

# 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 女性の健康・骨粗しょう症の予防

田中喜代次氏 特別コラム

### 『健康づくりの“今”』

- 運動 ●エクササイズ『スクワット』
- 栄養 ●ニラとひき肉の柳川風

エネルギー284.5kcal  
たんぱく質18.0g、  
食物繊維4.2g



### ニラとひき肉の柳川風

- 【材料】※2人分
- ・ニラ ……1/2束
  - ・ごぼう ……1/2本 (125g)
  - ・合ひき肉 ……80g
  - ・卵 ……2個



- (A)
- ・だし汁 ……200cc
  - ・みりん ……大さじ2
  - ・しょうゆ ……大さじ1と1/2
  - ・砂糖 ……小さじ1

#### 【作り方】

- ①ごぼうはささがきにして、水にさらしてアク抜きをする。ニラは水洗いし3~4cm長さに切る
- ②フライパンに(A)を入れて強火にかけ、ごぼうのささがきを入れひと煮立ちさせる
- ③合ひき肉を加えて火が通るまで煮る
- ④ニラを加えて軽く煮たら溶き卵を回し入れ、卵が半熟状になったら火を止めてふたをして1~2分蒸らしてできあがり！

スーパーに行けばほぼ年中買えるニラは、11月~4月が旬です。ビタミンB、C、A(βカロテン)などをバランスよく含むニラは、牛や豚の肉と組み合わせると栄養が吸収しやすくなります。ごぼうの繊維と一緒に、お肉も合わせていただきます！(管理栄養士 竹島佳代)

#### 栄養

### 夢・明・人

#### 利用者紹介 第35回



杉山知子さん(左)、永島颯子さん(右)

「今後目標は現状維持。一緒に教室に参加している仲間とのふれあいを大切にして動ける限り続けていきたい」と話してくれました。(N)

自由なく旅行をするためにカラダを鍛えようと思ったこと。毎週欠かさず参加し続けたことでカラダが丈夫になり転んでも怪我をせず旅行などの外出が楽しい。同年代と比べても体力があり、自信がついた。杉山さんは「今後の目標は現状維持。一緒に教室に参加している仲間とのふれあいを大切にして動ける限り続けていきたい」と話してくれました。(N)

杉山知子さんと永島颯子さんは袖ヶ浦健康づくり支援センター(千葉県袖ヶ浦市・通称ガウランド)でデンマーク体操教室を受講しています。デンマーク体操の教室を10年以上続け、法人主催のウォーキング講習会等にもお二人で仲良く参加

#### 運動

### ★自宅でできる簡単エクササイズ~エクササイズ『スクワット』~

太ももの筋肉は、ヒザの曲げ伸ばしなど運動する時はもちろん歩行する際にも重要な筋肉です。しかし、鍛えたり動かしたりすることを怠ると、すぐに筋力が衰えてしまう部位でもあり、日頃から意識して鍛えておくことが大切です。変形性膝関節症など、膝の痛みが筋力の衰えに関連して発症するケースもあり、日常生活動作にも支障をきたす可能性も出てきます。外出する機会も増える行楽の春。カラダの準備も万端にして、春を満喫しましょう！

#### ■基本動作

太ももに意識を集中



- ①直立し肩幅に足を開く
- ②おしりを後ろに突き出しながらヒザを曲げる

#### 【Point】

- ・右図のようにヒザを前に出さないようにしましょう。ヒザが前に出るとヒザを痛める原因になり、太ももに力が入りにくくなります
- ・基本動作のように手を伸ばすことで、バランスが保ちやすく正しい姿勢をつくることができます

【回数】 ゆっくり 10回

#### 【Point】

ヒザを前に出さない



### 来月号のテーマ 「生活習慣」

4/1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



寒い季節ももう少し!暖かな春の日差しと花や色どりの溢れる季節が目前に迫ってきました。実家の南房総周辺ではストック、ポピー、金魚草など花摘みが人気。一人暮らしの生活の中にも花を飾ってみたり、彩りを変えることで気分も明るい春色にチェンジしてみたいと思います!



北肥満学会に参加して感じたこと  
北肥満学会に参加していた研究者や医者も多くは、さすがに高度肥満でないことに感心しました。しかし、日本の基準(BMI IV 25)だと肥満に該当する人が一気に増えます。学会では肥満者

に対する外科手術のテーマが非常に多く、食事や運動のテーマは大きく減っていました。今や先進国では肥満の外科手術が大流行で、それを学びに参加している医師が多く、企業の協賛などの影響もあるのでしょうか。「Surgery for Obesity and Related Diseases」という雑誌が1千部くらいフリー配布されていました。米国での医療では儲けることが最優先で、患者に寄り添い、支援するといったことは儲けたあとのオマケなのかもしれません。これからの日本はどうなるのだろうか?日本には健康な人が多く、健康な人が過剰と

米国の大学生男女200名(平均BMI 24)のメタボ構成因子を分析した結果が報告されていま



も言えるほどに健康に関心を抱くため、患者づくりが容易な社会(研究・医療・行政)になっていくように感じられます。そのような中、着々と米国流(儲けが最優先)が導入されていますが、米国を見本に...というロジックそのものが見直されるべきではないでしょうか。

した。危険に該当する割合は非常に低く、血糖1%、血圧1~2%、腹囲10%、HDL C(善玉コレステロール)が低すぎる人)20%という結果でした。これをみてわかるように、米国でも若者であれば肥満の検査値は良好で、肥満でなくとも、中期には検査で引っかかる人が増えます。中期に肥満が増え、検査値が変化するのは加齢・老化の影響でしょう。肥満が高血糖や高血圧を、そして心筋梗塞や脳卒中、腎臓病(人工透析)に...という論理が成立しにくいと言えます。加齢(不可避的な老化現象)に伴う体重(主に皮下脂肪)の増加とともに、血管、筋肉、各種臓器の老化が病気を招くのではないのでしょうか。検査値は多分に年齢依存といえるでしょう。

別コラム

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。

健康ポスターVOL. 155 3月号テーマ 「女性の健康」



- ビタミンDが豊富な食材：干しシイタケ・きくらげ・サケ・サンマ
- ビタミンKが豊富な食材：納豆・緑黄色野菜(ホウレンソウ・小松菜)
- カルシウム 600mg を摂取する目安 ※カッコはカルシウム含有量  
牛乳 200ml (約 200mg)、チーズ三角 1個 (約 200mg)、納豆 1パック (約 50mg)、小松菜 1/2把 (約 65mg)、しらす大さじ 1 (約 25mg)



減少する高齢女性の発症リスクが高いと言われています。また、加齢に伴い骨密度が低下するため、男性でも発症リスクがあります。骨密度を保つためには骨の材料となるカルシウムの摂取と骨へ刺激を与える運動をして骨密度を高めることが大切です。厚生労働省発表の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」によると一般成人のカルシウム1日当たりの推定必要量は約600mgとされており、カルシウムを多く含む食品として牛乳等の乳製品とカルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨の形成を助けるビタミンKを合わせて摂取することでより骨を強くすることができます。また、ウォーキングや階段の昇降など自重を利用して日常生活のなかで骨に負荷をかけ、刺激を与えることが貯骨につながるほか、日光に当たることによってビタミンDが体内で生成されるため、外での運動をオススメします。暖かな春の日差しの中、毎日コツコツとできることから始めていきましょう。



特集 「女性の健康」 骨粗鬆症の予防

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。じっくりと見つけ、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。

3月号のテーマは「女性の健康」骨密度が低下し、骨折のリスクが増大しやすい状態の骨粗鬆症は、閉経により女性ホルモンが急激に