

## 第2部：講演会

# 体と心を整えて幸せになる食べ方

～管理栄養士おすすめ：プラス栄養メソッド®～

NPO法人 女性ウェルネス食推進機構理事長を務め、管理栄養士でもある伊達先生に、食事を控えて制限するのではなく、食べて代謝をアップする「プラス栄養メソッド」について、ご講演いただきました。



### 講師プロフィール

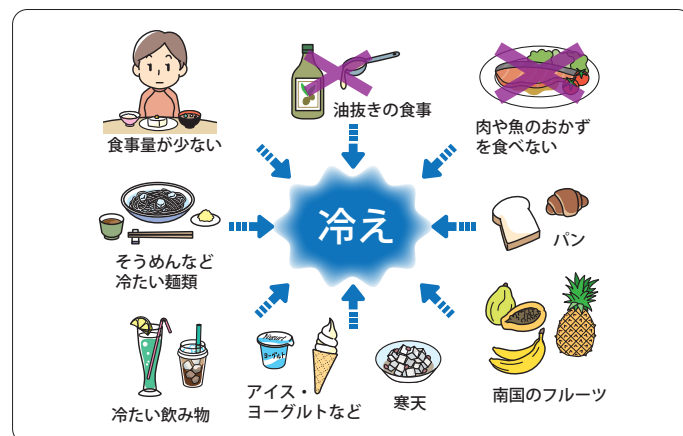
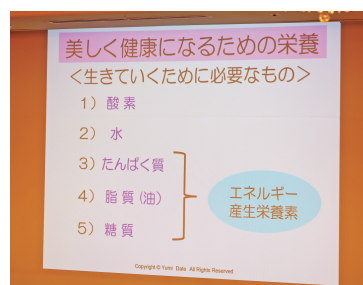


伊達 友美 先生

NPO法人 女性ウェルネス食推進機構理事長、管理栄養士、戸板女子短期大学食物栄養科ビューティ&ウェルネス講師、日本抗加齢医学会認定指導士。クリニックやエステなどでの食事指導を35年間担当。糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病に対する食事改善、特定保健指導などの外来、一人ひとりの体と心の状態に合わせた食事カウンセリングを行っている。

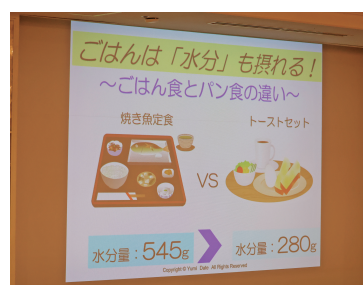
## 冷えると体脂肪がつきやすくなる

体脂肪は冷えている部分を守るためにたまっていきます。冷えは万病の元となるため、熱を作る（＝カロリーとなる）、たんぱく質・脂質・糖質の栄養が重要です。ビタミンやミネラル、食物繊維も大切ですが、優先順位はその次となります。



## お米は太りにくく冷えない

日本人は他の国の人と比べて体温が低く冷えやすい傾向があります。パンやパスタといった小麦を含んだものより、体が冷えにくいお米のほうが日本人の体質に合っています。



### ～ごはん食(お米)のメリット～

- ①太りにくく冷えない
- ②腹持ちがいいので間食を減らしやすくなる
- ③睡眠の質を上げるのに効果的
- ④米たんぱく(ペプチド)は歯周病を防ぐ
- ⑤子どものときに米たんぱくを摂ると、成長後の体重増加を防げる



**あなたの体と心は、あなたの食べたものでできています！**

体にあるすべての細胞の材料は「食べもの(栄養素)」です。  
体と心に必要な栄養をプラスして、自然に健康で美しい自分に生まれ変わしましょう。

## 令和7年度

# 健康管理者講習会開催

厳しい暑さが残る9月17日、「令和7年度健康管理者講習会」を、ロイヤルホールヨコハマで開催しました(オンラインでも同時に配信)。講習会・講演会の2部構成で、講演会では管理栄養士の伊達友美先生にご講演いただきました。

## DATA

**日時** 令和7年9月17日(水) 15時00分  
**会場** ロイヤルホールヨコハマ  
**出席** 37事業所68名(うちオンラインでは19名参加)



## 第1部：講習会



佐藤常務理事

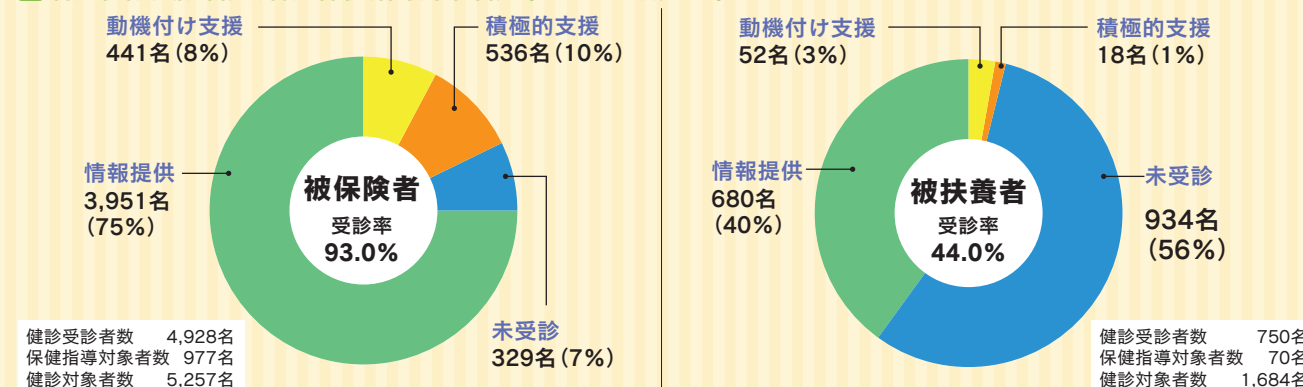
講習会・講演会に先立ち、当健保組合の佐藤常務理事が開会挨拶を行いました。「物価上昇や異常気象、先の見えないウクライナ情勢などの厳しい社会環境の中、日ごろから当健保組合の事業運営にご協力いただきありがとうございます」と述べました。令和6年度健康管理事業の実施報告と令和7年度の保健事業について、当健保組合の木下主任看護師が解説しました。

### 令和6年度 健康管理事業実施報告

#### 1 健康管理室利用状況

『港運健保だより夏号』でもご案内したとおり、10,422名と多くの方々に健康管理室をご利用いただきました。精密検査では食道がんや膀胱がんなどの早期発見の実績もありますので、引き続きご利用ください。

#### 2 特定健診受診者数、特定保健指導対象者数(40～74歳まで)



#### 3 健康診断結果提出について

電子データで提出する場合、保険者番号(06140693)、事業所記号、個人番号、医療機関コード番号すべてが必要となりますので、ご注意ください。

### 令和7年度 保健事業

以下4点が、主な保健事業です。

- ①糖尿病重症化予防対策 ②若年層重症化予防対策 ③生活習慣病・重症化予防対策 ④禁煙サポート  
そのほか、グッピーヘルスケア(『港運健保だより夏号』にてご案内)、健康関連動画(本誌7ページをご覧ください)についても説明しました。



木下主任看護師