

# Health & Fitness

Anniversary  
50th  
since 1968

※Health & Fitness (ヘルス&フィットネス)は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です

## ■特集 家庭でできる食中毒予防

### ■栄養レシピ カボチャとひじきのおかか煮

### ■運動紹介 腹筋の運動

### ■特別コラム 身体的不活動と筋量の関係



- |                             |                    |                  |
|-----------------------------|--------------------|------------------|
| □十日町事業所 <十日町体力づくり支援センター>    | 新潟県十日町市馬場内 1495-8  | TEL 025-758-3343 |
| □塩尻事業所 <ヘルスパ塩尻>             | 長野県塩尻市大門一番町 1-1    | TEL 0263-54-3939 |
| □君津事業所 <君津メディカルスポーツセンター>    | 千葉県君津市西君津 11-1     | TEL 0439-88-0611 |
| □滑川事業所 <滑川室内温水プール>          | 富山県滑川市柳原 258-4     | TEL 076-476-0711 |
| □袖ヶ浦事業所 <袖ヶ浦健康づくり支援センター>    | 千葉県袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 | TEL 0438-64-3200 |
| □東京事業所 1課 <高齢者うんどう教室自立支援事業> | 東京都江東区大島 1-2-1     | TEL 03-5858-2200 |
| □東京事業所 2課 <高齢者体力づくり支援士事務局>  | 東京都江東区大島 1-2-1     | TEL 03-5858-2100 |

エネルギー173kcal、  
たんぱく質 4.9g、食物繊維 6.9g

旬の食材レシピ

## カボチャとひじきのおかか煮

- 【材料】※2人分
- ・カボチャ……………1/8個
  - ・ひじき(乾燥)………大さじ1/2
  - ・いんげん(冷凍も可)……7本



- (A)
- ・水……………1/2カップ
  - ・醤油……………大さじ1/2
  - ・砂糖……………大さじ1/2
  - ・みりん……………大さじ1/2
  - ・かつお節(小分けタイプ)……1袋

- ①カボチャは、種とワタを取り、ひと口大に切る。ひじきは水で戻す。いんげんは筋取りして食べやすい長さに切る。
- ②皮を下にして、鍋にカボチャを並べる。ひじきを加え、(A)を注ぎ、かつお節をふりかけて火にかける。
- ③沸騰したらいんげんを加え、落し蓋\*をして弱火にし、柔らかくなるまで10~15分ほど煮たら出来上がり！  
(※落し蓋…アルミホイルに数カ所穴をあけたもので可)

★お好みで、炒り胡麻をふり一層美味しく。  
夏本番！カボチャの煮物にひと工夫のレシピです。カボチャにはビタミンEが豊富で、血液の流れを良くしてくれる働きがあります。これは、夏の冷房で冷えすぎたカラダを暖めるのに役立つ栄養です。手足の冷えを感じている方は、夏のカボチャの力を借りて、毎日元気に過ごしましょう！！  
(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

## 夢・明・人

— めう・めい・じん —

ます。また、山岸さんは趣味である詩吟を始め、25年。毎年5月に開催する全事業所合同企画の全国健康づくり見聞巡遊では、今年も参加者に向けてその腕前を披露してくださいました。

山岸さんの座右の銘は「継続は力なり」。趣味や町内会等で多忙な中、「自分の優先順位はプールが上位」とお話ししてくださいました。また、施設でおこなう様々な企画にご参加いただきスタッフを応援してください。ため、いつも励みになっております。(T)

## 利用者紹介

第63回



山岸宏さん(富山県滑川市)

山岸宏さんは滑川室内温水プールのシニア運動教室に入会して5年目になります。脳出血の後遺症のリハビリのために入会されました。「身体が動く間は通うこと」を目標に週4回の教室に参加しています。

## 運動

### 腹筋の運動 ~自宅できる簡単エクササイズ~

夏本番。体調にお変わりはないでしょうか。夏バテでカラダがだるい、食欲がないという方も多いのでは？夏バテは自律神経の乱れが影響します。適度な運動をおこない自律神経のバランスを整えましょう。今回ご紹介する運動は腹筋運動です。

お腹の中心部分にしっかりと力を入れるので、心地良い疲労感を味わうことができます。また、腹筋に力を入れることは姿勢の乱れを整え腰痛を予防することにもつながります。身体を健康的に維持し、実りの秋を迎えたいですね。

◆運動はご自身の体調・体力に合わせて無理なくおこなってください



- ①両足を腹部に引き寄せる
- ②脚を天井に向かって伸ばす  
(膝は伸ばし切らない)
- ③4カウントで脚を地面におろす



【回数】  
●10回×1~2セット



- 【Point】
- ・負荷を軽くしたい時は膝を深く曲げた状態でおこないましょう
  - ・脚を地面におろす時は腰が地面から離れないようにおこないましょう

## 来月号のテーマ 「健康増進普及月間」

9/1発行です  
お楽しみに!!

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください

編集後記 先日、運動不足解消のため帰り道にあるスポーツセンターでエアロビクスをおこないましたが、動きが難しくて全くついていけませんでした(笑)  
次回は違うクラスにチャレンジしてみます。(Y)



**運動不足と筋量**

身体的活動の不足状態または運動不足が続くと、骨格筋の量は減少します。例えば、高齢者がある日を境に入院して、ベッドで寝たきり状態になったと仮定した場合、骨格筋はどのように変化するかを実験的に示したデータを紹介します。2001年にKortebainら研究班が発表したデータでは、健康な中年12名(67±5歳、男性6名、女性6名)を対象に、10日間の寝たきりが骨格筋タンパク質の合成速度、下肢除脂肪量、膝伸展筋力に及ぼす影響を検討しまし



た。その結果、骨格筋タンパク質の合成速度が30%、除脂肪量が3・2%(1・6kg)、膝伸展筋力は15・6%(19Nm/秒)も低減しました。10日間の寝たきりによる除脂肪量の減少率は、加齢に伴う除脂肪量の減少率(10年間で2%)に置き換えると約16年分の膝伸展筋力の低下率は、約11年分の加齢による低下率に相当します。このように、寝たきりになると、10日間でも10年間以上の骨格筋の萎縮や機能低下に相当する大きな変化が生じるため、高齢者であっても入院前後のリハビリテーションは可能



な限り積極的にこなすことが望ましいと言えます。

**手術と筋量の関係**

がん患者の場合でも、手術前に体力(筋力、身体機能)を高めておき、手術後における体力の落ち込み度を少しでも抑制するようアドバイスされます。その理由は、体力を高めておくことで、術後における体力の回復が早まるという仮説に基づいています。大腸がん手術の前には、肥満者なら内臓脂肪・皮下脂肪ともにダイエットと運動で少なくすることで、手術がやりやすくなり、感染症にもかかりにくく、術後の体力も回復しやすいと考えられています。



**運動の効果**

筆者がおこなった研究では、平成元年より約30年間にもわたって運動教室に通っている高齢女性(現在70歳台、80歳台)の筋力は、同年代の人たちの平均的な筋力と比べて、10〜15歳も若いことを観察しており、運動や体力づくりを習慣化することの意義は明らかです。筋力、筋持久力、脚の俊敏性など、どの体力・運動能力要素にも効果が認められます。元氣な高齢者では、90歳くらいまで体力の低下は鈍化するように感じています。

**特別コラム**

Vol. 72

**『健康づくりの“今”』**

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。今回は「身体的不活動と筋量の関係」についてご紹介いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 名誉教授 田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

**特集**

**家庭でできる食中毒予防**

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生について絵や文字を通して語りかけています。じっくりと見つけ、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

8月号のテーマは「食中毒予防」。厚生労働省は食中毒事故の防止や衛生管理の向上を目的として8月1日〜31日の1ヶ月間を食

健康ポスター Vol. 184  
8月号テーマ「食中毒予防」



**家庭でできる食中毒予防6つのポイント(補足)**

- ・食品の購入：肉・魚は別の袋に入れる、保冷剤と一緒に持ち帰る
- ・家庭での保存：冷蔵庫の温度は-10℃以下を維持する
- ・食 事：食事の前に手を洗う、盛り付けは清潔な器具を使う
- ・残った食品：早く冷えるように小分けにする

品衛生月間と定めています。食中毒とは、食中毒を起こすものになる細菌やウイルスがついた食べ物を食べることによって下痢や嘔吐、腹痛や発熱などの症状を引き起こす病気です。食中毒の原因となる菌のほとんどが高湿多湿を好むため、気温が暑くなる夏場に食中毒の発生が増加する傾向にあります。食中毒が発生する主な要因に「食材の温度管理不足」「調理・厨房器具の洗浄・除菌の不足」「手指からの二次感染」などが挙げられます。上記の『家庭でできる食中毒予防6つのポイント』に留意し対策しましょう。また、食中毒の発症は免疫機能が未発達である子どもや免疫機能が低下している高齢者の人ほど影響を受けやすい傾向にあります。疲労や睡眠不足、ストレス、不規則な生活などでも免疫力は低下するため、規則正しい生活をおこない、軽い運動や趣味などで気分転換を図り免疫力の低下を防ぎましょう。

食中毒は、正しく予防することで防ぐことができます。一人ひとりが危機意識を持って生活し、健康に過ごせるようにしましょう！