

# 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

### タバコの煙に含まれる有害物質 受動喫煙は怖い!

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・テーブルバランス』
- 栄養● 豆苗とちくわのオイスターソース炒め

エネルギー：79kcal  
たんぱく質：4.5g 食物繊維：1.5g



### 豆苗とちくわのオイスターソース炒め

- 【材料】※2人分
- 豆苗……………1パック
  - ちくわ……………1本
  - ごま油……………大さじ1/2
  - オイスターソース…大さじ1/2
  - 塩コショウ……………適量



#### 【作り方】

- ①豆苗の根元を切り、水で洗って食べやすい長さに切る。ちくわは縦半分に切り、斜め切りにする
- ②熱したフライパンにごま油をひき、ちくわを炒める
- ③ちくわに軽く焦げ目が付いたら、豆苗を入れて強火で炒め、塩コショウをする
- ④③にオイスターソースを加え、全体を混ぜたらできあがり

豆苗(とうみょう)は、βカロテンがホウレンソウよりも多く、ビタミンB群やビタミンK、葉酸なども豊富で非常に栄養価が高い野菜です。根付きの豆苗を刈り採ったあと、根の部分の水を張った容器に入れておくともう一度収穫することができるのも豆苗の魅力です。加熱するとかさも減って、たっぷり食べることができます！  
(管理栄養士 竹島佳代)

#### 栄養

## 夢・明・人

### 利用者紹介 第25回



(長野県塩尻市) 石川澄空くん

「きつい練習メニューもあるけれど、水泳が大好きで仲間たちと一緒に励みながら頑張っています。競泳チームの活動としてまだ3カ月なので今は目の前の練習を精一杯やります。1秒でも速いタイムで泳げるようになり、全国ジュニアオリンピックに出場するという目標に向け練習を休まずにかき一蹴りを全力でおこないます」と4月から始まった水泳大会に向け意気込みを語ってくれました。(T)

石川澄空君は、4歳からヘルスパ塩尻(長野県塩尻市)の水泳教室に通い始め、今年の2月からは「競泳チーム進育成クラス」に変更し、上級生や同じ学年のライバル達と活動しています。

競泳チーム進育成クラスに入っ

### 自宅でできる簡単エクササイズ ～体幹トレーニング・テーブルバランス～

日常生活において疲れを感じた際に、歳のせいにしていませんか？もちろん、歳を重ねるとともに筋肉は減少し、体力が低下します。しかし、トレーニングをしている方としてない方では筋肉の減り方が違います。今回は、体幹トレーニングをテーマに疲れにくいカラダづくりを始めましょう。

#### 【テーブルバランス】(基本)

- ①カラダが床と平行になるように腕、脚で支えます
- ②おしりに力を入れ下がないようにキープします



【回数】10～20秒間を×2～3セットおこないます

#### 【テーブルバランス】(応用)

- ①基本ポーズと同じポーズを作ります
- ②片脚を伸ばして床と平行をキープします



【Point】おしりに力を入れることを忘れないようにしましょう

### 来月号のテーマ 「薬物乱用防止」

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

食品表示法施行により機能性表示食品制度が導入されて1カ月。「骨の健康が保てる」などカラダにどう機能するか様々な情報を目にする機会が多くなりました。私の場合は、カラダに良いと言われると偏って摂取してしまいがち。もっと正しい知識を身につけたいと思います。

by



# 特集 タバコの煙に含まれる有害物質 受動喫煙は怖ろしい!

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。

5月のテーマは、「禁煙」。今回は、受動喫煙について考えてみましょう。タバコの煙には大きく二つの煙があり、喫煙者が吸う「主

流煙」、タバコから立ち上がる「副流煙」と分類され、副流煙を非喫煙者が吸うことを「受動喫煙」と呼び、とくに副流煙には有害物質が多く含まれ、カラダに大きな悪影響を及ぼすと言われています。2種類の煙についてタバコの三大有害物質を比較すると主流煙を1とした場合には、副流煙にはニコチン2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍が含まれています。(図1参照)副流煙の危険性は、今では学校教育やマスメディアによる広告により今では社会に周知され、店舗などによる分煙の推進や歩きタバコの禁止など各自自治体で制度化が進んでいます。喫煙者も非喫煙者も一人ひとりが受動喫煙の危険性を理解し、行動を心がけることで、より住みやすく、クリーンな社会が発展していくこと



タバコの煙には、タール、ニコチン、一酸化炭素などの有害物質が含まれており、喫煙者がタバコのフィルターを通して吸い込む<主流煙>よりも、タバコの先から立ち昇る<副流煙>の方が、より多くの有害物質を含んでいます。

図1.タバコの煙から出る有害物質

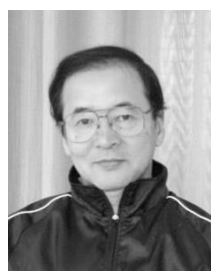
	主流煙		副流煙
ニコチン	0.46mg	ニコチン	1.27mg
タール	10.2mg	タール	34.5mg
一酸化炭素	31.4mg	一酸化炭素	148mg

資料 厚生省(現在厚生労働省)編「喫煙と健康」第2版(2002)

## 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 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。

今月は「生活習慣病予防・介護予防のための運動」をテーマに、運動種目への考え方や事故防止を踏まえて、日々の生活が愉しめる「習慣化の重要性」について、田中先生にお話していただきました。

### 健幸華齢思考

まず第一に、競争心や技能向上心はほどほどにカラダを動かすこと、仲間とともにスポーツに参加し、触れ合うことに価値を置きたい。自分は生きている、しかもスポーツを楽しんでいる、これこそ幸運・幸福そのものだといった考え方を醸成していくのがよいでしょう。それが「健幸華齢」への歩みとなるでしょう。

【1st Sport】と初めて取り組む運動種目【2nd Sport】を融合させることが、運動への関心を維持するうえで有効でしょう。はじめに取り組み種目については、気負いが無く、技能向上の伸び代が大きくて楽しめるようです。高度な技術の習得に取り組みなため、怪我也起こしにくく、一般に取り組み期間が長い傾向にあります。ダンス系、アクア系、グラウンドゴルフ、太極拳、ボウリングなどは、2nd Sportの候補として奨励します。



### 個々に合わせた実践の前に

次にあげる項目により怪我防止のためのオーダーメイドの留意点を認識することが肝要です。

- 体質(高血圧、脳梗塞など)
- 不整脈(心房細動など)
- 自覚症状(めまい、胸痛など)
- 自然環境(気温・湿度)への適応力
- 食事や水分(過剰摂取、過不足)
- スポーツ特性(種目によっては高リスク)
- 内服薬(高血糖、高血圧、睡眠導入剤)の影響

これらは医師にもスポーツ指導者にも支援の限界が大きいため、他者依存ではなく、本人や家族がおさえておくべきものでしょう。個人の自己責任のもと、ヘルシーリテラシーを高め、政府や行政の介入は最小限に留めるのが理想ではないでしょうか。

### 運動種目の選定

ウォーキングやランニングは、手軽で始めやすい一方でウォー

種目に取り組むと、技能は伸びず、意欲まで低下しやすいと言われています。若い頃の運動種目