

# 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●側屈で体幹をリフレッシュ ●栄養●大葉入りれんこん餅

## 特集

ゆるゆるとゆれるゆけむりゆーとニア  
カラダを温め、  
良い睡眠を得ることを心がけましょう

エネルギー130kcal、炭水化物30.8g  
たんぱく質3.0g、食物繊維3.2g

旬の食材レシピ

## 大葉入りれんこん餅

- 【材料】※2人分
- ・れんこん……300g
  - ・大葉……10枚
  - ・片栗粉……大さじ2
  - ・塩・こしょう……少々



- ①れんこんの皮を剥き、1/3をみじん切り、2/3をすりおろす
- ②大葉をみじん切りする
- ③①、②、片栗粉をボウルに入れ、丸く形を整える
- ④フライパンに油(分量外)を入れ、③の両面に色がつくまで焼く

秋から冬に出回るれんこんは粘り気があり甘味が増します。この粘り気はムチンという成分で疲労回復や免疫力を高める効果が期待できます。れんこんを使った料理は、きんぴらのようにシャキシャキとした食感を楽しむこともできますが、今回のようにすりおろすことで粘り気ある食感を楽しんでみてはいかがでしょうか。片栗粉のでんぷんがもちもちとしたおいしい食感になり、れんこんをサトイモやじゃがいもなどの根菜類に変えることで味を変えてアレンジすることもできます。お好みの味を見つけてみましょう(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

## 夢・明・人

「めう・めい・じん」と嬉しそうに話しています。また、1歳の孫たちが水泳を続け丈夫なカラダでいてくれることが一番の望み」と話してくれました。(S)

## 利用者紹介 第45回



金澤さん(新潟県十日町市)

十日町体力づくり支援センターに通う金澤さん一家をご紹介します。長女のさらちゃん(2年前)の3歳頃からベビー水泳教室をはじめ、幼児教室へ進級した後も「プールが大好きで、毎日でも通いたい!」と嬉しそうに話しています。

## 運動

### ★自宅でできる簡単エクササイズ ~側屈で体幹をリフレッシュ~

まだまだ寒い日が続く、寒いとつい背中を丸めて姿勢が悪くなりがちになります。今回は、側屈で体幹部のストレッチをおこない、姿勢をリセットしていきましょう。ストレッチをおこなうことで背中やわき腹だけでなく、肋骨付近の呼吸に係わる筋肉を伸ばし、呼吸が楽に感じられるかもしれません。大きく息を吸いこみ、リフレッシュ効果を味わいましょう!

- ①腰幅または肩幅に脚を開き、腕を上へ挙げ、片側の手首をつかむ
- ②つかんでいる腕が反対側へ向かうようにカラダを横に傾ける

#### 【Point】

- ・指先をできるだけ高く遠くへ引っ張り、骨盤を反対側へ押し出すようにおこなうとストレッチの強度を上げることができます
- ・指先を引き上げるときに大きく息を吸い、カラダを傾けるときには少しずつ息を吐き出しましょう。

#### 【回数】

片側5~10秒かけて伸ばし、5回ずつおこないましょう



### 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

今月号のテーマ「休養」に関して、入浴が大好きな私から一言。入浴の有無で肌のうるおいと体調に大きく影響があるように感じます。一人暮らしを始めてから湯船につかる習慣が減り、カラダの冷えをよく感じるようになりました。たまには温泉などゆったりつかりながら雪見風呂など休養するのもいいですね。

by



筆者がおこなう健康講話のタイトルには、「健幸華齢」「未病」「賢い老い方」「スマートダイエット、スマートエクササイズ」などの用語を含むケースが少なくありません。また、講話の内容は、食生活や運動を楽しむことの重要性、体力づくりの必要性、転倒防止策、認知症防止策、脳梗塞対策、がん対策などとともに、健診や検診の長所と短所、血液(血糖、中性脂肪、コレステロールなど)

**真偽を見極める  
姿勢と意見交換を**

2013年2月20日、米国のワシントン時事は、米厚生省と農務省の共同設置による「食事指針諮問委員会」が「コレステロールは過剰摂取を心配する栄養素ではない」との声明を発表したことを伝えています。そこで、筆者は『健診を受けて自分の増減(変化)を知ろう。もしコレステロールが低

くなったら、安心か心配かのどちらなのかについても考えよう』と言及しています。日本でも海外でも、コレステロール低値の群で死亡率が最も高いという報告が多く、若くて高値だと危険性が増すが、高齢だと高値のほうが元気に生活している傾向にあります。また、20歳代の女性のLDLコレステロールの平均値は100〜120ですが、閉経期になると150〜160にまで上昇する人が少なくありません。体質や食生活の変化、そして加齢の影響(ホルモン分泌の変化、体脂肪の増加)だと考えられています。講演会の聴衆者や一部の医師からは「やっぱりそうなのか」、「親も自分も昔から高めだが、健康なままだ」といった安堵の声や「半信半疑だ」

と云った戸惑いの声が出ますが、主催者側の顔色は冴えないように感じます。参加者を混乱させないで、といった顔つきに感じるのは気のせいでしょうか?講演会の後に主催者側とこのことについて意見交換することはめったになく、自分から感想を求めると、無回答がほとんどです。行政や団体の、意見交換を好まない、真偽を見極めようとしないう体質にジレンマを感じています。著しい糖質制限に反対する管理栄養士が多い中、一部の医師はそれを絶賛してメディアにも登場しています。これについても、両者が国民の前で真摯に意見交換ができる環境になることを期待します。それがメディアの役目ではないでしょうか。

健康志向傾向にある現在社会では、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。今回は筆者が「健康講話」で感じるジレンマや出来事をお話しいただきました。

**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. 166  
2月号テーマ 「休養」



**特集**

**ゆるゆるとゆれるゆけむりアート展  
カラダを温め、良い睡眠を得ることを心がけましょう**

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。

2月号のテーマは「休養」。休養は運動や栄養と並び、健康づくりの3大要素の1つです。「休む」ことで心身の疲労を回復して鋭気を養い、身体的・社会的な健康能力を高めることが休養の目的です。今回は、旅行・趣味・

養い、身体的・社会的な健康能力を高めることが休養の目的です。今回は、旅行・趣味・

**●疲れにくいカラダづくり**  
・水温 40℃/入浴時間 20分  
肩まで浸かれるくらいの湯量でゆっくり入浴すると、体温が2℃ほど上がります。お風呂から上がった時間をかけて体温を下げましょう。寒い場所は避け、なかなか汗が引かないくらいがベストです

**●運動後のカラダのケア**  
・水温 39℃(冬…40℃)/入浴時間 20分以上  
運動などで筋肉を長く使った日は、疲労回復のため長めにお風呂に浸かり、血液の循環を良くします。最初は全身浴で、上半身が温まったら半身浴に切り替えましょう

**●足の疲れやストレスを解消**  
・水温 39℃(冬…40℃) /入浴時間 15分  
精神的なストレスや立ち仕事などでの足の疲労の解消に、最初の5分間は全身浴で浮力を感じながらリラックス。残りの10分は足の疲れを取るために半身浴をしましょう

睡眠・運動・入浴など、様々な休養の中から毎日の生活に欠かせない入浴の休養効果についてご紹介いたします。入浴は、カラダを清潔に保つほか、心身の疲労回復やリラックス効果も期待できます。疲れや体調は日々変化していく中、温度や入浴時間など入浴方法を少し変えることで目的にあわせた休養効果を得ることができます(左表参照)。一日の終わりに明日からがんばれるカラダと心をつくるための休養をうまく取り入れていきましょう!