

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24年8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
□東京第1事業所 □東京第2事業所	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

プラスαの効果を引き出す！



誌上
講習会

食事バランスの考え方② 食事記録をつけよう！

特集 プラスαの 効果を引き出す！

●まずは継続

健康づくりのための運動は、定期的に継続することが一番大切です。そして、継続のためには、運動の頻度や種類、強度など、無理せずにできる自分に合ったレベルでおこなうことがコツなのです。張り切り過ぎが三日坊主の一番の原因と言っても過言ではないでしょう。自分に合った運動を



見つけ、継続しましょう。そうして運動に慣れて、楽しんでできるようになってきたら、少しずつ「カラダが軽くなった」「疲れにくくなった」などの効果を感じられるはずです。このような自分に合った運動が、皆さんの「いつもの運動」になります。

●ワンポイントプラスしてレベルアップ！

トレーニング理論では、同じことをやり続けていては、それ以上の向上が期待できないと言われています。カラダの状態を維持するうえでは、重要な考え方です。それでも、継続時

間が長くなってくると、中には同じことをやり続けていくことに飽きを感じることも少なくないようです。そんな時には、「いつもの運動」を少しレベルアップさせてみましょう！今までとちよつと違った効果、プラスαの効果を感じることができるようでしょう。

レベルアップを無理なくおこなうコツは、「いつもの運動」は基本として継続し、ワンポイントだけプラスさせてみることです。

例えば、週3回トレーニングルームで筋力トレーニングをしている人は、そのうち1回を、いつものウエイトより負荷を上げてみる。毎日ウォーキングしている人は、週1回は軽いジョギングに変えてみる。よくトレーニングしている人は、片足でのスクワットを取り入れてみるなど。このように、ワンポイントでもいつもの運動を変化させれば、その分筋力アップ、持久力アップなど、プラス

αの効果を感じられるはずです。いつもの生活、いつもの運動に今月はちよつと刺激を入れ、レベルアップした自分を目指しましょう！

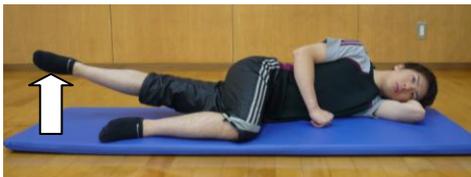
また、今はほとんど運動していないという人は、週に1回プールに通い、15分間水中歩行してみるということもレベルアップと言えるでしょう。ごく軽いものからでも、運動を「始めること」自体が十分なレベルアップです。

周りに運動をまだ始めていないお友だちはいらつしやいませんか？そんなお友達がいらつしやつたら、ぜひ一緒にレベルアップ！健康づくり活動に誘ってみましょう！



いつもの運動に プラス!

★太もも内側を引き締めたい!



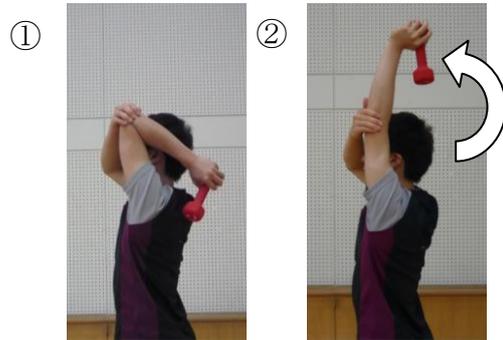
左横向きに寝て、右足の膝を曲げて倒し、左足を上に持ち上げる。反対側も同様におこなう。

★わき腹のたるみ解消!



膝を立てて仰向けに寝る。片方の手を反対の膝に向かって滑らせるようにしながら、背中を持ち上げる。反対側も同様におこなう。

★二の腕が気になる…



①ダンベルの片方を持ち、肘を支える。
②肘の位置が変わらないように、ダンベルを上を持ち上げる。

★気づけば背中のお肉が…



チューブを適当なところにかけて、腕を伸ばしたところから肘を横に開きながら後ろに引く。背中の筋肉をつかっていることを意識しましょう。

★猫背対策に!



①フォームローラーに仰向けに乗り、腕を肩の上にあげる。
②あげた腕をゆっくりと下におろし上下に繰り返し動かす。

※フォームローラーがないときは、座布団を丸めたものでもOK!

誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

前号では「4群の分類」について紹介しました。4群の分類がわかったら、次は食事の記録をとってみましょう。体重の記録に加え、毎日何を食べたのか、記録しましょう。今回は、その4群の考え方を活用した記録のコツをお伝えします。

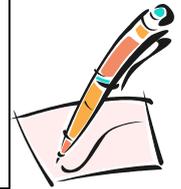
第4回 食事バランスの考え方② 食事記録をつけよう！



同様に、昼食、夕食、間食までチェックをし、1〜4群すべてに○がついているか、○の数が偏っていないかを見てみると、自分の食事のおおまかなバランスが分かります。ぜひ記録にトライしてみましょう！

毎日の食事のメニューと、それに使った材料を記録してみましょう。ここで注意するのは、「口に入れたものをすべて書く」ということです。3食以外のおやつや飲み物まで、漏れのないように記録をしましょう。そして、それぞれがどの群に当てはまる食材なのか○をつけていきます。下の表でまずは1食分、朝食を思い出してチェックしてみましょう。

月 日() 体重 _____ kg	1 群		2 群		3 群			4 群					
	牛乳・乳製品	卵	魚介類	肉	豆・豆製品	野菜	きのこ・海藻等	いも	果物	米・パン・めん	砂糖・調味料	油脂	菓子・酒類など
朝食													
※メニューを書いてみましょう													



★記録の注意

- 野菜ジュースは「野菜」ではなく、「菓子・酒など」のところに○する
- サラダにかけたマヨネーズ、パンにつけるバターは油脂に○
- 揚げ物の揚げ油も忘れずに油脂に○

食事記録に慣れたら、食材それぞれを計量していきます。まずはごはんやパンなど、量りやすいものから計量を始めてみましょう。加工食品などにはカロリーの表示がありますので、こちらを記録しておきます。1個当たり、100g当たり等、カロリー表示の仕方にも違いがありますので、注意しましょう。



食べたもの、それぞれの群、重量やカロリーの記録から、次はいよいよ点数計算です！

来月号のテーマ

「身体調整」

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



子どもたちが楽しみにしている夏休み！ですね。ワクワクすることがたくさんある反面、学校がないとついつい不規則な生活になってしまいがちなのも事実です。早寝・早起きして、ごはんをしっかり食べ、思う存分カラダを動かしましょう！子どもと一緒に夏休みの生活を整えれば、子どもたちはもちろんのこと、家族にもいい影響がありそうですね…。