

月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体づくり指導協会 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

ごはんを主食とした日本の食文化を見直そう!

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● 自宅でできる簡単エクササイズ 『体幹トレーニング・腹直筋』
- 栄養● サヤエンドウとちくわのおかか炒め

エネルギー：70kcal
たんぱく質：4.4g 食物繊維：0.6g



サヤエンドウとちくわのおかか炒め

- 【材料】※2人分
- サヤエンドウ……………20本くらい
 - ちくわ……………2本
 - めんつゆ……………大さじ1
 - 塩こしょう……………適量
 - かつお節……………適量
 - サラダ油……………小さじ1



【作り方】

- ①サヤエンドウはすじを取り、さっとゆでる。ちくわは斜め切りにする
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ちくわを炒める
- ③②にサヤエンドウを加え、塩こしょうをふりめんつゆを回しかける
- ④さらに軽く炒めてから火を止め、かつお節と和えて完成!

鮮やかな緑の彩りを加えてくれるサヤエンドウ。たくさん食べるイメージはありませんが、ビタミンCやカロテンが豊富なため、彩りだけで使うのもったいない旬の食材です。ちくわと一緒にさっと炒めて、歯ごたえも楽しみながらいただきます! (管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第25回

「体づくりはとにかく続けることが大事。指導員と仲間のお陰と感謝しています。1日でも長く元気でいられるように自分の努力でできることを続けたいです」と力強く話してくれました。渡辺さん! これからも運動仲間と元気に元気を与えてください! (K)

「楽しいものへとしてくれています。年齢は間もなく75歳を迎え、ヨガ教室のなかでは最年長ながらも誰より元気があり、「渡辺さんのように75歳まで元気にヨガ教室を続けるぞ!」と他の受講者の目標になっています。渡辺さんの元気な姿と明るく穏やかな性格で、教室の雰囲気より明るく楽しいものへとしてくれています。」

「13年目を迎えました。今年も通っています。今年も通っています。今年も通っています。」

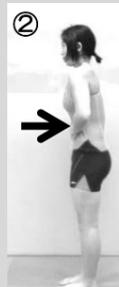
（新潟県十日町市）渡辺ヨネさん

十日町体づくり支援センターに通う渡辺ヨネさんは、水泳教室をはじめ、ヨガ教室が新設の際には即座に申し込みをされた方の一人です。今では水泳とヨガの教室に通い、13年目を迎えました。

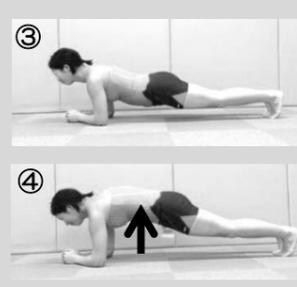
自宅でできる簡単エクササイズ ~体幹トレーニング・腹直筋~

運動

カラダの末端部である手足は歩くなどの日常動作でよく動かしますが、カラダの中心部はどうでしょうか。人は知らず知らずのうち、無駄なく効率的に動く「省エネ動作」をするようになります。この「省エネ動作」は疲労こそ軽減されますが、絶対的な筋肉への刺激が不足する「もろ刃の動作」とも言えます。今回は、カラダの中心部である腹筋に、いつでもどこでも良い刺激を与えることができる簡単なトレーニングを紹介します。



① ② 【お腹凹トレ】
楽な姿勢で起立し、思い切り自力でお腹を凹ませましょう
(写真①・②)



③ ④ 【お腹凹トレ+体幹筋群】
肘立ての状態ですつづせになり、姿勢を保ちつつ、お腹を自力で凹ませましょう
(写真③・④)

【回数】それぞれ15秒間を2~3セットおこないます 【Point】呼吸を止めずにできたらトレーニング上級者です

来月号のテーマ 「禁煙」

5/1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

かわいがっている姪が小学生になりました。ランドセルを背負って学校へ通う姿を想像すると、頼もしさと寂しさを感じました。先日会った際には、できなかった縄跳びが「100回飛べるようになったよ!」と嬉しそうに披露してくれました。子どもの成長の早さに驚かされるとともに、今年の自分の目標について見つめなおした瞬間でした。

