



特定非営利活動法人 国際健康美学会

ISCOHB International Society of Coordination for Health and Beauty

ニュースレター — Vol.5 — 2009.10.1 発行



★特集 「第6回 国際健康美学会学術大会」開催

理事長挨拶

特別講義 学校法人文理佐藤学園学園長・食の教育研究家  
教育学修士(生涯学習学・健康科学) 佐藤ひとみ

教育セミナー 前フェリス大学美容芸術学科教授・国際美容健康研究所所長 金 基甲

研究発表 I 西武文理大学特命教授・株式会社グイラージュ・アン・サンテ・ユートピア社長

日本エステティック協会認定エステティシャン 石原エレーナ

II 調理師・アロマコーディネーター 松宮佐紀子

III 株式会社村山専務取締役・気エステティック イヴ研修センター長 村山 舞

★第4回教育研修会 開催

★第3回市民講座 開催

《発行》 特定非営利活動法人 国際健康美学会

《事務局》 〒103-0005 東京都中央区日本橋久松町11-8 久松町118ビル6F

TEL : 03-5652-5888 FAX : 03-3639-8460 <http://www.iscohb.or.jp>

## 第6回 国際健康美学会 学術大会開催される

今年で6回目を迎えた国際健康美学会学術大会は、2009年9月9日(水)、東京学士会館で開催されました。今年のテーマは「健康美と食育」。2005年に成立した食育基本法により「食育」という言葉もすっかり定着しましたが、各分野から、実演も交えた教育セミナーや研究発表などもあり、会場は終始和やかな雰囲気で進められました。

### 大会長挨拶

第6回学術大会 大会長 村山 静江

食生活が豊かで便利になった一方で、食の安全を脅かす問題が取りざたされています。また、肥満や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの人たちが増え、さらに低年齢化しているという現状があります。加えて、メディアでは毎日のように健康に良いという食材や食品が紹介され、多くの方がその情報に振り回されています。

このような時代だからこそ、私達の身体を作る源であり、健康美を手に入れるために重要な「食」に対する知識や教育の必要性を強く感じます。



今大会が、外面、内面の両面からの真の健康美を構成する「食」、「健康」、「美容」について考察する機会になることを願います。ー抄録よりー

### 特別講義

『健康バランス・五感で学ぶ食育』

学校法人文理佐藤学園 学園長

食の教育研究家

教育学博士(生涯学習学・健康科学)

講師 佐藤ひとみ



「“早寝 早起き 朝ごはん 今日も明るく、元気にありがとう！” 一人ひとりが喜びと愛に満ちたすばらしい存在であることによって、“もとの能力をさらに明るくパワーアップ”していくことが、まずは食育教育の根本である。」と、それこそ明るく元気におっしゃる氏の持論は、福祉国家デンマークに留学された時の体験からくるものであった。そして学園長でもある氏は「食育とは文字の通り“人”を“良くする”、そしてそれを“育む”であり、健康で心身ともに豊かな食生活を実現することにある。“食育”を1つのテーマとして、様々な課題に取り組んでいる。

例えば、五感(味覚・嗅覚・視覚・触覚・聴覚)と“食”の関係。世界の食文化。また食と食との

交流は、お互いの国への尊敬や、言葉、文化、マナーなどたくさんの方の大切な“心”を一瞬にして包んでくれる。私たちはその“心”を時代に流されることなく、そして親子のみならず、祖父母まで含め、家族三代で一緒に培って欲しいと願っている。

## 教育セミナー

### 『美容気功プログラムによる肥満体形管理』

前韓国チェヌン大学美容芸術学科 教授

国際美容健康研究所 所長

理学博士(教育学・気功学)

講師 金 基甲



## I 序論

急速な経済成長、及び産業化の最先端の情報化により、生活様式が西欧化され、それと共に「肥満」の増加傾向が深刻な社会問題となっている。

韓国の成人人口の肥満率(BMI 25%以上)は、男性が 35.2%、女性が 28.3%と、徐々に増加しており(2005 年基準)、年齢別では 40 代以上に多く見られたが、最近では青少はもちろん、小児肥満の増加傾向にあり、大きな社会問題となっているのが現実である。

肥満は、肥満自体も問題であるが、肥満による様々な合併症や生活習慣病の原因となり、やがては生命を脅かす結果に繋がる。つまり、人体の健康維持と生涯の健康管理に最も深刻な問題を発生させる原因となる。

肥満の最も大きな原因は、循環機能の低下による新陳代謝の不均衡である。簡単に言えば、食べ

る量が多く、使いきれなくなったものが蓄積され肥満になる。すなわち、循環機能の低下、内臓肥満になる。すなわち、循環機能の低下、内臓機能の異常による原因が 60%にも関わらず、強制的な運動や手術、薬物療法などで肥満を管理しようとするのが問題である。

今や肥満は老若男女を問わず深刻な病気として認識され、その予防と管理に対する正しい知識を体系的で科学的な分析をし、肥満の正確な原因を探ることが求められる。

循環能力が肥満の予防と管理に直接大きな影響を与えることから、循環機能の向上のため、美容気功の必要性が求められている。

循環能力が肥満の予防と管理に直接大きな影響を与えることから、循環機能の向上のため、美容気功の必要性が求められている。

## II 理論的背景

### 美容気功

美容に効果的な運動法は数多くあるが、詳しく検証すると、そのほとんどが気の流れを良くする、滞る気をよく流れるようにするのが主な内容である。

気の流れが良くない場合は、私達の姿勢、すなわち体形が変形し、外見的にも好ましくなく、目鼻立ちなどの顔のゆがみをもたらす結果になる。また、このような姿勢により、循環機能、内臓機能、そして神経ホルモンの機能も低下する現象が現れ、体形の管理もまた、真の美を追求する美容健康分野では、重要な事と認識し、対処しなければならない部分である。

このように美容運動と気は、体形を正しく矯正し、美を追求するための必要不可欠な関係となっている。まず体形を調べて、その体形を変化させ

る気功運動、すなわち「美容気功」の運動を、誰でも簡単に実践できるように体系づけた。ここで「美容気功」の運動を紹介し、実際にその効果を体感していただきたい。

氏は、「一般の運動とは異なる目的と目標を持って行われることが美容運動だと位置付け、その目的は循環能力の向上であり、物理的、精神的に健康な美を追求するには、何よりもまず気の流れを円滑にコントロールしなければならない。美容と気は非常に重要な不可分の関係で、必要不可欠な存在である。」と述べた。

以上のような理論的背景から、美容気功プログラムが肥満体形管理に与える影響を考察した。

### Ⅲ 研究対象と調査方法

**研究対象者：** 仁川とソウル地域に居住する女性の中で、体重 60kg 以上の女性 91 名から体脂肪量が 25%以上の女性 64 人を選定し(内 8 名が個人的な事情で断念)、プログラムへの参加グループと、非参加グループに分けて実施した。

尚、参加者 28 名と非参加者 28 名を、年齢・体重・体脂肪量・肥満度などを考慮し、2 つのグループ間の平均が同じように選定した。(表 1)

選定された対象者の体重、体脂肪量、肥満度、筋肉量などを調査して、2 つのグループ間での各項目別の平均値を出し(表 2)、更にプログラム実施前と実施後を比較分析した。

**研究方法：** 美容気功プログラムへの参加者は 5 週間にわたり、週 2 回ずつ計 10 回を実施し、プログラム終了後、それぞれ再測定を行なった。非参加者はプログラムをプログラム開始に事前測定を行ない、終了時に参加者と一緒に再測定を行なった。

### Ⅳ 研究結果

美容気功プログラムの参加者と非参加者の事前、事後の調査を比較分析した結果は次のとおりである。(表 3)

(表 1) 対象者の年齢別状況

| 年齢 | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 合計 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 人数 | 8   | 18  | 14  | 10  | 8   | 56 |

(表 2) 美容気功プログラムへの参加グループと非参加グループの測定項目別の状況

| 区分        | 参加グループ | 非参加グループ |
|-----------|--------|---------|
| 平均体重(kg)  | 68.5   | 68.3    |
| 平均体脂肪量(%) | 29.4   | 29.2    |
| 平均肥満度(%)  | 23     | 23      |
| 平均筋肉量(%)  | 7      | 7       |

(表 3) 美容気功プログラムへの参加グループと非参加グループの事前/事後調査の比較分析

| 区分        | 参加グループ |      |      | 非参加グループ |      |      | 備考(差) |
|-----------|--------|------|------|---------|------|------|-------|
|           | 事前     | 事後   | 増減   | 事前      | 事後   | 増減   |       |
| 平均体重(kg)  | 68.5   | 65.3 | -3.2 | 68.3    | 67.9 | -0.4 | -2.6  |
| 平均体脂肪量(%) | 29.4   | 23.6 | -5.8 | 29.2    | 28.9 | -0.3 | -5.3  |
| 平均肥満度(%)  | 23     | 14   | -9   | 23      | 22   | -1   | -8    |
| 平均筋肉量(%)  | 7      | 11   | +4   | 7       | 7    | 0    | +4    |



美容気功プログラムを紹介、実技指導する金講師



## 美容気功プログラム

### 参加者

平均体重：68.5 kg→65.3 kg （-3.2）

平均体脂肪量：29.4%→23.6% （-5.8）

平均肥満度：23%→14% （-9）

平均筋肉量：7%→11% （+4）

### 非参加者

各項目ごとに事前、事後を比較分析した結果、あまり違いが出ていないことが分かった。

## V 結論

以上のような研究結果から、次のような結論が得られた。

美容気功プログラムが、肥満体形管理に効果があることが明らかになったため、今後は肥満予防にも美容気功プログラムを発展させていかなければならないと考える。

特に、誰でも簡単にできる美容気功プログラムを通し、生活習慣病や疾病の原因となる肥満を予防して管理することができるので、もう少し体系的で科学的な美容気功プログラムを開発し、肥満体形管理や予防に大きな役割を担う基礎資料として、本研究の意義があると考えられる。

—抄録より—

## 研究発表

### 発表 I 『ずっと若くて美しくいられる条件』

発表者 西武文理大学 特命教授

株式会社 ガイラージュ・アン・サテ・ユートピア 社長

日本エステティック協会 認定インストラクター

### 石原エレナ

「温美肌」、「体を温めればきれいになる」、「1日3分美顔エステ」など数々の著者でもある氏は、女性の健康と美に対する造詣が深い。「若さと美しさを保つには体の内(心も含む)と外のケアが大切であり、特に体を温めることは血液浄化にも繋がっており、張り潤いのある若々しい肌を作る。」とその持論を展開。具体的なポイントをロシアの伝統文化の紹介も交えて、身近にある素材を使ったフェイスのケアを中心にお話された。



—以下抄録より抜粋—

内ケア：プチ断食・一週間に一度(1日断食)・運動(ウォーキング)・メンタルケア

外ケア：かまひすぎない洗顔・マッサージでお肌のケア・ナチュラルパック・人気のあるレシピ

### ナチュラルパックのポイント

- ① できれば週に2～3回が理想
- ② キッチンにある材料でつくる
- ③ きれいに顔を洗い、温かいタオルを顔に当てて、温めてから行なうか、お風呂の後にする。
- ④ 目の周りや鼻の下には塗らない。
- ⑤ 10～15分おく。できるだけ横になり、リラックスする。
- ⑥ お風呂の中でもパックはつけられる。

### ナチュラルパック

#### カモミールパック

・用意するもの：乾燥ハーブ／カモミール(大さじ)、水 300ml、ティーパック、長めのフェイスタオル、厚手のタオル

- ① ティーパックにカモミールを入れる。
- ② きれいな鍋に①と水を入れ、一度沸騰させる。それをポットに入れて10～15分おく。
- ③ ②をフェイスタオルに浸る程度にかけ、少し絞

って顔に当てる。

- ④③の上からラップをし、厚手のタオルをおいて  
15分おく。

◆ポイント

- ・③のときにやけどをしないよう注意して下さい。
- ・④でタオルを置くのは保温効果を高めるためです。
- ・首もやる場合は、カモミールと水の量を倍に  
して下さい。

きゅうりパック

- ・用意するもの：きゅうり(適量)

- ①きゅうりをすりおろす。

- ②①の水分をコットンやティッシュに吸わせて  
顔に当てる。

- ③10～15分おいたら洗い流す

ヨーグルトパック

- ・用意するもの：プレーンヨーグルト

- ①ヨーグルトをスプーンや指で顔にのぼしながら  
塗る。

- ②10～15分おいて、ぬるま湯で洗い流す。

アボカドパック

- ・用意するもの：アボカド(適量)、オリーブオイル  
(小さじ1)



- ①アボカドをすりつぶし、オリーブオイルとよく  
混ぜる。

- ②スプーンや指で顔にのぼしながら塗る。

- ③10～15分おいてぬるま湯で洗い流す。

◆ポイント

- ・目の下にクマがあるときにはアボカドをそのま  
ま塗って、上に濡らしたティッシュを当てて15  
分おいて洗い流すとよい。

## 発表Ⅱ

### 『食に精油をプラスする事による効能』

調理師・アロマコーディネーター

松宮佐紀子



日本では精油を雑貨としての扱いで、海外から

輸入していることなどもあり、精油を口から摂取  
することはできません。一部食品添加物として輸  
入され、販売されているものに限り、口に入れる  
ことができるのです。

フランスが発祥の地といわれるアロマセラピー  
(芳香療法)は、ハーブを中心とした芳香植物か  
ら抽出された精油(エッセンシャルオイル)を使う  
ことを定義として、肉体や精神を健康にするとい  
う自然療法のひとつです。

#### 1. 精油の内服について

フランスでは、アロマオイルは薬局で販売、扱  
えるのは医師であり、アロマ実践医師約400人、  
薬局の10%がその処方箋に対応している。

## ☆精油の吸収経路

- ①デュフューザーによる芳香拡散→呼吸器系に有効
- ②経皮投与
- ③経口投与(内服)

## 2. 精油の通過経路

・消化管 → 血液 → 門脈 → 肝臓

## ☆各症状に対するブレンド例

- ①胃炎・胃・十二指腸潰瘍には  
ディール、エストラゴン、バジル、コリアンダー、ペパーミント

### ②調整ブレンド

ローズマリー、シオネール、ディール、レモン、セージ、ビターオレンジ

・食餌療法を続けるという意志を強化し、食餌療法によるフラストレーションを緩和させる

### ①肝臓クリーナー

ディール、レモン、バジル、ローズマリー、シネオール、サイプレス

・体内に毒素が蓄積して起こる慢性疾患に効く

## ★効果 ・腸の粘膜を健康な状態にする

・肝機能を活性化し、毒素をドレナージュする

・ダイエット中で脂肪組織から毒素が出ていく人にお勧め

## 3. 精油をプラスすることで期待できる効果

### ①レモン

- ・アセチルコリンエステラーゼ抑制作用
- ・抗腫瘍作用
- ・肝臓の解毒酵素であるシトクローム P450 の分泌を促し、活性化
- ・抗結石作用
- ・肝機能促進作用  
(レモンの水分中 60~70%を占める d-リモネンの作用、スイートオレンジ・グレープフルーツも多く含む)

### ②ブラックペッパー

- ・血液量を増大させ、温かくする作用
- ・鎮痛、鎮痙作用

・体液循環を刺激

・定期的に使用することで、腸内細菌のバランスが取れる

・細胞間の栄養、老廃物の交換を活性化

・抗老化作用→血管の内壁の再生

### ③ディール

・消化促進作用

・胆汁分泌促進、排出促進作用

・腎臓、肝臓で代謝される様々な有害物質の排出

・皮脂腺からの排出促進作用

## ★ドレナージュの得意な精油

### ④バジル

・抗痙攣作用

・胆汁排出促進作用

・静脈、骨盤部のうっ血除去作用

## ★その他使いやすい精油

スイートオレンジ、グレープフルーツ、ジンジャー、クミン、グローブ、ゆず

## 4. 使用例

### ①フレッシュトマトのバジルソース

トマト、玉葱、エシャロット、エストラゴン、バジルみじん切り、柑橘系果汁、ワインビネガー、EX バージンオイル、塩、胡椒

精油：バジル、ブラックペッパー、レモン  
ドレッシング、マリネ液として使用

### ②万能味噌

飛騨味噌、西京味噌、みりん、黒砂糖、酒、

精油：ジンジャー、ゆず、

メニューによって香味野菜のみじん切りを加える

豆腐、野菜、肉(野菜、肉に関してはボイル)

### ④タコマリネ

タコ、赤・黄パプリカ、玉葱、セロリ、ワインビネガー、オリーブ油、塩、胡椒

精油：レモン、バジル、ブラックペッパー

ー抄録よりー

## 発表Ⅲ

### 『年齢によるエストロゲン減少に伴う 肥満型の変化』

株式会社村山 専務取締役

気エステティック イヴ 研修センター長

村山 舞



#### 《背景》

約 100 万年前から人類は飢餓と戦う厳しい時代を生き抜いてきた。その間人類の脂肪組織は生存の為に活躍してきた。しかし、近年 50 年余り、飢餓とは無縁の生活に恵まれた先進国の我々は「過剰な脂肪組織は生活習慣病の発症を促進する」という現実と直面している。

特に日本人は  $\beta 3$  アドレナリン受容体の変異により脂肪分解抑制作用が働き、脂肪分解の速度が遅く太りやすいピマインディアンに近いタイプであると言われている。更に、儉約遺伝子型を有する頻度が高く、食生活や生活習慣のわずかな乱れにより肥満、あるいは生活習慣病を発症しやすいとも言われている。

日本肥満学会では肥満の定義は BMI25 以上と定めており、BMI22 を有病率が最も低い基準値とし、数値が高いと生活習慣病の発生率が高くなり、低いと貧血・ガンなどの疾病の頻度は上がると認識されている。

さらに、生活習慣病を引き起こす大きな原因の一つとして体脂肪率の問題があるが、体脂肪率は男性で 15～20%、女性は 20～25% が適正である。

その中でも男性は内臓型肥満の類型が多く、女性は皮下脂肪型肥満の類型が多いため生活習慣病のリスクは男性の方が高いといえる。

しかしながら、女性における糖尿病をはじめとする高血圧などの生活習慣病の疾病率も決して低いわけではない。ここでは生活習慣病のリスクとなる肥満の類型と男女の差異が認められるかを分析した。

#### 《目的》

- ・女性ホルモンであるエストロゲンと肥満の類型の関係。
- ・閉経後のエストロゲンの減少に伴う皮下脂肪から内臓脂肪へと脂肪の蓄積が移行する差異
- ・体幹部の体脂肪率は年齢に応じて増加するのではないか。
- ・発汗を伴う施術を行い、体重の減少率、体脂肪の減少率の検証。

#### 《対象》

- ・単純肥満の女性 120 名。  
20 代→40 名  
30 代→30 名  
40 代→30 名  
50 代→15 名  
60 才～70 才→5 名

#### 《期間》

- ・2008 年 10 月 25 日～2009 年 7 月 16 日のいずれか 9 ヶ月間。
- ・気エステティックイヴでの、経絡瘦身法を 10 回施術。

※入会の時期が異なるため、10 回の来店に応じてデータ抽出を行なった。

#### 《方法》

- ・入会時に TANITA 体組成計を用い、部位別の体脂肪率を測定。
- ・発汗を伴う経絡瘦身法を週 1～2 回実施。  
(オプション技術含む)
- ・生活習慣改善の指導は適宜行なった。
- ・10 回の施術の後、再度体組成計で部位別の体脂肪率を測定。



## 《結果》

### ①エストロゲンの関与

- ・50代以降で脂肪の蓄積部位が下肢から体幹部に移行していることが認められた。  
これにより、エストロゲンが脂肪の蓄積部位決定に関与していることが示唆される。

### ②体重減量数

- ・経絡痩身法を行なった体重減量数の結果を比較した。算出方法としては、10回の経絡痩身法を行なった後、1回ごとの平均減量数を出し、年齢ごとに平均値を算出した。
- ・経絡痩身法は皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満や、年齢による1回ごとの体重減量数に有意な差は認められなかった。

### ③体脂肪減少率

- ・経絡痩身法を行なった体脂肪減少率の結果を比較した。算出方法としては、10回の経絡痩身法を行なった後、再度体脂肪率を測定、年齢ごとに平均値を算出した。
- ・年齢や肥満の類型に関係なく、あらゆる年齢層で下肢・体幹部ともに減少が認められた。
- ・特に体幹部の減少率が著しいことがわかった。

## 《考察》

### ①これらの統計結果から、女性に多い皮下脂肪型



肥満は、閉経を迎えた後のエストロゲン分泌減少に伴い、生活習慣病のリスクの高い内臓脂肪型肥満へ移行することがわかった。

### ②経絡痩身法は皮下脂肪型肥満にも内臓脂肪型肥満にも有効であり、体重減量数や体脂肪減少率に有意な差は認められなかった。

今後はCTスキャンなどを用い、体幹部の体脂肪率減少が内臓脂肪からなのか皮下脂肪からなのかを分析する必要があると考える。

－抄録より－

## 理事会

11：40～13：00 理事長の挨拶で始まった理事会では、各委員会の活動報告も含め平成20年度事業報告・収支決算・監査報告が行なわれた。また、平成21年度事業計画案・収支予算案について討議、検討がされ、専務理事が今後の方針について抱負を述べた。

## 総会

15：45～16：15 より総会が開かれ各委員長から活動報告、これからの活動予定などの報告があり、承認を得た。

## 《お知らせ》

2009年11月2日(月) 東京市ヶ谷で「第5回教育研修会」を開催いたします。

テーマ：「食生活と運動指導の基礎知識」

講師：鈴木志保子先生

(神奈川県立保健福祉大学栄養学科教授・管理栄養士・医学博士)

詳細はホームページでご確認ください。 <http://www.iscohb.or.jp>

■ 第4回教育研修会 開催 (6月8日(月) 於：渋谷・東京体育館)

「サロン経営のピンチをチャンスに変える究極の手法」

～リピート客を増やすための販売心理学～

講師：NLP トレーナー 梅本和比己

講義は、「売り上げ」の捉え方から始まり、単に数字の推移と利益額だけを見るのではなく、別の側面から見ることの大切さを指摘されました。視点を変えれば新規客とリピート客の合計収入であり、リピート客収入は「リピート客と売り上げの原則」から総売り上げ額の8割を占めると解説されました。このことからいかに固定客を増やし大切にしなければならないか、その具体的なポイントや、スタッフの営業力向上のために必要なスキルと手順などをわかりやすく説明されました。お客様との信頼関係を築き効果的な提案をし、お客様自ら選択・決断するようにもっていく方法。またクレームの対応力がいかに顧客満足度を左右するかなど、実演も交えながら参加者と一体になった実に内容の濃い講義でした。

参加者の皆さんが「悩みは同じ」とばかり、うなずきながら真剣に聞き入っていた姿が印象的でした。



■ 第3回市民講座 開催 (9月5日(土) 於：日本橋・東織厚生年金会館)

～心身ともに健康で美しくあるために～

講師：富井カヨ子(女優)・水野康江(看護師)・清水小百合(ビューティーアドバイザー)



お天気に恵まれた初秋の一日、女性として、社会人として元気に活躍されている3人の講師をお迎えし、「心と身体の健康美」についてお話をさせていただきました。

心と身体のバランスをとりながら、いつも健康で若々しくあることのすばらしさを、それぞれ自らの実践を通して熱く語っていただきました。

【編集後記】

2004年にノーベル平和賞を受賞したケニアの環境副大臣ワンガリ・マータイさんが、日本人がいつも使っている言葉「もったいない」を世界に通じる環境標準語と提唱しています。そしてすっかりおなじみになった「エコ」。「もったいない」の言葉は3R活動＝消費削減(Reduce)、再使用(Reuse)、資源再利用(Recycle)の精神がこめられていることに感銘を受け、この言葉と精神が地球環境問題の改善に役立つばかりでなく、資源の分配が公平になり、テロや戦争の抑止にもつながると力説されています。日本の美德の真髄とまで言わせた「もったいない」の精神、さて私達はどこまで実行しているか。

文責 寿松木