

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

危険ドラッグ等薬物は、「ダメ。ゼッタイ。」

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・プリエカーフレイズ』
- 栄養 ● 野菜の五目きんぴら

エネルギー：172kcal
たんぱく質：9.6g 食物繊維：2.58g

旬の食材レシピ

野菜の五目きんぴら

【材料】※2人分

- じゃがいも……………1個
- いんげん……………10本
- にんじん……………1/3本
- しめじ……………1/2袋
- さつまあげ……………2枚
- ごま油……………大さじ1/2
- (A) しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 鷹の爪(輪切り) ……適量



【作り方】

- ①じゃがいもはせん切りにし、水にさらして水気を切る。にんじんとさつまあげはせん切り、しめじは小房に分けておく
- ②いんげんは半分に切って電子レンジに1分かける
- ③フライパンにごま油を熱し、①、②を入れてじゃがいもが半透明になるまで炒める
- ④(A)の調味料を加えて水気が無くなるまで炒めて完成

きんぴらの具を増やしてメイン料理にチェンジ! 6~9月が旬のいんげんには、βカロテンが豊富に含まれる他、カルシウムやカリウムなどのミネラルも多く優秀な食材です。さまざまな料理に使えますので、ぜひいろいろな料理に活用してみてください!
(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第26回



(岡山県備前市) 森好靖子さん(写真右)と河野峰子さん(写真左)

以前、施設が企画した「大山登山」やウォーキング企画などを難なくクリアし、その他にも施設で知り合った仲間と登山や公園散策などお二人の体力は無限大のように感じさせられます。

お二人が健康でい続けられるのは「施設で知り合った仲間と楽しく運動し達成感を共感し常に前向きな姿勢で何事にも取り組むこと」と語ってくれました。これからは自身のため、家族のため、元気なカラダを保ち楽しい一日一日を送るためにこれからもプールに通ってください。(D)

ヘルスパひなせ(岡山県備前市)に通っている森好靖子さんと河野峰子さん。森好さんは14年、河野さんは17年間、自転車では毎日通い、水泳教室をはじめ水中や陸上教室など積極的に参加され自身の健康に励んでいます。

自宅でできる簡単エクササイズ ~体幹トレーニング・プリエカーフレイズ~

運動

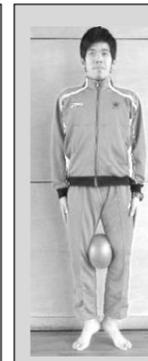
食欲が以前に比べて低下したと感ずることはありませんか?それは姿勢が原因かもしれません。姿勢が崩れることで骨格がゆがみ、内臓の位置がズレて消化不良を引き起こし、食欲が低下している可能性があります。今回は、体幹を意識した姿勢改善エクササイズをご紹介します。



<プリエカーフレイズ> ~基本編~

- ①両足のかかとを合わせて立ち、つま先を45度を開く
- ②おしりに力を入れ、かかとを合わせながらつま先立ちになる

※プリエとは、「バレエ」で使う動作の名称。バレエは姿勢が良くなるスポーツと言われています



<プリエカーフレイズ> ~応用編ボールはさみ~

- ①基本姿勢は基本編と同じ
- ②やわらかいボールを脚でしっかりとさはさむ
- ③動作は基本編と同じ

※ボールは、タオルで代用することができます

【回数】 12回×2~3セットおこないます

【Point】 姿勢を良くすることを忘れないこと。つま先立ちのときは、できるだけかかとを合わせた状態を維持しましょう!

来月号のテーマ 「熱中症予防」

7/1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



はじめした梅雨は気分があがらず皆さまも憂鬱な時期なのではないでしょうか。今回は梅雨を楽しむ方法を検索してみました。いろいろな方法がありましたが、おすすめはスポーツジムでリフレッシュ。運動をすると心地よい疲労感から気分も晴れてきますね。もう一つはレイングッズを楽しむこと。今年は、長年使っていた傘を新調して新たなお気に入りを探してみたいと思います。

特集 危険ドラッグ等薬物は、「ダメ。ゼツタイ。」

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。

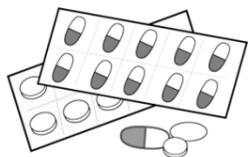
6月のテーマは、「薬物乱用防止」。薬物といえば少し前までは、私たちの日常生活とは全くといってよいほど無縁でしたが、今では

は街頭での密売や違法ドラッグを闇で扱うショップがあるとのこと。また携帯電話やインターネットから覚せい剤や違法ドラッグを簡単に手に入れることのできる時代に変わってきています。



危険ドラッグ等薬物は、使用すると呼吸困難を起こしたり死亡することもあります。また、異常行動を起こして他者に危害を加えてしまうこともある恐ろしい物質です。強い意志で、あらゆる薬物の誘惑を拒否しましょう。

初めは誰しもが「好奇心」や「冒險心」「なげやりな気持ち」が薬物乱用のきっかけになることが多く、一度依存症になると、薬物を止め続けるには大変な努力が必要といわれています。また、脳に記憶と同様の変化が生じて一生消えない状態となり、依存症の体質は元へは戻らないとも言われており「一度きりだから」が命取りになってしまうのです。一度でも経験すると止めたくても止めることが難しく、薬物によっては急激にカラダに異状をもたらす最悪の場合には死に至ることもあります。自分のカラダ、自分の一生を大切にしましょう。また、薬物をすすめられたり、乱用している人を見かけたら一人で悩まず警察などの機関に相談しましょう。



健康ポスターVOL. 146
6月号テーマ 「薬物乱用防止」

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。

健康志向の昨今は、「減塩」することが健康であるという認識が広がっています。今月は「減塩と水分補給」をテーマに、日常における塩分と水分摂取において、心がけておきたいことを田中先生にお話していただきました。

世界での塩分摂取量

現在の日本社会において通常環境で一般的な食生活をしていれば、食塩不足になることはほとんどないと言っても過言ではないでしょう。他国の塩分摂取量をみるとケニア人が1日5g未

満、コロンビアとブラジルの国境に住むヤノマモ民族は2g未満で生命を維持しているとの情報があります。

一方で、日本国内に目を向けると日本人の食事摂取基準（2010年版）では、食塩摂取量の1日あたりの目標量は成人男性が9g未満、女性が7.5g未満です。高血圧で治療している人は、食塩を1日あたり6g未満に控えることがすすめられています。

また、塩分の他にも水分は不足することがないようできるだけ摂取することが地域の保健センターなどで掲示されています。こ

れらのメッセージは的を射たものと言えます。しかし、病状や体質など、人によって注意が必要です。



科学的エビデンスと 感性の融合

健康福祉政策学会学術集会（2014、茨城県立医療大学）で筆者がコメントした内容をご紹介します。

『塩分を控えることのメリットが多い中、過度の不足はめまい、ふらつき（転倒）、脱水、筋肉の痙攣などを招くケースがありうる』とコメントした。熱中症

対策として水分の補給が必要だが、水分の取り過ぎと塩分不足が相乗的に働く落とし穴として低ナトリウム血症があることに留意したい。減量、筋トレ、ジョギングなどと同様、減塩も万民に有益とまでは言い切れず、オーダーメイド指導が肝要であろう。低ナトリウム血症を聞きなれない方も多いのではないのでしょうか。高度な運動負荷が持続的にかかった場合、発汗に伴うナトリウムの損失が大きくなります。これを低ナトリウム血症と言います。低ナトリウム血症は、発汗の多い真夏におきやすいものの、真冬でも起こりえるものでもあります。農作業や早朝の運動や練習は食事前になることもあり、注意が必要のため塩分と水分の補給を心がけましょう。

