

月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

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 発行年月日：平成24年11月1日

□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
□備前事業所〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□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
□東京第1事業所 □東京第2事業所	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

トクホの効果をも
120%引き出す！

田中喜代次氏
特別コラム

世界の健康事情から

～格差社会は「健康格差」をも生み出す・・・？～

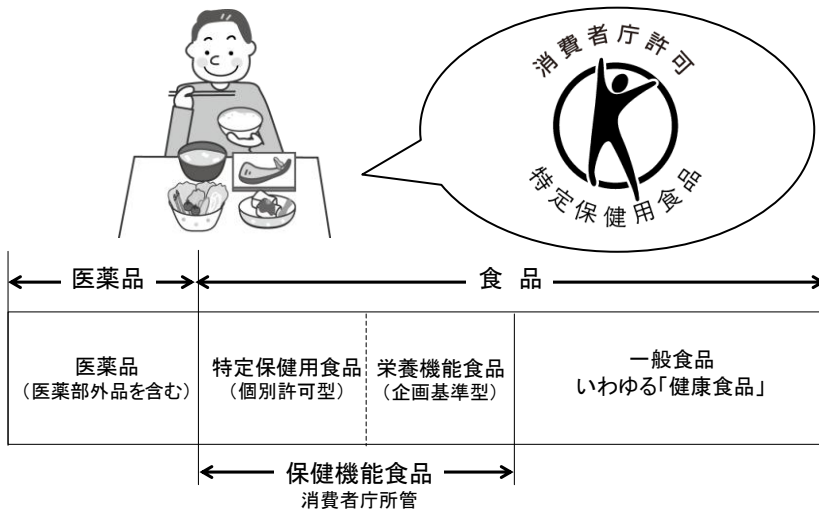
誌上
講習会

低カロリーにするコツ

特集

トクホの効果をも
1220%引き出す！

「健康」ブームの今、さまざまな「健康に良い」とうたう食品が販売されています。一方で、効果を期待しすぎたり、不適切な利用により健康被害を受けたりする事例も少なくないようです。今回は、「健康食品」の問題点や利用上の注意、上手に活用するための考え方をお伝えします。



「健康食品」と呼ばれるものは、法律上の定義はなく、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しています。(上表参照、厚生労働省ホームページより)

『いわゆる健康食品』の安全性

保健機能食品以外の「いわゆる健康食品」は、農産物や生鮮食品等と同じように、安全性を確認する各種試験の実施や製造・販売について許可を受けることは義務付けられています。中には独自の試験を実施した製品もありますが、その多く

は安全性や有用性に関する科学的な根拠が不明のまま販売されています。食品に医薬品成分を添加することは法律で禁止されているにもかかわらず、「いわゆる健康食品」として販売されている製品の中には、医薬品成分を含み重大な健康被害を起したこともあるのです。

『特定保健用食品』とは

このような「いわゆる健康食品」の問題点を改善したものが「特定保健用食品(通称:トクホ)」で、製品ごとに食品の有効性や安全性について国が審査をおこない、食品の持つ特定の保健の用途(コレステロールが気になる方へなど)を表示して「食品」として販売することを許可しています。

トクホの活用

トクホといえど、それだけ食

べていればよいという魔法の食品ではありません。また、食べる程よくなるわけでもありません。

例えば、トクホの中で「体脂肪がつきにくい油」が人気を集めています。エネルギーはその他の油と同じ1g0kcalです。また、この油の有効性を確認した研究では、脂肪の総摂取量を適量に抑えた上で、通常の油と置き換えて比較し、トクホの油の方がより体脂肪減少効果があつたとしています。つまり、いくらトクホの油を摂取しても、油の総摂取量が多過ぎれば期待する効果は得られないのです。

トクホの容器には、必ず「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを」という文言が記載されています。トクホの利用だけで健康が手に入るわけではありません。病気を治すものでもありません。バランスのとれた食事や運動など、基本的な生活習慣を整えたいうえで、上手にトクホを取り入れましょう。

特別 コラム

格差社会は「健康格差」をも生み出す・・・？

世界の健康事情から

遠い国にも日本との意外な共通点が？海外経験が豊富な田中先生が、サンフランシスコの街並みを散歩した際に感じた驚きとは？健康について社会について魅力について・・・、盛りだくさんに語っていただきました。



【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、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

◆We Are The 0.0%

街の特徴は急な坂道が多いこと、路面電車が今でも走っていること。昔から日中韓などアジア人が多く移り住んでおり、チャイナタウン、ジャパントウンまである。10年前と大きく違った光景は、ホームレスの群れが駅前たむろしていたこと。突然の襲撃に備えての対策なのか、大きな犬を連れてくるホームレスが何人もいた。



We are the 99% (99%は並以下の低所得層で、1%が富裕層だ)というアメリカ国民の主張がどれほどの射ているのかわからないが、貧困層の We are the 99% と主張

したい気持ちはよく理解できる。

◆気になる健康格差

日本のホームレスの栄養状態や骨・筋肉などの虚弱化が以前から気になっていた。メタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの検査をしたら、どういう結果が出るのだろうか？中性脂肪や血糖値、血圧は低いのだろうか？膝痛・腰痛の人も多いことだろう。運動量が足りているのか、こちらも気になる。アメリカのホームレスも同様だが、きつと栄養状態は悪いと予想する。余計なことかもしれないが、ホームレス自身の食事に加えて、大きな犬の餌をどう調達しているのか気になった。

先日、リタイアした高齢者の

住居を見学する機会を得たが、住居環境にも著しい格差を目の当たりにして驚いた。一流ホテル並みの高齢者施設に入居していて、朝から高級レストラン風の食事をいただいている人がいれば、不衛生な劣悪環境でパンだけをかじっている高齢者（主にアジア人）施設もあった。お金がすべてで、お金さえあれば、誰でも最高級の施設に入居できるが、そのような恵まれた人はごく僅かである。住む場所が与えられているだけで、恵まれていると考えるべきなのだと感じた。

◆散歩の醍醐味

サンフランシスコの坂道を休

まずに上がるのは辛かったが、汗だけで登りきった後は爽快だった。まさに登山の達成感に近いものが味わえた。有名なゴールデンゲートブリッジやアルカトラズ島（Alcatraz Island、囚人を収容している島）が視界に入り、夏でも清々しい冷風を浴びることができるとも魅力的だ。リフレッシュ効果は抜群である。Tシャツは3枚で15ドルの店もあった。1枚400円と格安だ。買い物をするのと税金を払うが、店員は日本からの旅行者に対しては釣銭をごまかすことがあるので、注意されたい。これは観光地全域に言えることだ。



誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

現在はさまざまな食品や外食のメニューにカロリーが表示されています。それを見ると、想像以上に高カロリーのものも多いようです。誰もが気になるカロリー。今回は低カロリーに抑えるコツをお伝えします。

第7回 低カロリーにするコツ

調理で工夫

●レンジやオーブントースターを活用し、油を減らした調理でカロリー減！

●炒め油は、オイルスプレーで薄く拭きつけるようにするのもおススメです。

●調味料にもカロリーがあります。「だしを濃い目にする」「濃い味とうす味を組み合わせた献立にする」「お酢などの酸味や香辛料の辛みを活かす味付けにする」とかで、調味料を減らすことができます。減塩の効果も期待できます。



調理以外で使う油に注意

ドレッシングやマヨネーズも油です。マヨネーズはスプーン1杯でおよそ100kcalにもなります。カロリーカットのものや、ノンオイルのドレッシングに！

献立の工夫

●やはり揚げ物は高カロリーです。同じ鶏肉100gを使った料理でも、揚げ物と蒸し物では、100kcal以上の差があります(下図参照)。減量中は、できるだけ揚げ物の登場回数を減らしましょう。

●ステーキや焼き魚など、肉や魚をそのまま味わうような料理は、肉魚の量が多くなりがちです。肉や魚に野菜を合わせた料理をメインにすることで、野菜でボリュームが増すので満足感が得られ、カロリーは抑えられます。食物繊維も摂れて一石二鳥です。

●どんぶりやラーメン、パスタなどの単品では、ごはん、めんなど炭水化物の量が多くなりがちです。家の食事でも、ごはんプラスおかず、汁物といった定食スタイルに。バランスも整います。

【外食した場合のコツ】

基本的には、上記と変わりません。メニュー表のカロリー表示も参考にしましょう。ごはんは量が多くなりがち。少なめに盛ってもらうか、すし残すようにすると良いでしょう。そして、外食をしたときは前後の食事でも調整するようにしましょう。

調理で変わる！カロリー

蒸す < 焼く < 炒める < 煮る < 揚げる

★例★ 鶏もも肉(皮つき)100gを使った場合…

蒸し鶏 216kcal < 鶏のグリル 229kcal < 鶏のソテー 249kcal < 鶏の煮物 267kcal < から揚げ 336kcal

来月号のテーマ 「チャレンジ」

12/1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

最近話題の「ラジオ体操」。80年以上前からおこなわれている、身近な健康体操の代表です。誰もが簡単にはじめられ、全身をフルに使うことで運動不足を解消し、また、朝一番の運動で気持ちよく一日のスタートがきれることでしょう。全身をしっかりと動かして運動不足解消!ぜひチャレンジしてみましょう!

