

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
□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

女性の健康・がん対策

心もカラダも健やかに美しく

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● カラダほぐし運動 『肩こり解消エクササイズ』
- 栄養● ニラとえのきのカニ玉風

エネルギー：153kcal
たんぱく質：6.0g 食物繊維：2.3g



ニラとえのきのカニ玉風

【材料】※2人分
 ・ニラ……………1束 ・えのき…1/2袋
 ・カニカマ……………10本 ・卵……………2個
 ・塩こしょう 適量 ・ごま油…大さじ1



【甘酢あん】
 ・水 大さじ3 ・しょうゆ 大さじ1
 ・酢 大さじ1 ・砂糖 大さじ1
 ・片栗粉 小さじ1

【作り方】
 ①えのきは石づきを除いて半分の長さ、ニラは4cmの長さに切る。カニカマは割いておく
 ②卵を溶いておく。甘酢あんの材料を混ぜておく
 ③フライパンにごま油をひき、①を炒める。全体に油が回ったら、塩こしょうをする
 ④溶き卵を回しかけて③をとじる。半熟状態になったら、フライパンからお皿に移す
 ⑤フライパンに甘酢あんの材料をすべて入れて火にかけ、とろみが付いたら④にかけてでき上がり!

春先が旬のニラ。この時期はやわらかくて上質のニラが多く出回っています。緑黄色野菜のひとつで、ビタミンが豊富に含まれているほか、カルシウムも多いのが特徴です。独特のにおいがありますが、たくさん食べたい食材のひとつです。今回は、にらを1束を使って、かに玉風のメイン料理に！甘酢あんが食欲をさらにそそります。(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第24回



(千葉県袖ヶ浦市) 草薙奈々子さん(写真右)と娘の千夏さん(写真左)

達成しました。また、ダンスの発表会へ積極的に参加し、更なる上達を目指しています。奈々子さんは、これまで運動の経験が殆どありませんでしたが、千夏さんの送迎をするうちに、健康のためと昨夏から友人を誘って教室に通いはじめました。通いはじめた半年、体力が向上し自信が付き、日々の生活に張り合いを感じるようになりました。ガウランドが主催する課外活動イベントにも参加し、心身ともに健康づくりを取り組んでいます。「これからは主人を誘い、家族で“健康づくり”をしたい」と笑顔で語ってくれました。(N)

千夏さんは、ダンスがさらに上達するよう昨年の夏休みに毎日練習をする目標を掲げ、見事にダンスの発表会へ積極的に参加しています。千夏さんは、ダンスがさらに上達するよう昨年の夏休みに毎日練習をする目標を掲げ、見事にダンスの発表会へ積極的に参加しています。

ガウランド(袖ヶ浦健康づくり支援センター)で、奈々子さんはデンマーク体操教室、娘の千夏さんはキッズダンス教室に参加しています。

自宅でできる簡単エクササイズ ~カラダほぐし運動~ 『肩こり解消エクササイズ』~肩甲骨のストレッチ~



まだまだ寒さの続くこの時期は、カラダが縮こまりがちに…。カラダのどこかに「こり」を感じていませんか？もう少しで暖かい春の到来です。躍動感あふれる春にするために今のうちに「こり」を解消しておきましょう。今回は、「肩こり解消」を目的とした簡単なエクササイズを紹介します。



- ①四つん這いの姿勢をつくります。
- ②左手を後頭部に添え、左肘を頭の上まで持ち上げるイメージで肩と胸を4秒かけて広げます。
- ③左肘を胸の前に潜り込ませるイメージで肩と背中を4秒かけて丸めます。

【回数】左右各5回ずつおこないます。

【Point】②は息を吸い肩甲骨同士を「近づける」、③は息を吐き肩甲骨同士を「遠ざける」イメージでおこなきましょう

来月号のテーマ 「食育」

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



暖かい春までもう一步。東京でも雪が積もるほど近年は冷え込む日が多くなりました。先日、知人と「寒くて嫌ですね。夏が恋しい」という会話をしました。夏には、冬が早く来てほしい…といつも無いものねだり。古来より季節を愛する日本人としては、「春はあけぼの、冬はつとめて」早起きして季節を感じてみるのはいいかもかもしれません。

特集

女性の健康・がん対策

心もカラダも健やかに美しく

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きます。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月のテーマは、「女性の健康」。厚生労働省では毎年3月1日から8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動

と位置づけて展開しています。近年、各自治体では特に「がん」に関する取り組みを強化しており、女性特有のがんとして「乳がん」「子宮頸がん」は広く知られています。

健康ポスターVOL. 143
3月号テーマ 「女性の健康」



厚生労働省では、毎年3月1日~8日を「女性の健康週間」と定め、女性が生涯を通じて、健康で明るく充実した日々を過ごせる社会を目指しています。
この機会に自分のカラダと向き合ってみましょう。

乳がんの罹患は、40~50歳代の方に多く認められ、胃がんの3倍といわれています。また、上皮内がんを含めた子宮頸がんの発生率は、50歳以上の中高年層ではこの20年間で減少傾向にあります。20歳から35歳代では急激に増加しています。これは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染が関与しており、高齢になり、高齢になるほど罹患者が増加する他のがんとは異なり、性活動が活発な若い年代で感染の機会が増加するためと考えられます。

正しい検診を適正に受診して早期発見・早期治療を目指しましょう。

出典：国立がん研究センター対策情報センター統計



別 コラム

『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。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 教授
人間総合科学研究科 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。

皆さまは、「健康」の定義をどのようにお考えでしょうか？人によりさまざまな考えがありますが、今回は、田中先生の「健康体に病らしきものが宿るのは標準である」との見解から「健康」についてお話しさせていただきます。

健康の定義とは

WHO（世界保健機関）によると、「健康とは、病気でないとか、弱っていないというだけではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」（日本WHO協会訳）と定義されています。血圧が130~140 mmHgなら、コレステロールが220~230 mg/dlなら、中性脂肪が150~160 mg/dlなら特定健診や人間ドックでは*印が付きませんが、病人とまでは言いきれません。医師によってはハイリスク（危険性

が高い）状態だと告げる人もいます。その一方で、「制度上は異常で用」とアドバイスする医師もいます。高脂血症の薬を処方することは法的に可能ですが、筆者は「健康体に病らしきものが宿っている」は標準と言えると考えます。最大血圧は300~400 mmHgを超えると血管が切れやすく、180~200 mmHgあたりになると運動は禁止、160~170 mmHg以上で死亡率が上昇、140 mmHgで軽症高血圧とみなされま

す。WHOは従来より160 mmHg以上を高血圧症と定義してきました。体重130 kgで血圧が標準な人と80 kg未満で高血圧の人がいます。25年前に中性脂肪が2000 mg/dlと標準上限値の30倍と高かったのに、今も元気いっぱい日々を楽しんでいる女性、コレステロールが300 mg/dlを超えて20年になるが、ジョギングを継続している

指導を受けるよう指示されたら病人なのでしょうか？

元オリンピック女性ランナー、4カ月で10 kg減量したのにコレステロールが300 mg/dlを超えた更年期女性がいます。この方たちも健康体に病らしきものが宿っているタイプの典型例と言えるのではないのでしょうか？ これらのように、健康とは広義の意味で「健康体に病らしきものが宿るのは標準である」ととらえることができます。筆者は、医療費抑制策などの重要課題について有識者や国の動向は正しくないと確信しております。本質を看過し（本丸を攻めず）、無効な活動（外堀で騒いでいる状況）の繰り返しであり、国民を欺いているとさえ感じます。社会全体とともに、個々が健康についてどうとらえ、意識を持つかが重要と言えるでしょう。