

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

心のケア

■栄養レシピ

鶏ささみとニラの豆板醤炒め

■運動紹介

しっかり筋トレ

■特別コラム

リテラシーについて熟考する



- | | | |
|------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| □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 1 4 9 5 - 8 | TEL 0 2 5 - 7 5 8 - 3 3 4 3 |
| □塩尻事業所 <ヘルスバ塩尻> | 長野県塩尻市大門一番町 1 - 1 | TEL 0 2 6 3 - 5 4 - 3 9 3 9 |
| □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 1 1 - 1 | TEL 0 4 3 9 - 8 8 - 0 6 1 1 |
| □滑川事業所 <滑川室内温水プール> | 富山県滑川市柳原 2 5 8 - 4 | TEL 0 7 6 - 4 7 6 - 0 7 1 1 |
| □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 1 8 6 2 - 1 2 | TEL 0 4 3 8 - 6 4 - 3 2 0 0 |
| □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 0 3 - 5 8 5 8 - 2 2 0 0 |
| □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 0 3 - 5 8 5 8 - 2 1 0 0 |

エネルギー163kcal、
たんぱく質 18.6g、食物繊維 0.9g

旬の食材レシピ

鶏ささみとニラの豆板醤炒め

【材料】※2人分

- ・鶏ささみ肉…3本
- ・ニラ…1/2束
- ・塩こしょう…少々
- ・小麦粉…少々
- ・酒…大さじ 1/2
- ・豆板醤…小さじ 2/3
- ・醤油…大さじ 2/3
- ・ごま油…大さじ 1



- ①鶏ささみ肉の筋を取ってそぎ切りにし、両面に塩こしょうをする
- ②①の両面に小麦粉をつける
- ③ニラを3cm程度に切る
- ④フライパンを火にかけ、ごま油をひき②を並べて両面を焼く
- ⑤お肉に火が通ったら豆板醤を入れてよく絡め③を加えて強火で炒める
- ⑥酒を加え炒め、ニラがしんなりしたら醤油を加え全体に味が付いたら出来上がり!

3月～5月に旬を迎えるニラ。臭い成分に含まれるアリシンは免疫力の向上に効果があるとされています。他にも血行促進効果があるため冷え症や動脈硬化の予防に期待できます。
(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

— ゆう・めい・じん —

子でしたが、今では周りのお友達にも負けないくらい元気に楽しく練習をしています。美月さんは泳ぎが上手で、練習の進捗も早く、うまいくか達していくと気持ちの変化もあるようで、うまいくかないことが悔しい、上手になることが嬉しいと感じるようになってきたそうです。美月さんは「平泳ぎの脚は難しいけど、がんばりたい！」と練習に対する意欲満々。これからのどんどん上達して、美月さんの「嬉しい」や新太くんの「楽しい」が増えるように、コーチ達もがんばります！(K)

利用者紹介

第70回



佐藤 新太くん(左) 美月さん(右)
(新潟県十日町市)

佐藤美月さん(7歳)、新太君(4歳)は、ベビーの頃から十日町体力づくり支援センターに通っています。新太君は最近ベビーコースから幼児学童水泳教室に変更しました。入会当初はともおとなしい子でしたが、今では周りのお友達にも負けないくらい元気に楽しく練習をしています。美月さんは泳ぎが上手で、練習の進捗も早く、うまいくか達していくと気持ちの変化もあるようで、うまいくかないことが悔しい、上手になることが嬉しいと感じるようになってきたそうです。美月さんは「平泳ぎの脚は難しいけど、がんばりたい！」と練習に対する意欲満々。これからのどんどん上達して、美月さんの「嬉しい」や新太くんの「楽しい」が増えるように、コーチ達もがんばります！(K)

運動

しっかり筋トレ ～自宅でできる簡単エクササイズ～

待ちに待った「春」が来ました。人間の行動意欲は外気温に比例すると言われ、暖かくなればなるほど行動意欲は増してきます。また、日本人にとって「春」は特別なもので、環境が一変する季節であり何かと浮き足立つ季節だからこそ、しっかり地に足

を着けた行動を心がけたいものです。今回紹介する運動は、下肢の筋力トレーニングです。きつめに実施することで下半身にしっかり力が入るようになり、精神的にも身体的にも落ち着いて行動できるようになるでしょう。

◆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 腹部に力をいれ垂直に立つ
- ② 一歩踏み出し、脚でしっかり床を押して垂直姿勢に戻る

【回数】左右5回ずつ×2セット

【Point】

- ・踏み出す幅を徐々に広げていきましょう(きついと感じる位置まで)
- ・踏み出した後、腰を落とすことでお尻・腿裏にしっかり力が入ります

編集後記

次号より Health&Fitness は健志通信と統合し、紙面のリニューアルをおこないます。長い間 Health&Fitness をご愛読いただきありがとうございました。引き続き新しくなる広報誌をよろしく願っています。(Y)

～ 子どもの悩みごと無料相談 ～
キッズひまわりホットライン
03-3581-1885
毎週火・木・金 15:00～19:00

ある日何気なくテレビを覗いていた際、スタイルの良い女性がスニーカーを宣伝する番組が流れていました。これほどまでに事実を反することをよく平気で言えるなど感じる内容でした。アメリカでは以前から日常的なことですが、日本でも同じことが頻繁に起きており、憂慮しつつも、残念ながら時代の変化だと半ば諦め、受け入れつつあります。



番組の内容は、開発したスニーカーを着用すれば、美ウォーキングに導くという訴求であり、21日間で2kg以上減量し、ふくら



はぎ、太もも、臀部、体幹部の筋肉量が140〜150%になったというものでした。ウォーキングだけで2kg以上も減量するのは容易なことではありませんが、可能性はあります。しかし、筋肉量の増大はどの部位に關してもあり得ないことです。増大したとしても定量できないほどの微増（わずかに数百g）と言えるでしょう。

今は、発生した事実に対して政府間が全く異なる見解を発信してしまう時代、国の党首（大統領など）が平気で事実を反することに大衆に向けて話す時代、学会が根拠に乏しい



概念を大々的に公表して国民を不安へ導く時代、大学では真面目に学生の面倒教育をしている教員よりも、ひたすら研究費を集め、教育はそっこのけでもメディアに登場する教員が勝ち組として扱われる時代で、これで良いのか…と驚愕の思いです。そのような時代になってしまった昨今、テレビで著しい事実無根の話をしても、大衆は不満すら表明しない（慣れてしまったのか、聞き流してしまう）のかもしれない。しかし、事実かフェイクかを見極めるためにも、国民はリテラシー（与えられた多種多様の情報から自分に合った必要な材料を引き出し、効果的に活用する力）を向上させなければなりません。世

特別コラム

Vol. 79

『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「リテラシー」について紹介いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学 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。

健康ポスター Vol. 191
3月号テーマ「心のケア」



～相談窓口～（一部抜粋）

- こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 0570-064-556
- よりそいホットライン ☎ 0120-279-338
- 支援情報検索サイト <http://shienjoho.go.jp/> 他

特集

大切な人が、悩みを抱えて あなたの4つ葉のクローバーを待っています…

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。じっくりと見詰め、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「心のケア」。厚生労働省は、月別自殺者数が最も多い3月を自殺対策強化月間としています。自殺による死亡者は

近年減少傾向ではありますが、年間約2万人です。自殺する原因として健康の問題や経済的問題などの様々な背景から心理的に追い詰められてうつ状態になり発展すると言われていきます。大切な命を救うために必要なことは様々な悩みを一人で抱え込まないこと、うつ状態にある人を早期発見、早期治療することです。その役割は誰でも担うことができ「ゲートキーパー」として国でも広く啓発をしています。ゲートキーパーの役割は次の4つです。①気つき（家族や仲間の変化に気づいて声をかける）②傾聴（本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける）③つなぎ（早めに専門家に相談するように促す）④見守り（温かく寄り添いながら、じっくりと見守る）。あなたも家族や友人、身近な人の「ゲートキーパー」として、まずは声をかけてみましょう。

また、自殺対策強化月間中は自殺に関する特別相談や講演会などが各地で開催されますので、何かお悩みの方は上記を参考に、気軽に相談してみてくださいいかがでしょうか。