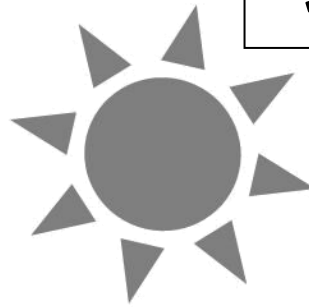


月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

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 発行年月日：平成25年5月1日

□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
□備前事業所	〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□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		東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100
			TEL 03-5858-2200

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

# 一日の始まりは



# 朝食から!

田中喜代次氏  
特別コラム

## 健康づくりの『今』

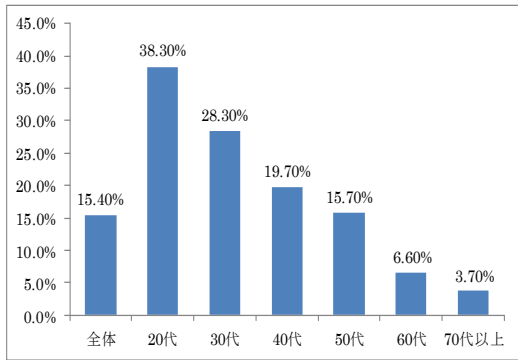
自宅で  
実践!

- 運動●ももの運動
- 栄養●さやえんどうとちくわの和風梅肉和え

特集

一日の始まりは朝食から！

「食欲がない」や「忙しい」などを理由に朝食を摂らない方の割合は年々増加しています。しかし、朝食を抜く習慣が続くと一日を活動的に送られなくなるだけでなく、ココロやカラダに悪影響を与えることが様々な報告で明らかになってきました。今回は、ココロやカラダを健康に保つためになぜ朝食が大切なのかをお伝えします。



年代別朝食欠食率  
(平成 23 年国民健康・栄養調査より)

厚生労働省の調査によると、平成 23 年度の朝食欠食率は 15.4% で、昭和 50 年の 6.3% と比べると 2 倍以上に増加しています。(厚生労働省の調査より) 年別に表したグラフ(左図)をみると、20代が最も高く、年齢が上がるにつれ欠食率は低くな

っていません。原因としては「食欲がない」「時間が無い」等の理由が多く挙げられており、睡眠時間や間食等が朝食欠食と深く関係があることが報告されています。

では、朝食を摂らないことで、ココロとカラダにはどのような症状が起こりやすくなるのでしょうか。

朝食を摂らないことで起こる悪い症状

ココロの症状

● 脳にエネルギーが送られなくなり「頭がスッキリしない」「イライラする」などと集中力が欠ける、思考能力の低下、やる気喪失

カラダの症状

● 一日に必要なエネルギーが不足し、栄養不足や貧血を引き起こす  
● 食事のリズムが崩れ、朝食以外の一回の食事が多くなり、肥満の原因になりやすくなる

朝食を抜くことが習慣化すると、生活リズムが崩れ、カラダだけでなく、ココロに対しても悪い症状が起きます。

一方、朝食を摂ることでカラダにとってどのような良い症状が起こるのでしょうか。

朝食を摂ることによって起こる良い症状

ココロの症状

● 脳にエネルギーが送られることで、やる気増進、集中力アップ

カラダの症状

● 全身の体温が上昇することでカラダが目覚め、活発に活動できる  
● 腸の活動が活発になり、排便を促す作用がある  
● サーカディアンリズム(食事と睡眠、覚醒のリズム)であり、人間の最も基本的で大切な一日の体のリズムが整う

朝食は一日を活動的に送るためココロとカラダにとって、と

ても大切であり、生活習慣病にならないためにカラダのリズムをつくる重要な役割を担っています。

理想的な朝食は、主食・主菜・副菜・汁物を取り合わせた「汁三菜」です。しかし「食欲がない」「時間が無い」といった方はどのように改善していけば良いのでしょうか。

まずはじめに、何か口に入れる習慣から身につけていくことをおすすめします。水泳の金メダリスト北島康介選手は、朝食を食べる習慣がなかったそうです。そんな北島選手がまず食べたのが「バナナジュース」です。エネルギー源である炭水化物とカルシウムが豊富に含まれています。また、野菜ジュースや果物・サラダなど、少しずつ食べることを習慣化することで、生活リズムが整い、しっかりとした食事が食べられるようになってきます。

もう一度生活習慣を見直し、朝食を摂ることでココロもカラダも健康に！規則的な生活習慣を身につけましょう。

# 特別 コラム

# 健康づくりの『今』

人は疾病になることを恐れ、いつの時代も人は若さを求め、老いに抗する策を考えます。上手に認知症と向き合いながらQOL維持を目指しましょう！

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。

今回のテーマは、「認知症と運動」。運動による認知症予防効果とメカニズムについてお話を伺いました。



### 【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、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

## 最

近はガンよりも認知症を恐れる人が増加しています。

それは認知症の悲惨さを認識しているからではないでしょうか。

認知症は、健常者にみられる単なる物忘れとは異なります。今後の高齢化とともに、認知症患者が確実に増えると予想されています。しかし、近年の研究結果から認知症患者においても生きがいや幸福感を得る手段の一つとして運動が活用できる時代に切り変わってきています。

## 研究成果からみた運動による認知症予防効果

ある研究結果では、日常生活の中で歩行距離の多い群は、少ない群と比べ、6〜8年後に軽度認知障害が発症する確率は小

さいと報告されました。(Yaffe

ら2001) また、高齢者約千七百人を平均6年間にわたり追跡した研究(Larsonら2006)によると、追跡開始時点で一日15分以上の運動を週3回以上習慣化していた群の認知症発症率は年間千人中13人、週3回未満の群は20人であったことを報告しています。さらに7年間にわたるKramerの調査では、一日に400m以下の歩かない群は、320m以上のよく歩く群と比べて約2倍アルツハイマー病を発症したと報告されています。さらに近年では、筋力トレーニングが高齢者の認知機能を改善しうると結果報告されています(本山氏ら2012)。



これら多くの研究を総合すると、1日30〜60分間程度の運動の習慣化が認知症の予防・発症の遅延化に有効であると結論付けられます。なお、運動の習慣化は、社会参加(会合、食事、ボランティア活動など)の機会の増加と関連が深く、外部から受ける心理的・社会環境的刺激量が多くなる可能性があり、認知症予防効果を促進すると考えられています。



## 運動による認知症予防のメカニズム

運動が認知機能を向上させるメカニズムの一つとして、脳細胞内プロセスに好影響を与える循環器系機能の改善が挙げられ

ます。また、神経成長因子が神経新生を促進し、シナプスの残存率や可塑性を高めうると考えられます。また、運動が脳機能に間接的に与える良い効果として、肥満の予防や脳血管障害の予防があげられます。継続的な運動は、高血圧発症の抑制、脂質代謝悪化の抑制(改善)、血小板凝集能の抑制、神経成長因子の増加、肥満の抑制につながります。

## 運

動の習慣化は、生活習慣病の予防・改善はもとより、

認知症の予防という2つの効果が期待できます。生活習慣病と認知症を連続した病態と捉えることで、早期から運動を習慣化し、徹底した予防に備えることが理想的でしょう。

エネルギー90kcal たんぱく質9.7g  
脂質2.6g 食物繊維1.8g

旬の食材レシピ

## さやえんどうとちくわの和風梅肉和え

【材料】※2人前

さやえんどう 10~15本  
ちくわ 4本  
梅肉 適量  
粉末だし 適量



＜さやえんどうの選び方のポイント＞

- ・全体が鮮やかな緑で、ハリがある
- ・先端のヒゲが白っぽく、ピンとしているものが新鮮
- ・中の豆の形が浮き出ていないもの

【作り方】

- ①さやえんどうは筋をとり、サッと茹でる。
- ②ちくわは斜め切りにし、梅肉と粉末だしを合わせておく。
- ③ボールに①、②の材料を全部入れ、混ぜれば出来上がりです。

サッと茹でて和えるだけの簡単レシピです。和風の味付けでありさりしているので食欲のない朝ごはんにもおすすめです。今が旬のさやえんどうは、成長過程で一番ビタミンCが多くなる時期に収穫されます。その含有量は、さくらんぼの6倍。しかも加熱しても損なわれにくく、ビタミンCとカロテンの相乗効果で、細胞の老化抑制が期待でき、紫外線が気になるこれからの季節の頼もしい味方です。(栄養士 松ヶ崎結)



栄 養

# ～利用者紹介～



(千葉県君津市) 土岐琴実さん

す。チームの先輩達から「琴ちゃん」の愛称で親しまれ、現在は6歳以下の千葉県チャンピオンという実力の持ち主です。2歳半からプールに通い始め、5歳になる頃には4泳法を習得しました。「幼稚園に行きたくない!と渋る日も、プールだけは絶対休もうとしません。とにかく泳ぐことが大好きみたいです」とお母さんが話してくれました。毎日練習は大変ですが、琴ちゃんの頑張る姿にお母さんをはじめ、同じ競泳チームの先輩達も「一番年下の琴ちゃんが頑張っているから、自分たちも頑張ろう!」と元気の源になっています。今春、ピカピカの一年生になった琴ちゃんの活躍大いに期待しています。

将来の夢は、「水泳でオリンピックに出場することと薬剤師になること」と元氣いっぱいの土岐琴実ちゃんは、君津メデイカルスポーツセンター(千葉県君津市)の競泳チームZEROで一番の年下です。

## 自宅でできる簡単エクササイズ

## ～ももの運動～

運 動

下肢は、健康のバロメーターです。長年の相棒として使い続けるためにも「動かす」や「力を入れる」など意識する機会をつくりましょう。

### ＜もものストレッチ＞

座った状態で片膝を曲げ、軽く後ろに体重を乗せて腿の前側を伸ばします。カラダを後ろに倒す角度で伸ばす強度が変わります。



※もの足りない場合は、曲げている膝と反対側の肘をマットにつくようにしましょう。曲げている脚の膝頭は床から浮かないようにします。

【回数】左右各 15 秒前後

### ＜もものトレーニング＞

足を腰幅に開き、お尻を後ろに突き出すようにしながら膝を曲げます。かかとに体重を乗せ、膝がつま先より前に出ないようにしましょう。伸ばす時はももを意識し、脚でカラダを持ち上げるよう意識します。



※手すりやイスの背等に軽く手を添えながらおこなうと、膝が前に出ず、ももへの意識がしやすいでしょう。

【回数】10 回程度

## 来月号のテーマ 「積極的休養」

6/1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、実家のある南房総へイチョゴ狩りに行きました。毎年恒例となっており、自分にとって季節を感じる一日になりました。以前は季節を感じることなど見向きもしませんでしたが、春にはお花見、秋には紅葉狩りなど、四季を感じることをうれしく思うのは年を重ねたからでしょうか。

また今月も潮干狩りなど計画していますが、一昨年の日焼けもまだ消えないままこの時期の日焼けは禁物。対策には気を抜けません。