

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 |
| □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

歯磨きで虫歯や歯周病のリスクを減らそう!

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 『アームレッグクロスレイズ!』
- 栄養● レンコンつくねの春雨スープ

エネルギー : 283kcal
たんぱく質 : 20.5g 食物繊維 : 3.4g



レンコンつくねの春雨スープ

- 【材料】※2人分
- ・鶏ひき肉……120g
 - ・レンコン……5cm
 - ・白ごま……大さじ2
 - ・春雨……30g
 - ・小松菜……1/4わ
 - ・しいたけ……3枚
 - ・水……800cc
 - ・鶏ガラスープの素…大さじ1.5
 - ・醤油……小さじ1
 - ・塩こしょう…適量



A ・ごま油……小さじ1 ・片栗粉……小さじ1 ・塩こしょう…少々

【作り方】

- ①レンコンは粗みじん切りにし、鶏ひき肉、白ごま、Aをあわせ、よく混ぜる
- ②小松菜は5~6cmのざく切りに、しいたけは薄切りにする。春雨は表示時間より少なめの時間ゆでておく
- ③鍋に水、鶏ガラスープの素を沸騰させ、①のタネをスプーンで団子を作りながら鍋へ入れ、小松菜、しいたけを加える
- ④団子が浮いてきたら、アクを取り春雨を加える
- ⑤醤油を加え、塩こしょうで味を整えてできあがり!

食物繊維の豊富なレンコン。小松菜も加えて、スープでたっぷりいただきます。レンコンにはビタミンCも豊富なので、寒くなってきたら鍋にして風邪予防にもおすすめです! (管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第31回



(長野県塩尻市) 村上孝子さん

村上孝子さんは、ヘルスパ塩尻(長野県塩尻市)のエアロビクス教室に10年間通ったのち、トレーニングジムの利用を始めました。あるとき出場したマラソン大会入賞をきっかけにマラソン競技を始め、今年3月にはフルマラソンに出場。「毎日の練習がドキドキでしたが、目標があることで頑張れた。走り切った時は涙が出た」と当時を振り返っていました。また、昨年からは「自分も泳げるようになりたい」と週1回水泳教室も受講しています。「ヘルスパ塩尻で運動習慣が身につく、健康でいられるようになった。今後もフルマラソンを頑張るとともに、いつまでも若い体力年齢を維持したい」と目標を掲げられました。私たちもいつでも全力前進の村上さんを全力でサポートしていきます!(S)

自宅でできる簡単エクササイズ ~おうちで簡単!軽体操!~

冬も近づき少しずつ寒くなり、やろうと思っても運動をするまでにモチベーションもエネルギーも要する季節になってきました。今回は、お家でもできる臀部に刺激を与える「アームレッグクロスレイズ」をご紹介します。アームレッグクロスレイズは、臀部の筋肉だけではなく腹筋をはじめとした体幹部の筋肉も同時に鍛えることができるためお腹周りが気になる方にもおすすめです。



- ①視線は真下を見るように、四つん這いの姿勢をつくる
- ②脚を持ち上げながら後ろへ伸ばす

【Point】

・お腹とおしりに力を入れ背筋を伸ばすようにしましょう ・脚を後ろへ伸ばす時、背中が反らないように注意しましょう

【回数】

3秒で脚を伸ばし、3秒で戻るペースで片足ずつ5~10回を目安におこなきましょう

来月号のテーマ 「適正な飲酒」

12/1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

私事ですが、この度引っ越しをしました。収納が増え、生活の利便性があり、帰郷も楽になりました。生活環境が変わることで心機一転!散歩や買い物などの際に新たな発見ができるのではないかと毎日ワクワク!お気に入りのカフェやショップなど見つけてみたいと思います!



特集

歯磨きで虫歯や歯周病の

リスクを減らそう!

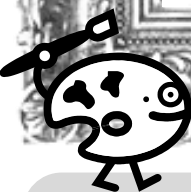
特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけてきます。じっくりと見詰め、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

11月のテーマは、「口腔ケア」。口腔ケアとは、検診、口腔掃除、咀嚼、歯肉・頬部のマッサージ等により、口腔の疾病予防、健康保

健康ポスターVOL. 151
11月号テーマ 「口腔ケア」



- 11月8日は「いい歯」の日
- ・定期的に歯科健診を受けよう
- ・歯周病に注意しよう
- ・歯石除去や歯面清掃を心がけよう



持・増進、QOL(生活の質)の向上を目指しています。口の中には、約400種類もの細菌が存在します。こうした菌の繁殖を抑えるためには毎食後の歯磨きが欠かせません。歯磨きの際には、次の3つのポイントに気を付けてみましょう。

- 【歯磨きのポイント】
- 毛先をきちんとあててみがく
- 軽い力でみがく
- 小刻みに動かしてみがく

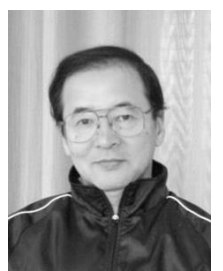
また、歯間ブラシやデンタルフロスで歯ブラシでは届かない部位もケアすることでより効果的に口内環境を整えることができます。口の中を清潔に保ち、感染症予防にも心がけましょう。口腔ケアは口のトラブルの予防だけではなく、食べることや話すことをサポートしQOL(生活の質)を向上させる目的もあります。自分の口でおいしく食べることは大きな楽しみであり、生きる意欲にもつながります。適切な歯ブラシの選択やみがき方の見直し、毎日の食事をよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

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。

欧米をはじめアジア諸国でも肥満者増加傾向にある中で、日本の肥満率は約4.5%、アメリカの肥満率も約31%とされています。学会のため渡米されることの多い田中先生に、「アメリカ人の肥満」について、お話ししていただきました。

学会との長期的な関係性の中で

第62回アメリカスポーツ医学年次学術集会(Gam Diego)に参加しました。学生時代の1976年(第23回、Anaheim)以来、おそらく25回目くらいかと思えます。実に長きにわたり、飽きずと同じ学会と付き合い合ってきたのだと我ながら感心しています。しかし、愛着心や好奇心は大きく変化してきているのが事実です。1980年代と1990年代は、この学会の活動を学生たちに絶賛していましたが、2000年

代に入って、魅力が低下し、2010年代には反感を覚えるようになってしまいました。

最も大きな理由は、運動の重要性を過剰とも言えるほどに(運動宗教学会だと比喩できるくらいに)病氣(=疾病)の予防・改善に置いてあるからです。その点については、次回に詳しく論じたいと思います。



アメリカ人の肥満について思う

さて、肥満の話に移りましょう。1976年にもアメリカには肥満が少なくありませんでしたが、今ほどの数、そしてサイズではなかったことを鮮明に覚えています。このことは当時の研究データからも明らかです。日本では腹囲IV 85cmやBMI IV 25で肥満または内臓脂肪型肥満にされまします。アメリカの肥満とは大差があります。友人のアメリカ人(生理学者)が驚きながら言った“Enjoji”(筆者の呼び名)、肥満の減量教室と云いながら、ここには肥満者がいないじゃないか”という言葉を思い出します。これこそ射た表現でしょう。



日本の研究者はBMI IV 30なら「走ってはいけない」と言いますが、アメリカにはBMI IV 30でジョギングしている人、スポーツジムで大汗をかいている人が少なくありません。膝を痛めるといった肥満者の運動リスクは、運動強度だけでなく、運動量やカラダの動かし方、体質にも影響されるため、一概には言えないのです。痩せるために走っているのか、楽しみとしてなのか、アメリカの肥満者に聞いてみたいですね。