

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。

特集

女性へのがん検診



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●全身の運動
●栄養●カブと豚肉の生姜炒め

エネルギー147kcal、たんぱく質5.9g、食物繊維2.9g



カブと豚肉の生姜炒め

- 【材料】※2人分
・カブ……………3個
・豚バラ肉……………150g
・生姜……………1片



- ・醤油……………大さじ1
(A) ・酒……………大さじ1
・みりん……………大さじ1
・砂糖……………大さじ1/2

- ①カブの皮をむき、根を5mmのくし切りにする。葉は3cm幅に切る
- ②生姜の皮をむいてすりおろし、(A)と混ぜ合わせる
- ③フライパンに油(分量外)をひき、豚バラ肉を入れて火を通す
- ④①を加え、カブが柔らかくなるまで火を通し、②を加えて軽く炒めたら出来上がり！

カブの根には消化酵素であるアミラーゼを含み、アミラーゼはでんぷんの消化を助けるため、胃が弱っている時や胃もたれ・胸焼けの改善効果が期待できます。また、辛味成分であるイソチオシアネートは体内の解毒効果と抗酸化作用を高める効果があるためがん予防に役立つと言われています。その他、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCなどカブには多くのビタミンが含まれるため冬のビタミン補給の一つとして旬のカブをたくさんいただきましょう。(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

— むう・めい・じん —

00M難なく泳げ、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎにも挑戦している。指導員から「水泳は水中姿勢が大事」と言われたことがいつまでも心に残り日ごろから姿勢に人一倍気をつけて泳ぐようにしていると言います。水泳をしてみ込まれる気持ちが悪くても心や体が爽快感に包み込まれる空間が広がっている」とロマンチストでもある。今日は、月4回の教室から月9回以上の教室に移行して水泳の魅力に取りつかれている盛永さんでした。(G)

利用者紹介 第58回



盛永 多美子さん (富山県滑川市)

若い頃から水泳への憧れはあったものの家庭や子育てに忙しく、60歳を過ぎて水泳教室に通うことができ、「今、生活が充実している」と満面の笑みを浮かべ語ってくれた盛永さん。入会当時は25Mがやっとであったが今はクロールで100M難なく泳げ、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎにも挑戦している。指導員から「水泳は水中姿勢が大事」と言われたことがいつまでも心に残り日ごろから姿勢に人一倍気をつけて泳ぐようにしていると言います。水泳をしてみ込まれる気持ちが悪くても心や体が爽快感に包み込まれる空間が広がっている」とロマンチストでもある。今日は、月4回の教室から月9回以上の教室に移行して水泳の魅力に取りつかれている盛永さんでした。(G)

運動

★自宅でできる簡単エクササイズ ~全身の運動~



「トレーニングの定番」と呼ばれるスクワット。今回は全身を使った「ベアースクワット」を紹介します。ベアースクワットは膝関節と股関節の柔軟性と筋力を高めることができるトレーニングです。四つん這いの状態でカラダを支えるため、肩や腕、体幹部のエクササイズにもなります。動作もシンプルで比較的低負荷なためトレーニングとしてだけでなく、カラダをほぐすためのウォームアップやストレッチとしても取り入れることができる運動です。季節はもう「春」です。気持ちよく全身を動かしましょう！

- ① 四つん這いになり、両手と両足のつま先でカラダを支える
- ② お尻を後ろに引くようにして両膝を曲げる。
- ③ 前に飛び出るような形で両膝を伸ばし、①の状態にもどる

【回数】10回×1セット
【Point】
・動作中は両腕を動かさずしっかりカラダを支えましょう
・腰に余計な負荷をかけないために、腰が落ちてカラダが反らないように注意しましょう

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

だんだんと春の陽気を感じるようになり、暖かく過ごしやすい日には「散歩も良いな」と考え、出先で時間に余裕があった時に近くの道を歩いてみました。知らない道や家を見ながら歩くのは意外と楽しく、今後の趣味に散歩を追加してもいいかも！と感じた今日この頃です。(Y)

特集

女性へのがん検診

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」。今回は乳がんについて考えてみます。「乳がん」とは乳腺から発生するがんで、発生・進展ともに女性ホルモンが関係していることが多く、現在女性が罹るがんの第1位となっています。その発症は30代から増え始め、40代後半がピークと言われています。日本では年間約4万人が罹患し、1万人以上の尊い命が失われています。日本人の乳がん患者増加の背景には、日本人の食生活の欧米化による肥満や、女性の社会進出に伴って増加している高齢出産などがあります。



- ①乳房の大きさや形の変化
 ②乳房の引きつれやへこみ
 ③乳頭の変形
 ④湿疹やただれ、色の変化
 ⑤乳頭からの分泌物・出血

乳がんは自分自身で発見できる数少ないがんのひとつです。自己触診はリスクも費用もかからないうえ、簡単に非常に優れた方法です。上記の5つのセルフチェックポイントを参考に、今日からさっそく実践してみましよう。また、医療機関でマンモグラフィ、超音波などの画像診断による乳がん検診を受診することで、さらに早期発見につながります。乳がんは初期状態で適切な治療をおこなうことで治る可能性が高くなります。自分の健康は自分で守るという意識をもって、一人ひとりが月に一度の自己触診と定期的な乳がん検診を心がけることが大切です。

特別コラム

Vol. 67

『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「がん」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 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。

肥満とがん、ダイエット(食事)とがん、運動とがんを扱う講演やシンポジウムに参加しました。米国スポーツ医学会では同様のシンポジウムへの参加者数が少なかったですが、北米肥満学会ではほぼ満席でした。専門職や役割が異なると、聴衆者の集まりにも大差ができるのだと感じました。



肥満・食事・運動とがんの関係

がんを扱う講演やシンポジウムの概要は次のとおりです。
 ① 太るほどがん発症率もがん再発率も高まり、それは閉経後に

頭著だが閉経前でも傾向が見られる
 ② がん予防に良いと言われていているヘルシーな食事習慣はがんの発症率を抑制する
 ③ 運動の習慣化は長期的にみると、がんの発症率を抑制する人種や年齢、体質、そしてがんの種類によって動態が異なりますが、太らないこと、適切な食生活を維持すること、運動を習慣化すること、ストレスを受けないうことが推奨されています。なお、テープ起こしをしたわけではないので、聴き取りミスがあるかもしれないことを



断っておきます。
高齢女性と病气
 また、閉経後の高齢女性(60歳台後半)では、高血圧、脂質異常症、糖尿病などを併発する確率が高く、ホルモン治療によって骨密度の低下が進行するため、生きていく限り食事、運動、ストレス、禁煙、節度のある飲酒、内服薬への配慮、そして治療の経緯を見守ることが重要とも発表されています。
 例えば、乳がんの発症だけでなく、治療が奏功して5年の生存率が



前立腺や乳腺では90%以上と高く、再発しなければ健康度は高まりますが、前述の病態を併発すると、治療方法が複雑になり、薬などの副作用も多様になるため、がんを発症する前の健康的な段階から生活習慣や生活環境を良好に保持していくことが肝要と言えます。
 最後に、体質遺伝の影響が強いことも認識しておくべきです。筆者の知人の中に、3姉妹全員が左乳房にがんができたという人がいます。しかも、がん発症の年齢が40歳前半(41〜43歳)でした。どうやら、ある特定の遺伝子変異を有している家系では、大腸がんや卵巣がん、子宮がんを持つ割合が8割程度になるようです。