クッキングサロン今池(名古屋市千種区今池1-8-8 今池ガスピル4F)

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(税込)

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、エプロン

この講座で学べること!

- ローフード、スーパーフードとは
- 日常生活で取り入れられるオススメの食材
- キヌアサラダ、ナツソミルクの試食



湊原祥佐世先生
プロフィール



R.A.W.アトリエウーニンブランチ名古屋 サルース主宰。肝臓ガンで亡くなった父の事がきっかけで、健康食(ゲルソン療法、マクロビ、ローフード)の勉強を始め、2011年、当時からスーパーフードと紅茶きのこ(Kombucha)をメインとしていた、R.A.W.アトリエウーニン(代表 大山吟)に師事を経て現在に至る。フルタイムで働いていた経験を活かし、簡単でコスパがよく、続くスーパーフード生活を提案。カルチャーセンターにて一般の方向け講座を行うほか、企業向けレッスンを多数行う。また、雑誌や新聞などのメディアへの掲載や「瀬戸市マイ織部コンテスト」にて審査員特別賞を受賞するなど多方面で活躍中。

第60回 能力開発講座in青森

心をみつめる椅子坐禅 ～心身ともに美しく～

坐禅は、「心を落ち着かせて精神を鍛えるもの」であり、ストレス社会において、今注目を集めています。坐禅の要は「姿勢を調整、呼吸を調えること」。人間本来の正しい姿勢は、見た目の美しさはもちろん、内臓が正しい位置におさまることで代謝や免疫力のアップにも繋がるほか、呼

吸が調うことで精神の安定にも繋がります。今回は、日常生活でも取り入れられるよう椅子を使って行います。正しい作法や、座り方、呼吸法を学び、坐禅を通して心をみつめ、気分をリフレッシュしませんか。



平成30年7月21日(土)13:30~16:30

会場: 県民福祉プラザ 2階多目的室2A

(青森市中央3丁目20-30)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,320円(税込)

J-point40でも参加可能です

持ち物: 受講票、筆記用具



浅山賢栄先生
プロフィール



曹洞宗儒童禅寺住職。

米国ハワイ州アイエア市・SOTO MISSION OF AIEA第5代住職兼付属日本語学校長などを経て、嶽山会青森県支部副支部長、大本山總持寺布教師、曹洞宗青森県布教師会顧問などを務める。また、NHK文化センター青森教室にて坐禅に関する講師を務めるなど、多方面で活躍中。

この講座で学べること!

- 坐禅の正しい作法と心得
- 自分の心との向き合い方
- ストレス解消に繋がる、正しい姿勢と呼吸法

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/>

取得数



ステップアップ講座in東京

ほすびの勉強会とその実践を通じて、スキルアップを図る「健康管理士ステップアップ講座」を開催致します。2018年、ほすびのテーマは「知っているようで知らない五感のしくみ」。今回の講座では、「視覚」「味覚」について学びます!知識をさらに深め、東京観光の玄関口「皇居」を巡りながら心も体もリフレッシュしてみませんか?



和田倉噴水公園

おすすめポイント

- ほすび「知っているようで知らない五感のしくみ」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!

平成30年6月2日(土) 10:00~14:30

午前の部:(10:00~12:00)ほすび勉強会
(12:00~13:00)休憩

午後の部:(13:00~14:30)ウォーキングツアー **※雨天中止**

会 場:安田コミュニティプラザ 竹橋・大手町
(千代田区神田錦町2-9 コンフォール安田ビルB1F)

定 員:50名(先着順)

対 象:健康管理士

受講料:3,240円(税込)※ミネラルウォーター1本付き

J-point 30pでも受講可能です

持ち物:ほすび(162号・163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



二重橋

★世界に誇る!歴史と自然を感じる 「皇居(東御苑)、皇居外苑」散策コース

江戸城天守閣跡→二の丸庭園→二重橋→桜田門→楠木正成像→和田倉噴水公園(約5.0km)

【みどころ】

- ランニングスポットとしても大人気「皇居」
- 東京ドーム約25個分!緑豊かな憩いの場
- 日本の四季と歴史を感じる東京

【ウォーキングコース】(約5.0km)

スタート

江戸時代初めには日本最大の天守がそびえていた!

徳川家重時代の庭絵図面をもとに復元された庭園

二重橋

二重じゃないのに二重橋!

江戸時代は二重構造の橋だった?

桜田門

井伊直弼の暗殺事件

「桜田門外の変」で有名な門

楠木正成像

後醍醐天皇に忠義を尽くした

正義の武将!楠木正成

和田倉噴水公園

「継続性と新たな発展」をテーマにした緑豊かな癒しの公園

ゴール

お申込方法

お電話、ホームページまたは下欄の申込書を郵送・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/>

申込書		ご希望の番号(複数選択可)			
セミナー名	①健康学習セミナーin大阪	交換・支払方法 (○で囲む)	JP 10ポイント	・	¥ 現金
	②能力開発講座in名古屋		JP 40ポイント	・	¥ 現金
	③能力開発講座in青森		JP 40ポイント	・	¥ 現金
	④ステップアップ講座in東京		JP 30ポイント	・	¥ 現金
資格番号・氏名	H-	氏名			
同行者(①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!



今回のテーマ

「血液サラサラ“玉ねぎ”を使ったレシピ! パートII」

料理の題名:簡単オニオングラタンスープ(投稿者:北海道在住・中山江梨子様)

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玉ねぎはくし形に切り、耐熱皿に入れます。
- ②ラップをかけ、半量のバターを乗せてレンジで約5分加熱します。
- ③フライパンに残りのバターを入れ、2の玉ねぎをゆっくりと中火でアメ色になるまで炒めます。
- ④水、コンソメを加え強火で煮立たせ、塩・こしょうで味を調えます。
- ⑤耐熱容器に4を入れ、軽くトーストしたフランスパンをのせ、とろけるチーズをかけます。
- ⑥オーブントースターで、チーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成♪



料理のポイント

アメ色玉ねぎは電子レンジを活用し、調理時間を短縮します。玉ねぎの甘味とチーズのコクが楽しめる、おすすめのスープです!

材料(2人分)

・水…260mL
・玉ねぎ…200g
・バター…10g
・コンソメ…小さじ2

・塩、こしょう…適宜
・フランスパン…2切れ
・とろけるチーズ…20g

▼協会管理栄養士から

玉ねぎに含まれる硫化アリルは独特の辛みを持ちますが、水にさらすと流出してしまうため、血液をサラサラにする効果を期待するなら、切ったまま15分ぐらい放置することがポイントです。また、細かく切るほどに硫化アリルを増やすことができるので、切り方を変えて作ってみることもお試しください♪ご投稿ありがとうございました!

★レシピ大募集★

次のテーマ…

「抗酸化作用抜群“トマト”を使ったレシピ!パートI」

あなた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!!!

〈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。他の目的での使用等は一切致しません。

頭の体操

「チャレンジ☆サ☆クロスクード」

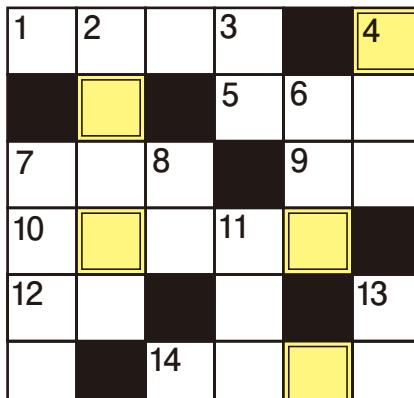
カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させてください。

〈よこのカギ〉

1. 学校が入学志願者の中から一定の入学者を選抜するために行う試験。
5. 機械・道具などを取り付けること。また、取り付けたもの。仕掛け。
7. 鼻に感じる刺激。
9. 一万の一万倍。
10. 原始時代の人類。
12. そこにいる人すべて。
14. 土地や図形などの平面の広さ。

〈たてのカギ〉

2. 白い着物を着た女性の姿で現れるという雪の精。
3. 葉は梅干しの着色に使われる、大変香りのいい一年草。
4. 人間の生活に役立たせる目的で飼育される動物。
6. 韓国の紙幣単位。
7. 逃げる経路。責任などをのがれる手段。
8. ○○の上にも三年。
11. 授業などを行う時間割の単位。
13. 便利な器具・機械 「文明の○○」



〈ヒント〉花



やってみYOGA♪

頭や目の疲労解消に効果的! シャシャンカーサナ(ウサギのポーズ)

1. 正座の姿勢から、上体を前に倒しおこを床につけ、両手は顔の横におきます。
 2. 息を吐きながらお尻を天井に持ち上げます。
 3. 深い呼吸を繰り返しながら、頭頂部の心地良いポイントを探りましょう。
- ★頭頂部を床につけている時は、首を痛める恐れがあるので、顔を横に向ないように注意が必要です。



〈効果〉
頭痛、眼精疲労、
首・肩・背中のコリ解消



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

●能力開発講座in札幌 ●健康学習セミナーin香川 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

春は芽吹きの季節。厳しい寒さから解放され、やっと暖かな日が続くようになりました。皆様お変わりありませんか? こういう季節だからこそ、私たちも上を向いて! 気持ちも上向きに毎日を笑って過ごしましょう♪(編集部)