

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”』

自宅で実践!

- 運動● 足底筋を鍛えて快適歩行
- 栄養● セロリのきんぴら

特集

ようし、+10分 頑張るぞう!

エネルギー173kcal
たんぱく質 4.9g、食物繊維 1.12g



セロリのきんぴら

【材料】※2人分
セロリ・・・1本
ちくわ・・・2本
赤唐辛子(輪切り)・・・適量
ごま・・・小さじ1と1/2
ごま油・・・大さじ1



酒・・・大さじ1
みりん・・・小さじ1
(A) 砂糖・・・小さじ2
しょうゆ・・・小さじ2

【作り方】

- ①セロリは筋を引いて茎は斜め薄切り、葉は細かく刻む。ちくわは斜め薄切りにする。(A)を混ぜ合わせておく
- ②フライパンにごま油を熱し、セロリの茎、ちくわ、赤唐辛子を加えて炒め、全体に火が通ったら(A)を加える
- ③セロリの茎がしんなりしてきたら、セロリの葉を加えさらに炒める
- ④汁気が無くなったら器に盛り、ごまをふってでき上がり!

免疫カアップのビタミンA、血圧を安定させるカリウムが豊富に含まれているセロリ。独特な香りが苦手な方は、細かく刻むか加熱すると食べやすくなります。今回は、ちくわでボリュームをだし、甘辛きんぴらでセロリのシャキシャキ食感を味わいましょう。(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第35回



(新潟県十日町市) 重野芳江さん

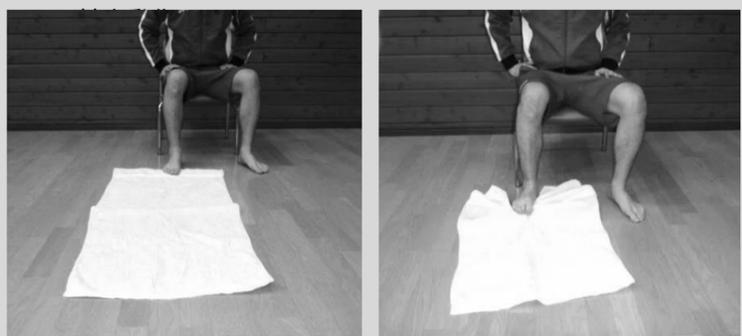
十日町体力づくり支援センター(新潟県十日町市)に通う最高齢88歳の重野さんは、十日町市主催の介護予防事業へ参加したことで運動を始めました。現在では、週4回夏はプール、冬はスタジオ教室とほぼ毎日シニア運動教室に通っています。昨年9月に開催した施設30周年式典では、80歳以上の方の表彰で代表を務めるほどお元気な方。今後の目標は「自分のことは自分でおこない、コロリと死ねるよう運動を続けたい。施設に通うことで仲間とおしゃべりや、笑ったり歌ったりすることが好き」と、とびきりの笑顔で話してくださいました。私たち職員も安心して安全な施設運営で重野さんの健康をサポートしていきます!(S)

運動

★自宅でできる簡単エクササイズ~エクササイズ『足底筋を鍛えて快適歩行』~

足底筋は、ひざの裏からアキレス腱と足裏をとおり指先まで伸びている比較的長い筋肉で、歩行時には足を上げ、地面を踏む役割を果たします。足底筋が弱ると土踏まずの理想的なアーチの形が崩れ、歩き方が乱れて扁平足(へんぺいそく)や浮き指になるリスクが高まり、ふくらはぎのむくみに繋がりがやすくなります。今回は、バスタオルを利用して足底筋を鍛える簡単な運動を紹介します。足底筋を鍛えてむくみ知らずの軽い脚で快適な歩行にチェンジしていきましょう!

- ①床にバスタオルを敷きます
- ②バスタオルの近くに裸足で椅子に腰かけます
- ③かかとを固定してつま先でバスタオルを掻き集める動作を繰り返します
- ④左右交互におこないましょう



【Point】
・運動前に足の指先を動かして柔軟性を高めておきましょう

来月号のテーマ 「禁煙」

5/1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

可愛がっている姪っ子が小学校2年生になりました。幼稚園から小学校に上がる際に一人で学校まで行けるかとても心配しましたが、1年間も通うと友達も増えてすっかり逞しい雰囲気になりました。また、昨年末には新たに甥っ子も増えて来月迎える端午の節句など家族が増えていく喜びを実感しながら子ども達の成長を一つずつ楽しみにしています。



特集

ようし、+10分頑張るぞう!

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。

4月号のテーマは「生活習慣」。定期的な運動習慣を身につける事は、肥満や心臓疾患、糖尿病などの生活習慣病のリスクを下げる

言われています。厚生労働省が実施している平成26年度国民健康栄養調査によると運動習慣のある人の割合は、男性で約31%、女性で約25%。年代別に見ると男女とも20~50歳代で低く、60歳代以降で増加する傾向にあります。20~50歳代の勤労世代では運動をする時間が少ないことや健康への関心が低いことが考えられます。

また、運動習慣のなかった方が急に過度な運動を始めると途中で挫折する可能性が高く、運動習慣を定着させるためには、自分の生活習慣の中でどのくらいカラダを動かしているのかということ把握することからチャレンジしてみよう。歩数計などで平常時1日の運動量を目安に、目安より少し多めにカラダを動かす時間をとることや、家族や地域で声をかけあつてウォーキング仲間をつくること、朝夕に時間を決めて散歩を日課することで運動習慣づくりの第一歩を踏み出したと言えます。まずは、簡単な運動からスタートし、心身共に健康な生活を過ごしましょう。



【運動習慣の定義】厚生労働省の実施している国民健康栄養調査によると1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人を指します。平成26年度の運動習慣調査では運動習慣のある人の割合は、男性31.2%、女性25.1%でした。年代別の割合を見ると、男女とも20~50歳代で低く、60歳代以降で増加する傾向にあります。

参考文献：厚生労働省「平成26年度国民健康栄養調査」

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 教授
人間総合科学研究科 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。

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たなダイエット方法が発信されています。今回は「今、流行りの炭水化物ダイエットについて考える」をテーマにお話を伺いました。

ポデイトークで適量適度を

ダイエットとは本来、食事、餌、食行動のことを指しますが、一般的には減量、体重を減らすことの意味で使うことが多いようです。様々なダイエット方法のうち主食のご飯を食べない方法を「炭水化物ダイエット」と呼ぶ事がありますが、炭水化物抜きダイエットや低炭水化物ダイエットと呼ぶのが適切で、ベターな表現は、主食抜きダイエットまたは炭水化物制限ダイエットでしょう。さらに、栄養表示基準によると炭水化物とはエネルギー源として利用

される糖質とヒトの消化酵素では代謝できない食物繊維の2つを合わせたものであり、炭水化物制限ではなく「糖質」制限ダイエットと表現するのがベストではないでしょうか。昨今では、メディア関係者や専門職までが学術用語の使用方を誤用しているケース(基礎代謝、筋肉量、内臓脂肪、骨密度など)が見られますが、定義に準拠してもらいたいところです。

主食となるご飯、パン、めん類、シリアルなどには、糖質のひとつであるデンプンが多く含まれています。糖質を多く含む食品は主食以外にも芋類・果物・菓子・嗜好

飲料にもデンプンやショ糖などに多く含まれ、さらに牛乳などタンパク質源とされる食品や調味料に含まれる糖質も少なくないでしょう。

男性アスリートの中には、極力、ご飯やパンなどの炭水化物を摂らずに肉、魚、大豆、乳製品、市販のプロテインなどを摂取し、脂肪を減らしながら筋肉を増やそうと日々取り組む方が散見できます。これは理に叶っているように見えますが、十分なエネルギーが確保されなければ摂取されたタンパク質がエネルギー源に回されるため、体内のタンパクを分解しやすくなります。タンパク質の分解は、エネルギー源となる栄養素が炭水化物・脂質・タンパク質のための、実際に炭水化物

とタンパク質を3:1の割合で摂取すると最も効率よく筋肉の合成が進むという研究報告や糖質の摂取が少なすぎると倦怠感が増して体調不良になるケースもあるという研究報告の存在にも留意しましょう。また、脂質の量を増やしてエネルギー量を確保する場合、飽和不飽和n3:n6など脂肪酸の質に留意しなければ動脈硬化のリスクを上げることにつながります。何でも適量・適度に留めることが肝要で、ストイックに頑張れば落とし穴にはまってしまうかねません。どこまでがストイック(やりすぎ)で、どこまでがベスト(適度)かの見分けは困難であり、各自がポデイトーク(体との対話)を心がけていくことが肝要でしょう。