

# 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

# 今年も「健康トリオ」で

# 頑張ろうっ!

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● ~内転筋のトレーニング~
- 栄養● カリフラワーと牛肉のオイスターソース炒め

エネルギー335kcal、たんぱく質47.2g、食物繊維6.8g



## カリフラワーと牛肉のオイスターソース炒め

- 【材料】※2~3人分
- ・カリフラワー……1/2房
  - ・ピーマン……2個
  - ・牛肉(バラ肉)……100g
  - ・塩・胡椒……少々



- ・オイスターソース 大さじ1
- (A) ・醤油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2

- ①カリフラワーを1口大に切り2~3分茹で、ピーマンは乱切りにする
- ②牛肉を1口大に切り、塩・胡椒で下味をつける
- ③フライパンにごま油(分量外)を入れ、②を炒める
- ④牛肉に火が通ったら①を入れ(A)で味付けして完成!

カリフラワーは、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは加熱に弱いのが特徴ですが、カリフラワーのビタミンCは加熱しても損失しにくく炒め物や煮物にオススメです!また、牛肉は脂身の少ないヒレやロースを使うことで大幅にカロリーダウンさせることもできます。今回のレシピをお好みに合わせてお肉の種類を変えアレンジしても楽しめます。冬が旬のカリフラワーを美味しく食べましょう!

(管理栄養士 吉井香環)

## 栄養

## 夢・明・人

「めう・めい・じん」  
 た。定年前に野球をやめ、カラダの柔軟性の低下を感じ始めたことからガウランドのシニア運動教室のスタジオオとプール教室に通っています。「教室に通い始めてから柔軟性は向上し、腰や肩の痛みも減った。運動を長く続ける秘訣は、マイペースを貫く事と無理をしない事」と話してくれました。他人と自分のペースは違うという事をよく理解し、毎日楽しく運動しています。これからは私たちが一緒にマイペースで体力維持を目標にマイペースに健康づくりをおこないましょう!(H)

## 利用者紹介 第44回



上矢幸司さん(千葉県袖ヶ浦市)

上矢幸司さん(65歳)は、平成23年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っています。教室に通うまでは仕事仲間と野球をしてカラダを動かしていました。

## 運動

### ★自宅でできる簡単エクササイズ~タオルで簡単!内転筋のトレーニング~

冬季は、寒さから外出が少なくなり、他の季節に比べ活動量が減りがちです。減りがちな活動量を増やすために太ももの内側「内転筋」の運動をご紹介します。骨盤を固定し、脚と骨盤をつなぐ内転筋を鍛えることで骨盤のゆがみやO脚を予防することができます。今回は、タオルアダクションに挑戦!3~5秒キープを5回×2~3セットおこなってみましょう!

- ①丸めたタオル(畳んだものでも可)を、脚に挟んで椅子に座る
- ②挟んだタオルをつぶすように3~5秒力を入れながらキープする

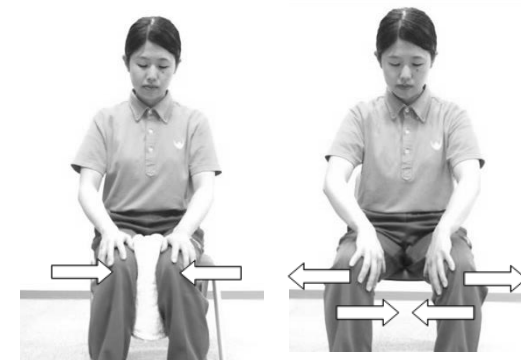
#### 【Point】

- ・腕と肩の力を抜き、肩甲骨の開閉に集中しましょう
- ・タオルは、太ももで挟むよりひざの内側で挟む方が固定しやすいです。タオルが無い場合は自分の手を膝の内側に付け、手は内側から開くように力を入れ、脚は手の力に負けないようにキープさせてみましょう

#### 【回数】

3~5秒キープを5回×2~3セット

- タオルアダクション
- 手を挟む場合



## 来月号のテーマ 「休養」

2/1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



by

毎年、今年はどんな年にしようかとワクワクして年を越しています。やってみたいことや行ってみたいところもたくさんあって、久しぶりに会いたい人もたくさんいて…優先順位ってとても大事ですね。大好きな音楽バンドのライブも捨てがたいですがお気に入りのワンピースを着れるようにダイエットします!

# 特集

# 今年も「健康トリオ」で頑張ろう!

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。

1月号のテーマは「生活習慣」。不規則な生活習慣は、脳卒中、がん、心臓病などを引き起こしやすく、日々の生活習慣がとて

です。生活習慣病は、かつては成人病と呼ばれ、働き盛りに多い病気とされてきました。食生活の欧米化による変化、文明社会の発展に伴う運動不足、喫煙や飲酒など生活習慣によっては、どの年代でも発症する可能性があります。健康な生活習慣を身につけるためには子どもの頃から気をつけることが大切です。

健康ポスターVOL. 165  
1月号テーマ 「生活習慣」



毎日テクテク、ゆトリの一万歩達成  
食事・栄養改善で、ふトリすぎ予防  
日々+10分の運動で、健康をトリ戻す



糖尿病や高血圧など、大人になっ

## 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”』



### 【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。

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。

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、日々新たな情報が発信されています。今回は、韓国にて開催された肥満とメタボリックシンドロームの国際学会に出席された際の出来事をうかがいました。

### 世界的に高名な研究者や 医師の朝食

先日参加した韓国ソウルにて開催された国際学会(肥満とメタボリックシンドローム)で、意外に感じたことを紹介します。肥満学会というだけあって、さすがに参加者に高度の肥満はほぼおらず(1~2%)、中程度の肥満も少なかつた様子です。欧米の医師や研究者も大半が標準体重か、僅かにぽっちゃり程度でした。講演や研究発表では、こぞってバランスのとれた食事を・と述べてい

ましたが、朝食の席で偶然一緒になった際、彼らの食事を観察してみると、意外なことに気づきました。

#### ●男性A

コーヒーと

チーズのみ

#### ●男性B

コーヒーと

シリアルのみ

#### ●女性A

コーヒーと果物と

ベーグル1個のみ

#### ●女性B

野菜とトースト1枚と

ヨーグルトのみ



4人ともバランスがとれていない食事でした。大衆の前で理想を述べていても、各自の実際行動はかなり異なるようです。おそらく、体重の増加を最も気にし、その防止策として食事(栄養補給)を強い意志のもと、制限しているのでしょう。前日の夜に接待を受け、食べ過ぎたことが影響しているのかもしれませんが。世界的に高名な研究者でも、体重増加を気にして食事を無理に抑えている姿は健康的なのか、立派なのか、はたまた気の毒なのでしょうか? 日本でも管理栄養士が大衆の前で強調している内容は「3食バランスよく」ですが、自身の食事は偏っていることが多くあるようです。健康教育の内容は、仕事としてのメッセージで、実際とはか

け離れているものなのかと改めて感じました。加齢に伴い、皮膚や髪の様相が変化するように、脂肪の付き具合も変化するもので、標準体重の女性でも中年以降、下腹部がぼっこり(ぽっちゃり)になるのは普通のことだと思います。そうならない人は、よほど特別な努力をしているのか、体質的に幸運なのかもしれません。脂肪や筋肉、そして血圧、血液についても、年齢に応じた評価をしない生き方につながりかねないと案じています。

