

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

〈節度のある飲酒〉を 心がけましょう。

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● ~力強い歩行のために~
『レッグカールに挑戦!』
- 栄養● かぼちゃ豆乳グラタン

エネルギー310kcal
炭水化物 19.8g、たんぱく質 20.2g、
脂質 16.0g、食物繊維 3.6g



かぼちゃ 豆乳グラタン



【材料】※3人分
 ・かぼちゃ・120g ・しめじ…1袋
 ・玉ねぎ…1個 ・豚ひき肉…200g
 ・チーズ…適量 ・豆乳…250ml

(A) ・醤油大さじ1と1/2 ・酒大さじ1と1/2

【作り方】

- ①かぼちゃを小さめにぶつ切りにし、柔らかくなるまでレンジで加熱する
- ②玉ねぎをくし切りにし、油(分量外)をひいたフライパンで炒める
- ③豚ひき肉、しめじ、かぼちゃの順に加え、(A)で味をつける
- ④耐熱皿に③を広げて豆乳を加え、上にチーズをかけてオーブンで焦げ目がつくまで焼く

かぼちゃには、ビタミンC・B1・B2・E・カルシウム・鉄など、数多くの栄養素が含まれ、野菜の中でも栄養素の量がトップクラスです。かぼちゃの黄色部に含まれるβ-カロテンは肌や粘膜、目を丈夫にして免疫力を高める効果が期待できます。また、ビタミンEは血行を促進してカラダを温める作用がありますので冷え性緩和目的の女性にオススメしたい食材です。
(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第32回



(奈良 良一さん)

奈良良一さんは、区から推薦を受け2年前に地域指導員(以下、指導員)になりました。当初は、見守りと指導という立場に困惑気味でしたが、指導員を続けるなかで参加者の体力維持や向上に役立つうんどう教室の意義を確信し「指導員」として自覚が芽生えました。「参加者や指導員仲間と街中で会った時は親しく挨拶や言葉を交わすことが嬉しい。参加者が教室で運動の大切さに気付く、継続と習慣化を実践していく為に自分達指導員に何が出来るか考えてゆきたい」と意気込みを語ってくれました。(W)

東京事業所では、行政から介護予防事業として運動指導を受託し、育成自立型「うんどう教室」を各地で開催しています。うんどう教室では、2年間の地域指導員育成と3年目以降は地域指導員が自立して教室運営をおこなっています。

~力強い歩行のために~ レッグカールに挑戦

寒さによって背中を丸めてコタツにこもり、運動をしようとする方が少なくなる冬は、自然と脚を使う機会が少なくなります。筋肉量の多い下半身、特に腿裏のハムストリングスを鍛えることで力強い歩行ができ、日常生活の活動量を増加させることができます。意識してカラダを動かしましょう!



- ①椅子の背もたれに手を乗せて立つ
- ②かかとをお尻に近づけるように3秒かけてヒザを曲げ、3秒かけて元の位置へ戻しましょう

【Point】

- ・ヒザを曲げる際に、ヒザが前へ出ないようにしましょう
- ・背中が反らないようにしましょう

【回数】

5~10回を目安におこなきましょう

運動

来月号のテーマ 「生活習慣」

1/1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



2015年も残すところ残り1ヶ月。昨年掲げた目標について振り返ってみました。今年の目標として掲げたのは、1.友人と旅行に行く、2.大人な女性になる、3.資格をとる、4.習い事を始める、の4つ。達成率25.0%と1つをクリアできました!繰越目標として2016年こそはと意気込み、来年は四半期ごとに目標達成状況を振り返ってみます。



読者はExercise is medicine (= EIM)と聞いて、どう感じられるでしょうか?統一した和訳はありませんが「運動は医療である」や「運動は薬だ」が無難なところでしょう。

皆さまにとって
運動は、医療?薬?

一見、不自然には思えないかもしれませんが、筆者の目には極めておかしな表現に映ります。運動で血液検査値を改善するのなら、その前に食事やアルコールを控えるなど、もっと効果的かつ安全な方法があるからです。



健康維持のための運動は日常生活の単なる動作とは異なり、より少し強度を上げた「エクササイズ」の必要性を強く明記したアメリカの運動推奨ガイドライン。「アメリカの運動宗教学的な医師について思う」をテーマにお話ししていただきました。

別 コラム

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。

『健康づくりの』今』

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。

病気発症の影響因子は生活習慣 0(ゼロ)次予防への取り組み

病気発症への影響因子として、生来的な体質(遺伝)、薬剤や検査の副作用、仕事や家庭内のストレス、職場や家庭の生活環境なども看過できません。理由はさまざまですが、一般的に多くの人は必要以上に食べたり飲んだりするものです。ストレス発散のために、仕事仲間との飲食交流でアルコールを飲むのも然りです。



仕事の残業が続いて運動できない人も少なくないのが実情(現実)なのに、その緩和策(Or改善策)として運動が有効だとする論理は本質的に的を射ていません。生活習慣を良好に保つことを強調するだけでなく、生活環境の改善や生来的な資質への配慮といった視点の重要性をもっと打ち出すべきではないでしょうか?筆者はこれを病気の0(ゼロ)次予防(体質、遺伝を考慮した取り組み)と称しています。



特集

〈節度のある飲酒〉を心がけましょう。

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。

12月号のテーマは「適正な飲酒」
年末年始は、アルコールに接する機会が多くなりがちですが、個人にあわせ「適正な飲酒」を心

健康ポスターVOL. 152 12月号テーマ 「適正な飲酒」



- 【休肝日】 休肝日 二日続けて リフレッシュ
- 【微酔】 ほんのりと ほほをピンクに ほろ酔い酒
- 【酩酊】 「酔ってない!」 云ってるロレツが 回ってない
- 【痛飲】 毎晩の 痛飲がたたり 通院す
- 【泥酔】 へべれけに 酔った揚げ句に 二日酔い

掛けてみましょう。
日本では、古くから「酒は百薬の長」といわれてきたように、適度な飲酒は科学的にも健康によいとされています。しかし、誤った飲み方をした場合、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こる可能性があります。高くなり、糖尿病やその他の消化管、循環器系、脳、末梢神経障害など、全身の臓器に障害が現れるなど自身の健康に害をもたらす恐れがあります。
「適量」には個人差があり、年齢や性別、その日の体調で大きく変化し、女性や高齢者はアルコール分解速度が遅く、臓器障害が起こりやすいとされています。また、空腹時や運動前後の飲酒は平衡感覚を狂わせ事故やケガの原因となり、入浴前後の飲酒は血圧が上昇し体調によっては脳卒中を引き起こす可能性が高まります。普段から週に2〜3日の休肝日を設け、大量飲酒を避け、自分のカラダ、自分の一生を大切にしましょう。

