

月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 TEL 03-5858-2111

□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丙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〈うんどう習慣推進事業課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200
□東京事業所2課〈体力づくり推進課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100

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。皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの“今”』

自宅で
実践!

- 運動● 四股トレで股関節の柔軟性・筋力の向上
- 栄養● しいたけの中華風煮

特集 骨粗鬆症予防のコツは 食事と運動

エネルギー49.5kcal、炭水化物9.0g、たんぱく質1.1g、脂質0.1g、食物繊維1.4g



しいたけの中華風煮

- 【材料】※2人分
- ・しいたけ……………6個
 - ・片栗粉……………少々
 - ・生姜……………1片



- (A)
- ・みりん……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・水……………200cc
 - ・鶏がらスープの素…小さじ1

- ①しいたけの石突をとり、片栗粉をまぶす
- ②①の石突と生姜を千切りにする
- ③フライパンに少量の油(分量外)を温め、②の生姜を香りが出るまで炒める
- ④①と②の石突を加えてしんなりするまで炒める
- ⑤(A)を加えてとろみが出るまで煮て完成!

しいたけの旬は春と秋。肉厚で、かさの表面にツヤがあり、裏側のひだが白くそろっているしいたけが美味しいしいたけです。しいたけにはエルゴステロールという成分が含まれており、この成分は日光に当てることでビタミンDに変化し、カルシウムの吸収を促進し骨を丈夫にする効果が期待できます。生のしいたけは使う前に日光にあててから調理してみましょう。
(管理栄養士 吉井香環)

栄養

夢・明・人

— めう・めい・じん —

「大会で上位を目指すため、仲間と声をかけ合いながら練習メニュー1本1本が全力です。特にキックが苦手なので、常にキックを意識しながら泳いでいます。苦手を克服し、1秒でも速いタイムで泳いで全国ジュニアオリエンピックに出場するという目標に向けて練習を休まずに—かき一蹴りを全力でやります!—と力強く語ってくれました。(T)

利用者紹介 第46回



山岸颯大さん(長野県塩尻市)

山岸颯大君(10歳)は、約6年前からヘルスパ塩尻の幼児学童水泳教室に通い始めました。水泳の楽しさの中でもっと速く泳げるようになりたいという気持ちで芽生え、2年前からは選手育成コースで上級生や同年年のライバル達と活動しています。

運動

★自宅でできる簡単エクササイズ ~四股トレで股関節の柔軟性・筋力の向上~

今回は、階段の昇り降りが少しでも楽になるように足腰筋力アップの紹介です! 四股(しこ)は、脚の付け根の筋肉を鍛え、脚を開いた状態は股関節の柔軟性向上にも繋がります。脂肪燃焼につながる筋肉に刺激を与え、ダイエット効果やヒップアップ効果が期待できます。

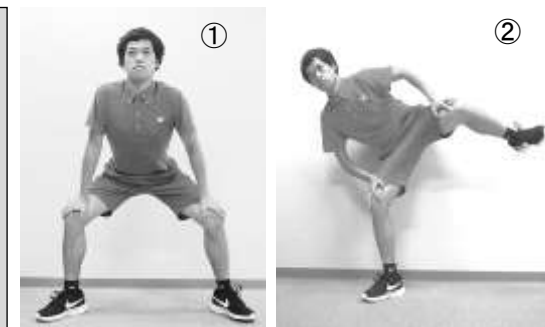
- ①足を肩幅より広めに開き、膝とつま先を外側に向けて腰を落とす。上半身は背筋を伸ばして前傾にする
- ②片方の足に重心を傾ける様に、反対の足をゆっくり上げ、ゆっくり下ろす

【Point】

- ・膝がつま先より前に出ないように注意しましょう
- ・ふらつかないように足は上げられる範囲で持ち上げましょう

【回数】

左右交互の足で上げ下げ10回程度



来月号のテーマ

「生活習慣」

4/1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

by



先日社内にて前月号編集後記の入浴話から帰宅後の行動が話題となりました。私は帰宅後くつろぐよりも先に入浴をします。皆さまが帰宅後に手を洗う感覚で入浴するイメージです。外出後は入浴せずに布団に入ることが好きではなく、夜間の入浴後に外出した際は帰宅して足を洗ってから就寝します。考えるとこの習慣は幼少期から続き、生活習慣は親の影響を強く受けることを改めて感じるとともに自身の習慣や常識は世間の常識と異なることに気づきました。

特集

骨粗鬆症予防のコツは

食事と運動

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、保健や衛生とは等々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。

3月号のテーマは「女性の健康」骨粗鬆症予防。骨粗鬆症は、骨の代謝バランスが崩れ、骨形成よりも骨破壊が上回る状態が続き、骨がもろくなった状態です。原因は、カルシウムやマグネシウムの不足、運動不足、女性で閉経などがあげられます。骨粗鬆症予防をするうえで運動と栄養のバランスが重要と言われています。

衰えやすい部位や自分の弱い部位を選択してトレーニングすることが効果的です。栄養は、カルシウム摂取を意識すること、1日3回規則正しい食事を摂り、カルシウムの吸収を手助けするビタミンDやマグネシウム・リン・たんぱく質などの栄養素を摂ることも重要です。

日々の生活習慣にウォーキングや筋力トレーニングを継続的にこない、食事では乳製品や小魚、緑黄色野菜・海藻類・大豆料理を積極的に摂り入れてみましょう。

健康ポスターVOL. 167
3月号テーマ 「女性の健康」



まず、運動はウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が推奨されています。大腿部など加齢に伴い

●毎日の食事をバランスよく摂りましょう

乳製品や大豆製品・小魚・緑黄色野菜・海藻などに多く含まれているカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品を摂ることが大切です。

●ウォーキング・ジョギングなどの運動をしましょう

運動で骨に力がかかると、カルシウムが集まりやすくなります。さらに、運動によってカラダの筋肉が鍛えられ、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。

別 コラム

『健康づくりの“今”』



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 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。

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いています。

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は「アスリートの検査結果」についてお話しいただきました。

ウォーキングやジョギングを習慣化している人の血液は一般的に良好です。特にHDLコレステロール値が高く、中性脂肪値が低い。そのため、その相乗効果として心筋梗塞や脳梗塞のリスクは小さくなります。過度のトレーニングにより溶血が起るとヘモグロビン値（血色素量）が低めであることが多く、特に女性の間では鉄欠乏性貧血やスポーツ貧血が目立ちます。激しい筋トレをやった後2〜3日間は、肝機能などに異常値が出ることも珍しくはありません。いずれもトレーニングをやめれば正常値に回復します。で

は、激しいトレーニングを続けているアスリートはどうでしょう。アメリカの大学のアメリカンフィットボール選手を調査したジャッキー博士の研究（2008）によると、ポジションがラインの選手70名中34名がメタボリックシンドロームに該当したことが報告されています。また、バロン博士の研究（1994）によると太っているライン選手は同年代の一般男性と比べて1.5倍、太っていないバックス選手と比べて3倍も心血管系疾患の危険性が高く、また、ラインの選手は筋肉とともに脂肪も多く蓄積しており、BMIは30

を超え、HDLコレステロールが低値であることが特徴であると報告されています。日本の選手でも同様の結果が観察されており、どうやら体当たりしても負けないカラダにするために、過剰にエネルギーを摂取していることが主因のようです。相撲や重量級の柔道選手にもあてはまります。しかし、どのスポーツ選手でも筋力だけでなく柔軟性も優れており、かつ非常に機敏に動きます。体力が高いことと身体組成（脂肪の付き具合など）や血液との関係は弱そうであることがわかります。

日本のある大学のアメリカンフィットボール選手を調査した結果（2013）、ライン選手18名中17名がBMI、体脂肪率、腹囲のいずれの項目からも肥満であると判定されました。法定健診で採用されている基準（それぞれ25以上、20%以上、85cm以上）を満たしたというものだ。ここで考えなければならぬことは、筋肉質だと脂肪が少なくてもBMI 25以上の平均的身長のアスリートや腹囲85cm以上の高身長のアスリートが存在することは珍しくない点です。また、市販の体組成計による体脂肪率はアスリートにとって5〜6%ほど高めに算出されます。手足の長いスリムな女性でも同様です。このような現実を鑑みると、18名中17名が肥満だと公表することは、選手に対するメディアカルハラスメント、メディアハラスメントとして差別発言に相当するかもしれせん。