健康管理士ニュース

9
2018年9月号
隔月発行
No.134

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
•日本の食育セミナーin東京……3
•能力開発講座in広島・長野……4
•ステップアップ講座in名古屋……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：栗〉

協会からのお知らせ

当協会オリジナルグッズの新デザインが登場しました!

■ほすぴバインダー

学術刊行物「ほすぴ」が簡単に整理・管理できるバインダーは、優しい上品なデザインの2色展開です!

グリーン　ピンク

■健康管理士 名刺

名刺に当協会認定キャラクター「すこはぴちゃん」デザインが追加されました!従来のノーマルデザインと用途によってお選びいただけます。

ノーマル

「すこはぴちゃん」入り

■健康管理士ネックストラップ

資格証や名刺が入れられるネックストラップは、明るく鮮やかなデザインの4色展開です!

当協会オリジナルグッズは、Jポイント（ほすぴ研修問題提出、各種セミナー・講座参加でポイント取得）で交換ができます。なお、現金での購入も可能ですので、ぜひご利用ください!

★ポイント制度・グッズ購入についての詳細は健康管理士ホームページでご覧いただけます。
URL：http://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/

QRコードでアクセス

福田 愛さん（大阪府）

健康な毎日と心地よい生き方をプロデュース。「ちょっと知る」ことからストレス軽減をサポート!

今回ご紹介するのは、健康や暮らし方、自然環境を主なテーマとしたフリーランスの編集者・ライターの仕事をしながら、健康な毎日と心地よい生き方を様々なプログラムによりサポートする活動をしていらっしゃる福田愛さんです。

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。

学生のころより、母親の影響もあって、「健康バナシしかしてないよ」と友人に指摘されるほど、健康情報について興味を持っておりました。そのおかげで、仕事で健康・美容や予防医学の記事づくり等に携わるようになります。ところが、将来への不安や自信の無さから、無理をしすぎて健康を害したことがありました。そこで、心から大いに実感できたのが、健康は生きていく上でベースとなるということでした。また、ひとりひとりの生き方に関わる仕事も始めたいという思いで、心地よい生き方をサポートする「VERY PARADISE!」を考案。心地よい生き方には、毎日の健康に気づかうことも不可欠のため、体の知識を得られる資格を探していたところ、知人が健康管理士の資格を取得したことで存在を知りました。健康管理士は、幅広く正しい知識を得られ、健康を管理する人であることが一目でわかるので、VERY PARADISE!の活動を納得して利用していただける。さらには自分のペースで学べることも魅力に感じ資格取得を試みました。

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?

実際に健康管理士のテキストを学んでいくと、「ストレスってどう捉えたらいいのか」「栄養のバランスってどう成り立っているのか」あるいは「体のしくみの奥深さや面白さ」など、たくさんの気付きを得ました。その中で、以前の私が健康を害した理由はストレスにあったんだということを実感したため、特に「ストレス軽減」をテーマに、健康管理士として活動していこうと思いました。

伝え方として考えたのは、信頼できる人の力をときには借りつつ、カジュアルに楽しく参加できるオリジナル講座やイベントの開催。参加者には、私がそうだったように、正しい知識を得ることで体の働きの素晴らしさを知り、不調改善への意欲を高めてもらえたらという想いです。

〈オリジナルの講座テキスト〉

例えば、昨秋から続けている「自律神経のバランスの整えかた あたまとからだで学ぶ呼吸づくり」講座は、「自律神経」「呼吸」そして「ストレス」がテーマ。内容は、健康管理士テキスト3『心の健康管理』をベースに、「ちょっと知ること」から気づきを得ていただくことを主眼においています。知識を身に着けやすいようにクイズ形式にしたり、客観的にストレスレベルを知ることができる「生活上のストレス表」や「ストレスを強く感じるタイプ診断」も取り入れたりするなど工夫しています。

〈「ちょっと知る」ことから気づきを得る講座〉

体感も不調改善の意欲につながると考えるので、信頼できるボディワーカーとコラボし、整体やヨガも実施。参加者の感想は、「自分の体の仕組みを知ったうえで、ストレスとの向き合い方を知ったり、ヨガを通して呼吸の仕方を教わったりしました。年々ホルモンバランスや自律神経の乱れを感じている日々だったのですが、帰る時には、体のバランスが取れてか体調が全然違っていました」。知識が、体を自然と整えさせるといいますか、まずは頭でメカニズムを理解するからこそ、体を自分のものとして捉えられ、体を動かすことで変化をちょっと体感するだけでも、それが喜びとなり、自信となって、改善への意欲の継続につながっていくようです。

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。

「その日の歪みは、その日のうちに」をモットーに、毎朝10～20分ほどのストレッチ＆ヨガ。夜には、テレビを観ながら自力での整体。ほぼ毎日の散歩は10年ほど続けています。散歩が無理な日が数日続くと途端に腰に違和感が生じるので、毎日の適度なウォーキングは本当に大事だと感じています。健康管理士のテキストで運動の効果や実践する意味を学んだことも大きな原動力になっています。また、不足している栄養素があることも知り得たので、今はバランスを考えた食事を心がけています。無理をしないことも健康の要素として、「食べ過ぎ」「働き過ぎ」など、何事も「○○過ぎ」にならないよう、立ち止まって自分を見つめる時間を取るようにしています。

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。

カフェなど気軽に参加してもらえる場で活動していければと考えています。「里山リラクゼーション」と名付けた、自然を五感で意識してストレスを軽減する講座も今春開催しました。室内や都心では得られない癒しの効果も期待できるので、継続したいと思います。

社会の中での健康管理士の役割って何だろうと考えることがよくありますが、健康について「ちょっと知る」ためのサポーターであると位置づけると、気負うことなく、楽しく、自分らしく、健康生活の取っ掛かりとなる情報を発信していけそうです。これからも健康管理士のテキストやほすぴを読み返し、いろいろな方向へアンテナを張って、企画がひらめけば、すぐ実行へ。修正しながら、よりよい講座へと育てていきたいです。

〈里山リラクゼーション講座の様子〉

第13回 日本の食育セミナー

参加無料

取得数 J単位 1 JPOINT 1

主催：日本成人病予防協会／共催：東京都／後援：厚生労働省、文部科学省、農林水産省（予定）

第1部 講演 「輝く“こころ”をつくる食 ～“こころ”のクセを変えて素敵な自分になる～」

講師：医療法人友徳発心会ひめのともみクリニック院長、心療内科医、医学博士／姫野友美 先生

来る平成30年10月28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、『輝く“こころ”をつくる食～“こころ”のクセを変えて素敵な自分になる～』をテーマに「第13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・テレビでもお馴染みの医療法人友徳発心会ひめのともみクリニック院長であり、心療内科医、医学博士の姫野友美先生をお迎えし、「輝く“こころ”をつくる食～“こころ”のクセを変えて素敵な自分になる～」と題してご講演いただきます。心身ともに健康な体を手に入れるためには、食事や運動について意識することはもちろん、「こころ」の持ち方を整えることが大切です。「こころのクセ」について知り、心身の健康トラブルを予防・改善するための食事や栄養、ストレスコントロールのポイントなどについて正しい知識を学びませんか。

第二部は、「キレイをつくる快眠術」と題し、睡眠の専門家をパネリストにお迎えしてパネルディスカッションを行います。睡眠をテーマに、自律神経やホルモンの働きを中心として、快眠へとつながる食事について考えましょう。

当協会の食育活動展示や、文部科学省後援健康管理能力検定、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（申込必要）。

〈昨年度・食育セミナーの様子〉

健康番組でもお馴染み!

姫野友美（ひめの ともみ）先生 プロフィール

医療法人友徳発心会 ひめのともみクリニック院長、心療内科医、医学博士

東京医科歯科大学医学部卒業後、九州大学医学部付属病院、Mayo clinic Emergency Room (U.S.A) Visiting Clinician、都立広尾病院、東邦大学大橋病院などを経て、2005年ひめのともみクリニック開設、2006年日本薬科大学漢方薬学科教授就任。テレビ東京『主治医が見つかる診療所』にレギュラー出演のほか、ラジオ、新聞、雑誌などでも、ストレスによる病気・症候群やオーソモレキュラー医学に基づいた栄養療法などに関するコメンテーターとして活躍中。また、15万部突破のベストセラー『女はなぜ突然怒り出すのか?』（角川新書）を始め著書多数。

第2部 パネルディスカッション 「キレイをつくる快眠術」

パネリスト：■快眠セラピスト、睡眠環境プランナー／三橋美穂 氏
■健康管理士一般指導員、文部科学省後援健康管理能力検定1級
株式会社ポーラ TBエリア統括部
TB拡販チーム／尾崎友紀 氏

ファシリテーター：日本成人病予防協会
渉外部副部長／渡辺芳久

〈三橋美穂氏〉

平成30年10月28日（日）
13:00～16:00（受付開始12:30）

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：700名（希望者多数の場合は抽選）
締　切：平成30年10月10日（水）

この講座で学べること!

- 「こころ」を整え、クセを変えていくための考え方
- 心身のトラブルを予防・改善するための食事や栄養、ストレスコントロール法
- 快眠へとつながる食事法

お申込方法 お電話、ホームページまたは5ページの申込書を郵送・FAXにてお申込み下さい。
TEL：03-3661-0175　FAX：03-3669-4733　URL：http://www.japa.org/

取得数 J単位 3 J-POINT 3

第63回 能力開発講座in広島

美味しく食べて暮らしを豊かに!
~スパイスの魅力~

皆さんは「スパイス」についてどのくらいご存知でしょうか。日本では、世界各地の様々な食材やスパイス、ハーブをはじめとした調味料が簡単に手に入るようになり、それらが様々な料理や調理法に活用されることによって日本の食卓も彩り豊かになりました。スパイスは、豊かな香りや色彩、風味などで、料理の表情を変える魅力を秘めています。

今回の講座では、デモンストレーションなどを通して、調味料としてのスパイス、お薬としてのスパイス、両方からのアプローチで、暮らしに取り入れるヒントを学びます。毎日の食事をより健康的にするために、スパイスの知識と理解を深めましょう。

藤井真紀(ふじいまき)先生プロフィール

広島市生まれ。米国ペンシルバニア州フィラデルフィア　テンプル大学健康芸術学部卒業。
米国留学中、アーミッシュをはじめとする移民の食文化や栄養学に興味を持つ。海外旅行企画職を経て、世界各地の市場や家庭を訪問し、郷土料理、家庭料理、喫茶文化をフィールドワーク。特に、モロッコには長期でホームステイし、スパイス使いや東西食文化の伝播について、考察を深める。2009年より、広島市内で薬膳を取り入れた料理教室を主宰。体に優しいスパイスの使い方や食にまつわる雑学談が好評。

平成30年10月6日(土)13:00~16:00

会　場:広島県健康福祉センター 栄養実習室(広島市南区皆実町1-6-29 3階)
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

この講座で学べること!

- スパイスの概要
- スパイスの種類や働き、健康効果について
- 自宅で出来るスパイスの取り入れ方

第64回 能力開発講座in長野

老舗店に学ぶ!
日本伝統の調味料"七味"を極めよう

取得数 J単位 3 J-POINT 3

七味唐辛子は、唐辛子をはじめとした香辛料や薬味を調合した日本の伝統的な調味料です。薬味の中には、実際に漢方薬に使われているものや、食品として重要な栄養特性があるものもあり、健康や美容のためにも関わりがあると考えられています。今回の講座では、辛味を感じる味覚の仕組みを学ぶほか、創業280年、老舗七味店「根元八幡屋礒五郎」9代目・室賀豊氏をお招きし、七味の歴史や活用法についてお話いただくほか、調合体験を行います(作った七味はお持ち帰りいただきます!)。日本伝統の調味料である七味について学んでみませんか?

室賀 豊(むろがゆたか)先生プロフィール

根元八幡屋
礒五郎 九代目
株式会社
八幡屋礒五郎
代表取締役社長

長野市出身
1961年生まれ。1985年4月㈲八幡屋礒五郎入社、2004年4月同代表取締役社長就任

八幡屋礒五郎とは…

元文元年(1736年)の創業より280年続く七味唐辛子製造のメーカー。2007年に地元産原材料の生産を開始し、飯綱町牟礼工場で、洗浄・乾燥などの一次加工を行う。七味用唐辛子は信州大学大学院農学研究科との共同研究で、新たな品種を開発した。地元栽培を増やすことで、地域の農業に貢献するとともに、長野県産の原材料を使用することで「信州の七味唐からし」としての魅力をさらに高めたいと考えている。

平成30年11月10日(土)13:30~16:30

会　場:長野バスターミナル会館(長野市中御所岡田178-2)
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

この講座で学べること!

- 辛味を感じる味覚の仕組み
- 七味の歴史、オリジナル七味調合体験
- 万能調味料"七味"の活用法

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 J 2 J 2

ステップアップ講座in名古屋

ほすぴ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、ほすぴのテーマは「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」などについて学びます!

知識をさらに深め、織田信長ゆかりの地を巡りながら心も体もリフレッシュしてみませんか?

おすすめポイント

- ●ほすぴ「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11月17日(土)10:00~14:30

午前の部:(10:00~12:00)ほすぴ勉強会
(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:金山研修センター 第6会議室(名古屋市中区正木3-7-15)
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:ほすぴ(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

★名古屋随一のパワースポット「熱田神宮」～織田信長ゆかりのコース～

金山公園→熱田神宮公園→白鳥古墳→白鳥庭園→熱田神宮(約4.0km)

〔みどころ〕
- ●名古屋のパワースポット「熱田神宮」
- ● 織田信長のゆかりの地
- ●「尾張鍛冶」発祥の地!金山

【ウォーキングコース】(約4.0km)

スタート
↓
金山公園 — 電車好きにはたまらない!隠れたスポット
↓
熱田神宮公園 — 小さい子供から高齢者まで楽しめる
↓
白鳥古墳 — 『古事記』『日本書紀』で有名なヤマトタケルとミヤズヒメのロマンを今に伝える遺跡!
↓
白鳥庭園 — 名古屋を代表する日本庭園
↓
熱田神宮 — 桶狭間合戦で織田信長が必勝祈願に訪れた!!
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/

キリトリ線

申込書		ご希望の番号(複数選択可)	
セミナー名	①日本の食育セミナーin東京	交換・支払方法(○で囲む)	無　料
	②能力開発講座in広島		J 40ポイント ・ 現金
	③能力開発講座in長野		J 40ポイント ・ 現金
	④ステップアップ講座in名古屋		J 30ポイント ・ 現金
資格番号・氏名		H-	氏名
同行者(①日本の食育セミナーのみ)			
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

「抗酸化作用抜群"トマト"を使ったレシピ!パートⅡ」

料理の題名:トマトクリームスープ(投稿者:熊本県在住・三田村彩香様)

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】

❶玉ねぎは薄切り、しめじはばらして、鶏モモ肉は小さめの一口大に切る。
❷鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、鶏モモ肉を入れて炒める。ある程度、火が通ったらしめじとトマト缶を加えさっと炒める。
❸分量の水を加え、煮立ったら一度火を止めてシチューの素を加えて溶かす。再び火をつけ弱火～中火でとろみがつくまで煮る。
❹牛乳を加えて軽く煮立ったら塩コショウで味を整えて完成!

材料(2人分)
・玉ねぎ…1/4個
・鶏モモ皮つき…100g
・しめじ…1/4株
・トマト缶・カット…60ml
・オリーブオイル…適量
・水…150ml
・シチューの素…40g
・牛乳…80ml
・塩コショウ…少々

料理のポイント

トマトを加熱してリコピンの吸収率をUP!トマト缶を使って手軽にできるトマト料理です。

▼協会管理栄養士から

リコピンは、生野菜からの吸収率は低く、同じ量の摂取でも生のトマトより加工品の方が2～3倍も吸収率が高いことがわかっています。そして、加熱による吸収率UPも見込めるため、とてもいいレシピですね♪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…
「食物繊維たっぷり"れんこん"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!

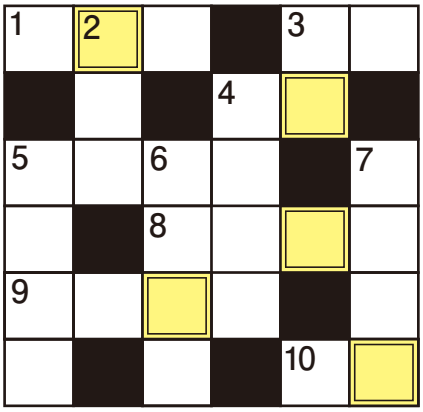
〈募集要項〉
健康管理士番号、お名前、料理名、作り方、材料(2人分)、料理のポイントを記載、料理の写真を添付の上、下記のメールアドレスまでお送りください。(受付はメールのみとなります)→ health@japa.org
※紙面の都合上、選考の上毎回1件のみの掲載となりますのでご了承ください。また、お送り頂いたレシピ、写真に関しては返送致しかねます。他の目的での使用等は一切致しません。

頭の体操 「チャレンジ★ザ★クロスワード」

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. ある区切られた土地の範囲。「○○住民」
3. 動物の頭にある、固くつき出たもの。
4. 元素記号「Fe」。
5. 「秋」「科」「積」などの漢字の左側の部首。
8. 国内で最も食べられる小型のタコ。
9. 体が非常に大きい男性。大男。
10. 糸や竿を使って魚を採捕すること。

〈たてのカギ〉
2. ○○○の仕事を片付ける。
3. 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの。
4. 店に雇われて働いている人。
5. 農作業に使用する機械。
6. 会議・集会などが終わること。また、終えること。
7. ゼラチン質の多い魚などの煮汁が冷えて固まったもの。



〈ヒント〉川で釣りをすること

答えを「ほすび」165号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月25日(火)までにお送り下さい。正解者の中から、「ローラーマッサージャー」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「しらなみ」でした。抽選の結果、福島県いわき市・薄井由子さま、神奈川県大和市・内田哲世さま、香川県三豊市・小山博明さまが当選されました。おめでとうございます!

やってみYOGA♪

長時間座ることが多い方に効果的!
アグニスタンバーサナ(薪のポーズ)

1、両脚を前に伸ばして座ります。
2、左足を曲げ、右足を左膝の上に乗せます。
3、両方の座骨を安定させて床に座れる人は、両手を前について、息を吐きながら上体を前に倒してみましょう。
4、頭から力を抜き3回深呼吸をします。反対側も同様に行いましょう。

〈効果〉
股関節のストレッチ、軽い腰痛の改善、疲労回復

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
●ステップアップ講座in京都
●健康学習セミナーin福岡　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
まだまだ暑い日が続く季節。熱中症を予防しつつ、日々の疲れを溜め込まない様に十分な栄養補給と睡眠を心がけ、乗り切って行きましょう♪(編集部)