

健康管理士ニュース

7

2020年7月号

隔月発行
No.145



日本成人病予防協会
URL: <https://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
 - 能力開発講座in高松……3
 - 能力開発講座in長野……4
 - 能力開発講座in金沢……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
- 季節の食養生……8
- 健康管理士の活動を投稿しよう!……8
- そこがツボ!……8
- オススメ書……8

〈写真: 金魚と水草〉

期間限定

協会からのお知らせ

健康動画.comのセミナー視聴で単位・ポイントを付与いたします!

新型コロナウイルスの影響により、これまでの健康管理士ニュースで告知しました「セミナー・講座」を中止せざるを得ない状況が続き、皆様にはご迷惑をおかけいたしました。申し訳ございません。

「健康の学習をする機会を増やしてほしい」「単位やポイントを積み上げたい」「上級指導員や統括指導員を目指したい」という皆様からの声をいただく中、「健康動画.com」サイトにラインナップしている「健康学習セミナー」のご購入&視聴により、所定の単位・ポイントを付与するサービスを開始いたしました。



当面、**期間限定(2020年12月25日まで)**のサービスとはなりますが、この機会にぜひ「健康動画.com」サイトにご登録の上、ご視聴ください!

※視聴は有料(1,100円/1講座)となります。現在、お持ちのJポイントによる視聴料への充当はできません。
※クレジットカードでのお支払い、または銀行振込による動画視聴専用ポイントのご購入が必要となります。
※視聴期間は10日間/1講座となります。
※セミナー動画のご購入・ご視聴により、所定のJ単位・Jポイントを付与いたします。

取得数

(1講座につき)



～視聴にあたってのご注意事項～

- ※視聴は有料(1,100円/1講座)となります。現在、お持ちのJポイントによる視聴料への充当はできません。
- ※クレジットカードでのお支払い、または銀行振込による動画視聴専用ポイントのご購入が必要となります。
- ※視聴期間は10日間/1講座となります。
- ※セミナー動画のご購入・ご視聴により、所定のJ単位・Jポイントを付与いたします。

〈視聴できる「健康学習セミナー」のテーマ〉

- あなたは大丈夫?意外と知らない**隠れ肥満**
- 糖尿病**の本当の怖さ知っていますか ～血糖スパイクと動脈硬化～
- 眠りを科学する! ～意外と知らない“**睡眠負債**”の怖さ知っていますか?～
- 知っておきたい**脳心血管病**の基礎知識 ～健康でキレイな血管のために～
- 今から学ぶ! 知っておきたい**認知症**
- 栄養疫学**から学ぶ食べ物と健康の関係 ～あふれる栄養健康情報を整理する～
- 腸内細菌**に操られるヒトの健康と疾病 ～知られざる腸内フローラの秘密～
- 健康管理士・**国際学会発表報告会**【※視聴無料。但し、単位・ポイントの付与なし】



今年発行の「はすび」～食の知識～もラインナップ!

- 174号/食を楽しむ体のしくみ
- 175号/時代とともに移り変わる食
- 176号/おいしさの科学



まずは、サイトへの会員登録が必要です。右記URLまたはQRコードよりご登録ください。 <https://kenko-doga.healthcare.or.jp/>



アナウンサーとは、情報を的確に伝える職人! “健康”を正しく伝え“健幸”を広げたい!

今回ご紹介するのは、フリーアナウンサー、コメンテーターとしてテレビ・ラジオに出演する他、話し方や健康、美容をテーマに講演活動などを行っている柴田ひろ子さんです。



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ください。

私は幼い頃から、引っ込み思案であがり症に悩んでいたで、「自分が最も苦手なことを職業にしたら一生飽きずに続けられる」と、憧れのアナウンサーになることを小学生で決意しました。どうにかアナウンサーになれたものの試練の連続です。日本テレビ系の報道情報番組を担当していた時は、大震災や事故、地下鉄サリン事件、和歌山カレー事件、ダイアナ元妃、サッカーW杯などの取材で、1年の半が海外、残る半が地方からの生中継という経験もしました。特に海外では、現地時間の未明に日本の生放送が始まり、放送後すぐに取材の依頼がくるので睡眠時間はごく僅かです。学生時代に大病を患ったこともあり、健康には関心が高く、また仕事に穴をあけてはならないという使命感から自分を管理する毎日でした。



〈局の楽屋前で〉撮影: オフィスKR

時代とともに、メディアで健康を扱う番組が増え、携わる機会も増えてきた中、Web広告で「健康管理士」の存在を知りました。「健康の情報を正しく伝えたい」という意識が高まっていたこと、健康管理士は「健康の基礎」から幅広く学べること、「厚生労働大臣の指定講座である」ことから、これだ!と思ってチャレンジしました。

試験に向けての学習においては、養成講座や合格対策講座での先生の解説がわかりやすくてとてもためになりました。講義前や休憩時間に気さくに話しかけてくださる先生もいらして、疑問点が理解できてスッキリしたりヤル気が高まったり、かけがえない友人が出来たり、とても感謝しています。受験会場では数回目の挑戦という方もいらして緊張感が高まる一方。しかもスピード感が必要な問題数と格闘し、終わったときはぐったり。合格通知が届いた時は嬉しくて思わず涙が出ました。

Q. 健康管理士の資格を取得された後、どのように活動されていますか?

アナウンサーとは、様々な事柄について顕微鏡で調べるが如く情報を整理し、たくさん引き出しを持ち、正しく丁寧に伝える職人だと思っています。本番では、その引き出しの一つでも開けることができれば成功です。

5年ほど前から、テレビ東京系の午前の生活情報番組に出演する機会をいただいています。主にテレビショッピングのコーナーで、健康や美容関連商品などを紹介する際に「健康管理士」としてコメントする役割も多く、資格取得後はスポンサーからご指名をいただく機会も増えました。扱う商品は多岐にわたりますが、健康管理士のテキストやほすびで知識を積み重ねたことで、栄養や食事、運動に関すること、様々な病気や痛みの予防法、生活リズム等々、蓄積した引き出しから自信をもって的確に話せるようになりました。また、以前よりも気の利いたアドバイスもできるようになりました。何より「健康管理士」になったことで圧倒的な信頼感を得ていることを実感しています。



〈ヘルス&ビューティのコメンテーターとして〉撮影: オフィスKR

他にもラジオ各局で、インフルエンザや花粉症、熱中症など、季節に応じたテーマで、出演を依頼される機会が増えています。「今のコメントはわかりやすくていいね!」と褒めて頂くと「健康管理士」になった甲斐があるというものです。テキストの内容はもちろん、ほすびから新しい話題を掘んで活用させていただくことも多いので、毎回到着をととても楽しみにしています。

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。

アナウンサーやコメンテーター、講師として人前に立つ機会が多いため、見た目も

内面も健康的な自分でありたいと常に意識しています。日頃は、仕事やお付き合い以外では19時以降は食事をとらず、お腹をグーグー鳴らしながら眠りにつくことが好きになりました。睡眠時間の確保も大切にしています。また、時間をつくっては、DVDを見ながら筋トレをしています。ストレス解消になり、至福の時間です。朝は早く起きて、太陽の光を浴びセロトニンを湧き上がらせながらストレッチ。そして、すぐにバナナうんちとご対面・笑。仕事でいつ食事を取れるのかが分からないので、朝食は常備菜を活用し、たっぷりとしっかり取ります。朝食後はまたご対面タイム・笑。こうした習慣づくりは「健康管理士」である自分の約束事としています。



〈毎朝しっかり! 老人食ならぬ朗人食〉

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?

子どもの頃に抱いた「飽きない・慣れない・新鮮な気持ちでいられる毎日」を今も噛みしめ、楽しく過ごせていることに感謝しています。アナウンサーや講師としての信頼をより高めるためにも、健康管理士としての学習を今後も積み重ねていきます。そして、一日の生活リズムを通して、苦がなく無理なく、楽しく健康を整えていけるための正しい情報提供や指導をしていきたいです。食事、運動、対処法、自然の法則など、その人にとって当たり前の“健幸”を、アナウンサーとしての職人技を生かして広めていくことが目標です。まだまだこれからです。



〈警察官を対象に「言動と心のセミナー」の様子〉

第81回 能力開発講座in高松

小豆島発!意外と知らない オリーブオイルの魅力を学ぼう!

オリーブオイルは、その名のとおり、「オリーブ」の果実から作られる植物油です。日本の産地としては、瀬戸内海に浮かぶ小豆島が知られており、香川県は国内生産量第一位で全国シェア約95%を占めています。温暖な気候でオリーブの栽培に適している小豆島は、オリーブの島とも呼ばれ、香川県の県花・県木には「オリーブ」が指定されています。今回の講座では、小豆島でもご活躍されている講

師をお招きし、オリーブオイルの特徴や健康との関係、日常生活での活用法についてお話いただきます。講座の中では、オリーブオイルのテイスティング実習も行います。「体に良いとは聞いたことあるけど、どんな特徴があるのだろうか…」このような方も多いのではないのでしょうか。この機会に、オリーブオイルの魅力について学びましょう!



くろしま けい
黒島慶子先生プロフィール

香川県オリーブオイル官能評価員および日本オリーブオイルソムリエ協会認定「オリーブオイルソムリエ」第1期生。同協会認定シニアテイスター。Webとグラフィックのデザイナー。

小豆島で生まれ育ち、世界的評価を受けるオリーブオイルを作る農家に惚れ込み生産現場に通い続けては、様々な人やコトを結びつけ続けている。



2020年8月1日(土) 13:30~16:30

会場: 高松センタービル 2階201号室(高松市寿町2-4-20)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,950円(税込)(受講料4,400円+材料費550円)

J-point40+材料費550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!

- オリーブオイルの特徴や健康との関係
- 日常生活での活用法
- オリーブオイルのテイスティング実習

お申込方法

お電話、ホームページまたは下部の申込書を郵送・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: <https://www.japa.org/>

申込書		ご希望の番号(複数選択可)	
セミナー名	①能力開発講座in高松	交換・ 支払方法 (○で囲む)	40ポイント+(教材費550円)・現金(4,950円)
	②能力開発講座in長野		40ポイント+(教材費550円)・現金(4,950円)
	③能力開発講座in金沢		40ポイント+(教材費550円)・現金(4,950円)
資格番号・氏名		H-	氏名
電話番号(平日日中の連絡先)			

※新型コロナウイルス感染症対策に伴い、開催が中止となる場合もございます。予めご了承ください。

第82回 能力開発講座in長野

昔ながらの健康食材! 日本の伝統食「そば」を学ぼう!

そばは、日本人にとって馴染み深い伝統的な食文化の一つです。そばの歴史は古く、日本での栽培は、約9000年前の縄文時代と言われています。このことから昔から馴染みが深い食べ物であったことが分かります。

そばの原料であるそばの実は、非常に栄養価が高く、健康に良い成分を含んだ食材です。今回の講座では、そばの持つ健康効果や素朴な疑問について協会

専任講師が解説します。その後、製麺を始めて50年の歴史を持つ、株式会社渡辺製麺の信州そば蔵にて本場の手打ちそばの体験を行います。日本伝統の食材であるそばについて学んでみませんか?



実習会場:
信州そば蔵 ドライブイン

2020年8月29日(土) 10:30~13:30

会場: 講義／おぎのやドライブイン長野店(長野市篠ノ井西寺尾赤川2328-2)
実習／信州そば蔵 ドライブイン(講義後、徒歩で移動して頂きます。)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,950円(税込)(受講料4,400円+材料費550円)

J-POINT 40+材料費550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!

- そばと健康の関係
- そば打ち体験
- そばの試食

お申込方法

お電話、ホームページまたは3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: <https://www.japa.org/>



ポイント貯まっていますか? 協会グッズと交換ができます!

ほぼび研修課題提出、各種セミナー・講座参加などで貯まったポイントがそのままになっていませんか? 貯まったポイントで健康管理士グッズとの交換ができます! 人気TOP3は、学術刊行物ほぼびが整理・管理できる「ほぼびバインダー」、資格証や名刺を入れることで各種セミナー・講座の場で自己PRできる「健康管理士ネックストラップ」、ビジネスシーンで役立つ「名刺」です!

人気 TOP3



〈ほぼびバインダー〉

J-POINT ポイント交換: 12P
現金購入: 1200円(税込)



〈ネックストラップ〉

J-POINT ポイント交換: 12P
現金購入: 1200円(税込)

〈ノーマル〉



〈すこはびちゃん入り〉



〈名刺〉

J-POINT ポイント交換: 30P
現金購入: 3000円(税込)

※両面印刷も可能です。
追加料金(500円)がかかります。

★ J-POINT 数は、ほぼび封筒に貼られているシールをご確認下さい。【 T: 単位 P: ポイント 】

★ 現金購入も可能です。

★ 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。

健康管理士グッズ申し込み で検索! URL: <https://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>



第83回 能力開発講座in金沢

暑さに負けない体をつくろう!

～薬膳料理で中医学的夏バテ対策～

昨今、ブームが続いている「薬膳料理」について皆さんはご存知ですか。なんとなく健康に良さそうというイメージの方が多くはないでしょうか。薬膳料理とは、中国の伝統医学に基づいて食材や生薬を体質に合わせて組み合わせた料理です。「家庭で作るのは難しそう」「特殊な食材は手に入らない…」など難

しく思われがちな薬膳料理ですが、実は身近にある食材でも組み合わせによって日常生活に取り入れることができます。

今回は、薬膳料理がなぜ体によいのか、そのメカニズムを知り、効果的な取り入れ方を学びます。薬膳に関する知識を深め、ご自身の興味をさらに広げてみませんか?



にしはら みほ
西原美帆先生プロフィール

本草薬膳学院卒業後石川県を拠点とし薬膳料理研究家として薬膳カフェCIEN、薬膳教室紫燕、オンラインレシピ配信を行なっている。

2020年8月30日(日) 13:00~16:00

会場: エンブレムステイ金沢(金沢市尾張町1-2-8)

対象: 健康管理士

定員: 30名(先着順)

受講料: 4,950円(税込) (4,400円+材料費550円)

J-point40+材料費550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!

- 薬膳の基本
- 薬膳料理を使った夏バテ対策について
- オリジナル薬膳料理の試食

お申込方法

お電話、ホームページまたは3頁の申込書を郵送またはFAX下さい。 ※ご参加いただける方には後日詳細をお送りいたします。
TEL: 03-3661-0175 FAX: 03-3669-4733 URL: <https://www.japa.org/>

健康管理士アドバイスブックBOOK「すこはぴ」も人気急上昇中!

当協会オリジナルグッズの中でも人気の健康管理士アドバイスBOOK「すこはぴ」から新しいテーマが2つ登場します!イラストが多く、カラー印刷でとても分かりやすいと好評を頂いております。ぜひ健康アドバイスをされる際にご活用下さい!

〈すこはぴシリーズ〉

①「便秘」 ②「糖尿病」 ③「美肌」 ④「認知症」 ⑤「骨粗しょう症」 ⑥「睡眠」

【新テーマ】事前申込受付中

⑦「感染症」…細菌とウイルスの違いや予防法などが学べます

⑧「疲労」…疲労の原因や解消方法が学べます

※発送は準備が整い次第、随時行わせていただきます。



イラストがいっぱい!

カラーで見やすい!

簡潔にポイントを整理できる!!

★詳しくは健康管理士ホームページをご覧ください。

健康管理士グッズ申し込みで検索!

URL: <https://www.healthcare.or.jp/kkshi/goods/>



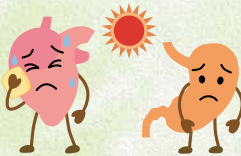
ポイント交換: 5P/冊 現金購入: 500円(税込)/冊

季節の食養生

…7月と8月…

◆食養生のポイント◆

まず、「暑邪」の影響による熱中症に要注意であり、身体の熱を取り除く「涼性」や「寒性」の食材を取りましょう。「心」を補うことも大切です。私たちの体は、暑くなると汗をかくことで体内の熱を逃がして体温を調節しています。しかし、汗によって体の水分が失われると血液が濃縮し「心」に大きな負担がかかってしまいます。「心」がダメージを受けると、動悸や不眠などの不調につながり、悪化すると心不全などの重大な病気を引き起こす要因にもなります。そのため、体を冷やす作用があるものにとるようにしましょう。また、アイスや冷たいジュース、ビールなどの冷たいものをとり過ぎると、湿邪の侵入により体に余分な水分が溜まりやすくなり、胃腸に負担を掛けます。8月は、秋の乾燥に備えて「陰」を補い、身体を潤すことも大切です。



◆7月・8月のおすすめ食材◆

【とうがん】【あじ】

とうがんは、皮実利尿、種子は痰をきり、膿を排出、わたはあせもの改善に、ツルと葉は口の渇きを解消する作用があります。余分な水分や熱を取り除き、夏の体温調節に適している食材です。あじは、胃腸の働きを高めて余分な水分を取り除き、疲労回復や食欲不振解消に役立ちます。あじに含まれるDHAやEPAは、高血圧の予防や動脈硬化・血栓を防ぎます。



【しじみ】【なす】

しじみは「寒性」のため体の熱をとり「陰」を補い、潤いを与えます。しじみに含まれるオルニチンは肝臓の解毒作用を高めて、疲労回復におすすめです。タウリンも含まれ、血の巡りを良くしてくれます。なすは身体を冷やす作用が穏やかな「涼性」の食材です。「脾」や「胃」の機能を高める作用もあるため、暑さによる食欲不振や消化不良の改善におすすめです。



健康管理士の活動を投稿しよう!

～あなたの投稿がみんなの励みに～

健康管理士としての活動を、下記のハッシュタグを付けてSNSやブログに投稿してください!
SNSはFacebook、Twitter、Instagramどこに投稿していただいてもOKです!



#健康管理士 ★忘れずにハッシュタグ付けて下さい

〈投稿例〉

「はすび」が届きました!!
#健康管理士



セミナーに参加して来ました!!
#健康管理士



素敵なご投稿を
いただいた方の中
から毎月3名の方に
健康グッズを
プレゼント♪

※本人が特定できない場合には、SNSを通じてメッセージを送らせていただきます

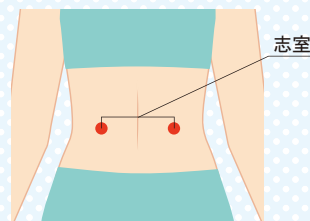
皆さま、「#健康管理士」のご投稿ありがとうございました!たくさんの投稿の中から厳選し、福岡県・五十嵐和恵さま、東京都・今井優子さま、愛知県・牧野聡子さまに健康グッズのプレゼントを贈らせていただきます。

そこがツボ!



疲れた時思わず手がいく「志室」のツボ

ヒジと同じ高さで背骨の両脇やや外側を親指で押して気持ちよく感じるところが志室です。志室は腎に所属するツボで、精気を養い、生命力の根源となり元気をもたらすとされています。元気がでない、腰痛、冷え症、疲れた時などにおすすめです。



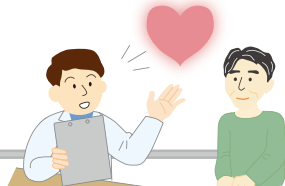
こんな時に!

腰痛・疲労・元気がでない

今回のオススメ書 「精神科医がよくつづっている治癒することば」

実際の診療で「ことばセラピー」をおこなっている精神科医が、うつなどの症状に悩む人、人間関係に苦しむ人、不安・葛藤・嫉妬など負の感情を抱える人、壁にぶつかっている人などに処方していることばを紹介しています。

著者:上月 英樹
発行所:さくら舎
発行年月:2020年1月10日
販売価格:1400円+税



次号
予告

●能力開発講座in福岡
●能力開発講座in札幌 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

だんだんと暑くなってきました。梅雨明けのきれいな夏空を早く見たいですね。本格的な夏に向けて、栄養のある食事をしっかり取って体力をつけていきましょう。(編集部)