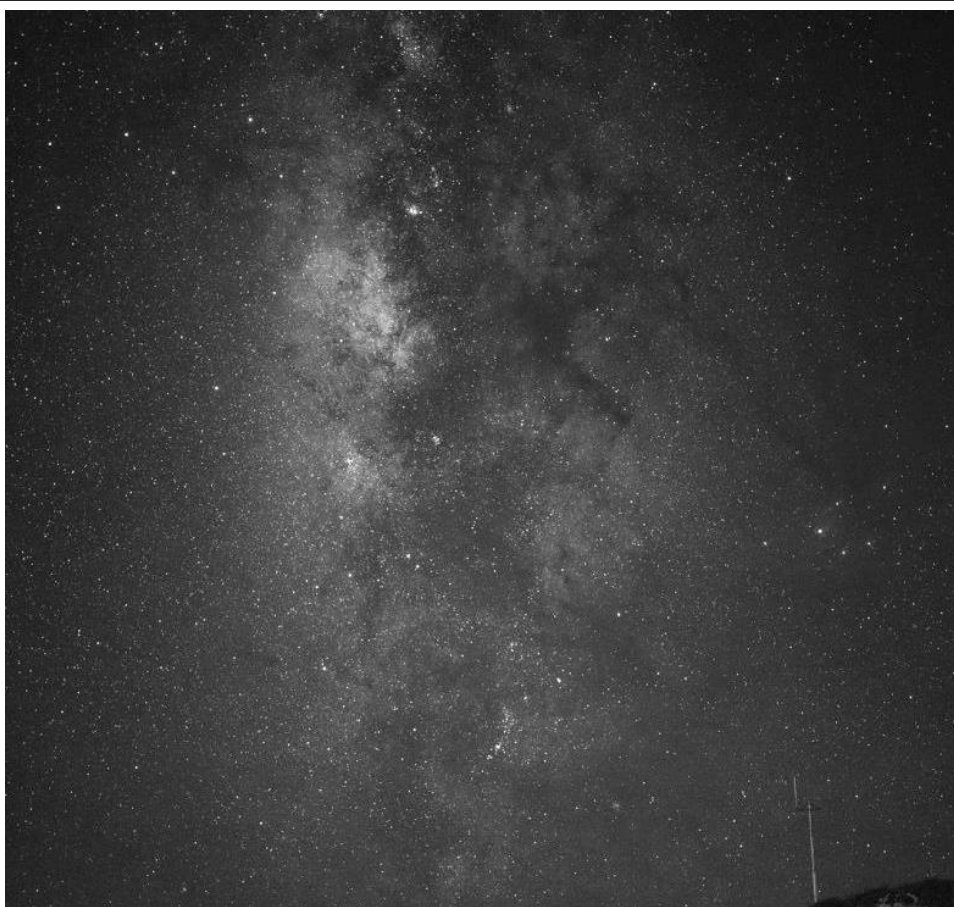


月刊 Health & Fitness

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● ~四十肩・五十肩予防トレーニング~ ●栄養● トマトと椎茸のチーズ焼き

特集

食中毒予防には菌をねらえ!

エネルギー116kcal、炭水化物8.6g、たんぱく質4.0g、脂質5.2g、食物繊維4.0g



トマトと椎茸のチーズ焼き

- 【材料】※2~3人分
- ・トマト 1個
 - ・椎茸 4~6個
 - ・溶けるチーズ 適量
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・パセリ(粉) 少々



- ・オリーブ油 小さじ2
- (A) ・んにく(みじん切り) 1片

- ①トマトを1口大に切り、(A)と混ぜる
- ②耐熱皿の上に軸をとった椎茸をのせ、上から①、溶けるチーズの順に乗せる
- ③②をオープンに入れ10~15分程度加熱する
- ④仕上げにパセリを乗せて完成!

夏野菜のひとつであるトマトは、生食で食べることが多く、加熱すると甘みやうまみが増加します。特に、トマトに含まれる抗酸化物質である『リコピン』は加熱により吸収率が3~4倍増加するとも言われています。また、ビタミンEが豊富なオリーブオイルとの相性が良くより抗酸化作用を強めてくれます。今回はオープンで焼くと簡単な手順で、追加料理の1品として手軽に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39回



福山二子さん(千葉県袖ヶ浦市)

福山二子さんは今年4月から袖ヶ浦健康づくり支援センター(通称ガウランド)のシニア運動教室に通い始めました。平成27年度介護予防事業で一年間運動指導を受け、当時の担当指導員に運動の継続を薦められたことをきっかけに教室受講を決意し、毎週水曜日と金曜日の教室に通っています。それ以外の曜日でも送迎バスで通い健康づくりに日々励んでいます。大きな笑い声で周りの人も笑顔にしてくれるような明るい人柄。教室に通い始め、長年悩まされていた腰痛がなくなり調子が良くなってきました。今後は、特に足腰の強化を目標に運動を継続すること、これからも私たちが共に健康づくりに励んでいきましょう。(K)

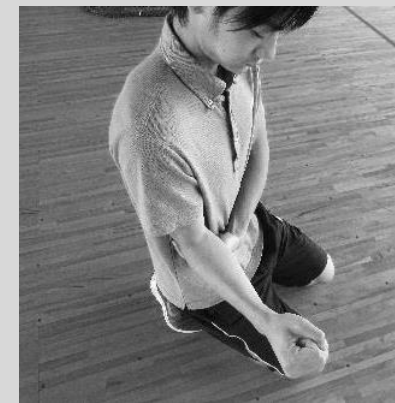
運動

★自宅でできる簡単エクササイズ ~四十肩・五十肩予防トレーニング~

中高年の方に多いといわれている、四十肩や五十肩。今回は、お風呂で簡単に予防できるエクササイズをご紹介します。「四十肩・五十肩の原因は年のせい?」と考えている方も多いと思いますが、最も多い原因は運動不足といわれています。毎日定期的に肩の運動をおこなうことで予防していきましょう!

- ①肘を固定させ内側と外側へ水面と平行に腕を動かし、水の抵抗を感じながらゆっくりおこなう
- ②肘がお湯に浸かっている状態を保つ

- 【Point】
- ・長湯にならないよう適度におこないましょう
- 【回数】
- 30~60回(1~2分間)×2セット



来月号のテーマ

「健康増進普及月間」

9/1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



楽しみにしていた夏もう8月。あっという間に過ぎてゆくものですね。20歳を超えると脳の回路以外の細胞が消え、新しい回路を作るはずの経験を「いつもの回路」で処理し、新しさを感じなくなると聞きました。そのため脳の活性化の機会が減り、時間が早く感じるそうです。折角の経験も忘れてしまうことが人間の構造と考えると、ひとつ一つの経験も思い出も大切にしようと感じた瞬間です。



「駅構内のエスカレータをご利用の際は、ベルトをしつかり手で持って歩かないようにしてく

つくばエキスポレス
秋葉原駅での場内アナウンス

「駅構内のエスカレータをご利用の際は、ベルトをしつかり手で持って歩かないようにしてくださいます。万一、転倒などが起きたら、大きな事故につながりかねません。…」といった音声が続いていますが、朝の通勤時に電車を利用している人の年齢や体力はどうでしょうか？多くは若者、中高年者で、虚弱な高齢者や赤ちゃん連れの女性、幼児は極めて少ない。日ごろ行政の健康講話や職場健康後の保健指導でよく耳にするのが「できるだけ駅の階段などを歩きましょう」「できれば歩く速度も高めましょう」といったメッセージでしょう。このように、情報発信元が異なれば、その内容は真逆



になってしまいます。情報発信Aでは健康増進の啓発を、情報発信Bでは安全性最優先策をとっているからです。読者の皆さまは、どちら派でしょうか？健康増進を

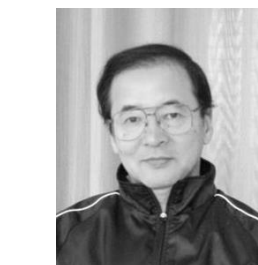
強力に推進すれば、虚弱者は外出しにくくなるでしょう。都内を縦横無尽に走るサイクリストのように、駅構内を走る人が増えるかもしれません。安全策を第1に推進すれば、国民の運動不足傾向がさらに進みかねず、これもまた問題となるでしょう。年齢、職種、目的によって複数の選択肢を容許するのが最善策と考えます。筆者は折衷案として、エスカレータが2本（2列）ある場合、1本を歩行用、もう1本を静止用にすることを提案したい。秋葉原駅のつくばエキスポレス改札口を出れば、JRに乗り換えるまでに2本のエスカレータが作動しています。健康増進も安全確保も二者択一ではなく、両得主義で推進すべきと考えます。

都内を移動の際、日常使用している駅のアナウンスを聞いた田中先生。健康支援の立場から「健康増進」と「安全確保」の両側面から見た捉えた考え方についてお話を伺いました。

特別
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



【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。

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いています。

特集

食中毒予防には菌をねらえ！

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。

8月号のテーマは「食中毒予防」。毎年8月は厚生労働省が食品衛生月間に定め、各種啓発活動をおこなっています。



◆細菌性食中毒予防の三原則◆

- 1. 菌を付けない : よく洗って菌をとる
- 2. 菌を増殖させない : 低温保存で菌を増やさない
- 3. 菌をやっつける : 加熱処理して菌をやっつける

夏はレジャーやイベントなどで調理、飲食する機会が増え、気温や湿度が高く食中毒の原因となる細菌、ウイルスによる食中毒が年間一番発生します。厚生労働省の調査によると発生ピークは年間2回あり、夏場の7～8月はブドウ球菌などに代表される細菌性の食中毒、冬場の12～1月はノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が多く発生しています。食中毒は、「食あたり」として片づけられている場合がありますが、厚生労働省の統計食中毒発生状況速報では、平成27年度全国で約22千人が罹患し、内6名が死亡しており、あまり安易に考えてはならないようです。夏季は、細菌性の食中毒が発生しやすいシーズンですが、食品の保存や扱い方、加熱などの調理方法、良く洗って調理器具を使用すれば十分に予防ができます。食中毒予防の3原則は、菌を付けない、増殖させない、やっつけることが大切で、調理前の手洗いも重要です。自分や家族が口にする食材や衛生環境を整え、食中毒予防に努めましょう！