

# 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。



田中喜代次氏 特別コラム 『健康づくりの“今”』

自宅実践! ●運動● 腰のエクササイズ 『キャット&ドッグ』 ●栄養● キャベツとかぼちゃの煮物

## 特集

# いつも快眠・バク睡で

# 健康家族!

エネルギー187kcal  
炭水化物 28.9g、たんぱく質 8.4g、  
脂質 4.3g、食物繊維 5.5g



## キャベツとかぼちゃの煮物

- 【材料】※4人分
- ・キャベツ……5~6枚
  - ・かぼちゃ……1/3個
  - ・玉ねぎ……1個
  - ・しめじ……1パック
  - ・豚ひき肉……100g



- (A)
- ・麵つゆ (3倍濃縮) 大さじ2
  - ・酒……大さじ1
  - ・みりん……大さじ1
  - ・砂糖……小さじ2/3

### 【作り方】

- ①かぼちゃは1口大に切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは乱切りにして、しめじはほぐしておく
  - ②(A)を入れた鍋に豚ひき肉を加え、肉の色が変わったらかぼちゃを加える
  - ③かぼちゃの半分程度の高さに水(分量外)を入れ、落し蓋をして煮る
  - ④かぼちゃに火が通ってきたら、キャベツ、玉ねぎ、しめじを加えて柔らかくなるまでよく煮る
- 11~3月頃に出回るキャベツは寒玉と呼ばれ、葉が何枚にも重ならずしりと重く、煮込む料理には丁度よい冬キャベツとなります。煮込むことで生食よりも多くの量の野菜を摂取することができます。キャベツに含まれるビタミンCは水に溶けるため、煮込んだ汁まで美味しくいただきます! (管理栄養士 吉井香瑠)

## 栄養

## 夢・明・人

## 利用者紹介 第34回



(富山県滑川市) 松尾浩子さん

「七十路とてプールで泳げば人魚姫」松尾浩子作。松尾浩子さんは、当法人主催の第五回健康標語コンテストで最優秀賞に選ばれました。「プールで会う仲間は、年齢関係なくみんな若々しい人魚姫だわ」という思いが込められています。小学校の頃から俳句に親しみ、日頃から心に響いた事があれば句にしたためていた松尾さんは定年退職後、持病の治療のために通院していた医者に勧められリハビリ目的で滑川室内温水プール(富山県滑川市)に入会し、今年で13年目になりました。施設で色々な方と知り合い、お話しや外出など楽しいお付き合いをされ「これからもできる限りプールに通って、今の健康を保つ努力を続けていこうと思っています」と話してくれました。私達も永遠の人魚姫にエールを送ります!(T)

## ★自宅でできる簡単エクササイズ~腰のエクササイズ『キャット&ドッグ』~

## 運動

中高齢者の約半数の方が腰に痛みや違和感の経験があり、特に厳冬期は関節痛や筋肉のコリなどに悩まされる時期です。「腰」は「月(にくづき=カラダ)」の「要(かなめ)」と表現されるほどカラダにとって大切な箇所であると同時に、痛みやすい所でもあります。今回は、「腰」に関するエクササイズをご紹介します。積極的に動かすことで腰痛を予防しましょう!

### ①キャット (骨盤の後傾)



### ②ドッグ (骨盤の前傾)



- ①四つん這いの姿勢で背中をキャット(猫)のように丸める
- ②背中をドッグ(犬)のように反らし、あごを天井に向ける

### 【Point】

- ・キャットの際は目線をおへそに、ドッグの際は目線を天井に向けましょう

### 【回数】

- ・キャットとドッグをゆっくり5往復しましょう

## 来月号のテーマ 「女性の健康」

3/1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

昨年からはじめた料理教室通いも残すところあと3回となりました。初心者コースを受講していますが、ちょっとしたコツや順番の違いによって味が大きく異なり学びが多くあります。また、同じ材料でも講師の料理とも味に違いがあり、料理研究の面白みを感じました。休日の料理の復習と初心者コース終了後の次のステップを思案する事も新たな楽しみとなっています。



# 特集

## いつも快眠・バク睡で

### 健康家族!

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います。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。

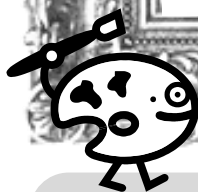
2月号のテーマは「睡眠」

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあり、健康にとって重要な要素と言えます。睡眠が量的に

不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や日常生活へ支障が生じる可能性があります。「しっかり寝ているはずなのに、疲れがとれない」と感じる方は、「起きているときの過ごし方」を見直してみましよう。

近年は、夜型生活が習慣となつた方も多く、就寝前にアルコールやカフェインを含む飲食物の摂取、パソコン、テレビ、スマートフォンなどの電子機器画面を長時間見たりすることにより交感神経が刺激され寝つきが悪く、眠りが浅くなりやすいようです。規則正しい生活習慣ができていれば、カラダの体内時計が正常に機能するためスムーズな入眠につながります。就寝時間や起床時間を一定にし、3食の食事をしっかりとるほか適度な運動で心地よい疲労感を得てゆつくりと入浴し心を落ち着かせることも深い眠りのために有効と言われています。質の高い睡眠をとり健康な生活を送るために入眠前は心とカラダがリラックスした状態になるよう自身にあった「過ごし方」を見つけてみましょう。

健康ポスターVOL. 154  
2月号テーマ 「睡眠」



- 快適な睡眠で毎日元気にバク進みましょう!
- 心と身体の健康は毎日規則正しい良い睡眠から
  - 良い睡眠のために良い睡眠環境づくりを心がけよう
  - 休息・疲労回復・能率アップには毎日十分な睡眠を
  - 眠れない日々が続いたら迷わず専門家に相談を

## 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。

様々な研究を重ね、各国の学会に参加されている田中先生に北米肥満学会に参加された際に感じたこと、研究者としての視点から見る日本と米国の肥満基準の違いから基準のとらえ方についてお話を伺いました。

#### 北米肥満学会に参加して感じたこと

毎年アメリカへ訪れるたびに感じるのですが、こちらでは肥満の防止は無理でしょう。良くない生育環境(食文化)、良くない生活習慣(車社会、省エネ社会)、そして太りやすい体質遺伝。これら3つの条件がそろっているため、肥満者は減らないでしょうし、事実、増える一方です。肥満者の割合は州ごとに異なりますが、BMI IV 30の基準でみても30〜40%くらいに達します。日本のようにBMI IV 25を基準と

すれば、米国民のおよそ7割が肥満になります。ノーベル賞受賞者の数、一流の医学雑誌への掲載論文数は世界一ですが、費やしている研究費も世界一なので、うなぎを食べます。皮肉なことに、肥満者数も世界一です。米国女性の平均寿命は日本女性より5年以上も短命です。研究の質や量と肥満防止は別物と聞いていいでしょう。米国のいくらか肥満防止のための研究をしても無駄だと思えます。研究者の自己満足や学術的貢献にはなっていないですが、米国社会は健康面では一向に良い方向に変わりませ

ん。肥満は悪いと強調しながら登壇している米医学欧米の医者たちが私に「何故日本には肥満がないのか?」「不思議だ」と話しかけてきました。それは彼らがBMI IV 30を肥満と考えるからであり、35あたりを高リスクと考えているからであろう。日本の高リスク判定25と比べると、同じ身長で男性なら30 kg以上、女性でも25 kg程度の体重差となります。我々が扱っている日本式の肥満は、ビジネス的に都合の良い肥満ともいえ、実は軽い過体重なのかもしれません。しかし、2〜3 kgならともかく、20〜30 kgも違うのは、到底容認できません。科学(本質、真理)よりも、政策、ビジネス、それぞれの国の特徴や感性に左右されているように思

います。学会では肥満者の外科手術の有効性や手術の技法・映像、薬やサプリメントを宣伝する発表、イベントが多く、人を支えるというよりも、科学的見地から人を格好のビジネス対象に仕立て上げるという強(したた)かさ・強引き、見方を変えれば clever mind (ずるさ)を感じました。日本でも同様に、動脈硬化、高血圧、糖尿、肥満、認知などの学会、さらにはサルコペニア研究会までもが「ふつうの中高齢者」=生理的老化者を患者と判定する医療過誤、看過できない過ちを犯しています。過誤を認識できずに、盲目的に追従する体育関係者の愚かさを多く感じます。これらは私の感性に基づく持論です。