

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

食中毒予防

決め手は手洗い!



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● 内ももをのばして股関節周りをすっきり!
- 栄養● オクラとトマトの味噌炒め

エネルギー59kcal、たんぱく質2.9g、食物繊維4.4g



オクラとトマトの味噌炒め

【材料】※4人分

- ・オクラ ……………8本
- ・トマト ……………2個
- ・ナス ……………2本
- ・豚こま肉 ……………200g



- ・味噌……………大さじ1
- ・水……………大さじ1
- (A) 醤油……………小さじ1/2
- ・酒……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1・1/2

- ①オクラは板ずりして3等分、トマトとナスは1口大に切る
- ②豚肉を一口大に切る
- ③フライパンで油(分量外)をあたため、②を焼く
- ④①を加えて火が通ったら(A)を加え汁気がとぶまで炒めて出来上がり



オクラの旬は6~8月。オクラのねばねばにはタンパク質の消化吸収を助ける働きがあり、夏バテで弱った胃腸の回復に効果的な食材です。オクラは今回のように夏野菜に合わせるほか、長いもや納豆などのねばねばする食材と組み合わせる食べても美味しくいただけます。(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第51回



イカイユリコ
伊海田百合子さん(長野県塩尻市)

伊海田百合子さんは、3年前にヘルスパ塩尻の施設会員に登録し、週3~4回程トレイルニングジムでバイク、ウォーキングなどの有酸素運動や脚部の筋力トレーニングのほか、プールでも大股歩行やサイド歩行に取組んでいます。また、ウォーキングイベントに数多く参加し、ウォーキング中は常に先頭で他の参加者を引っ張り元氣よく歩いています。伊海田さんに元氣の源をうかがうと「ヘルスパ塩尻で運動しているから。運動のおかげで体調を崩さず、疲れにくくなったと体調の変化も感じました。今後も運動を継続して元氣なカラダづくりと、一つでも多くのウォーキングイベントに参加したい」と語ってくれました。(K)

運動

★自宅でできる簡単エクササイズ ~内ももをのばして股関節周りをすっきり!~

骨盤を支え、股関節を安定させる働きをもつ内ももの筋肉。しかし、運動不足が重なると筋肉が細くなり力が入りにくい状態になります。この状態になると、二の腕と同じように「たるみ」が気になってきます。内ももの「たるみ」を解消してすっきりした脚になるために、筋肉を積極的に動かして股関節を安定させましょう。



①仰向けに寝て両膝を揃えて立てる



②膝を左右それぞれ外側に向けて倒す

【回数】10回×1~2セット
【Point】

- ・1秒でひらき、1秒でとじる程度のペースで実施しましょう
- ・できるだけ両膝を床に近づけるようにしましょう。
- ・かかとの位置が股関節に近いほどストレッチ効果が高くなります。無理をせず個人差に応じて膝の角度かかとの位置を調整してみましょう。

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

食中毒という単語を聞くと、昔真夏の暑い日に食べたチャーハンを思い出します。チャーハンを食べた後1時間後くらいに、酷い吐き気と下痢になりその後丸1日寝込んでしまいました。それからしばらくの間はチャーハンが食べられなくなるほどトラウマに。皆さまも食中毒にならないようにしっかり予防に努めましょう。(Y)

特集

食中毒予防

決め手は手洗い!

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。じつくりと見詰め、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」。食中毒の種類は細菌性、ウイルス性、科学性など様々な原因があげられますが、夏場に発生しや

すい食中毒の種類は細菌性食中毒で、その症状は発熱や腹痛、吐き気、下痢などがあげられます。細菌性食中毒予防には、手洗いが基本で最も効果的です。手は、細菌やウイルスなどの病原体がいちばん付着しやすく、他のモノにうつしやすいため、出来るだけ清潔に保つ必要があります。手洗いの時間と回数による食中毒を防ぐ効果について、次のような発表があり、手洗いの重要性が分かります。(出典 森功次他「感染症学雑誌」80:496-500,2006)



◆8月は食品衛生月間◆
調理の前に手を洗う
食材・食器もよく洗う
包丁・まな板・ふきんは洗って消毒
食事の前に手を洗う

手洗いの時間と回数による食中毒を防ぐ効果	残存ウイルス数
手洗いの方法	
手洗いなし	約100万個
流水で15秒 手洗いのみ	約1万個
ハンドソープで10秒 揉み洗い後流水15秒	約数100個
ハンドソープで60秒 揉み洗い後流水15秒	約数十個
ハンドソープで10秒 揉み洗い後流水15秒 ×2回	約数個

帰宅時、食事前やトイレ後など生活習慣の中で手洗いをするのが食中毒を予防する基本と言えます。ご自身はもとよりご家族で声をかけあい丁寧に手を洗いまししょう!

特別 コラム

Vol. 60

『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
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。

今回は筆者がアメリカカスポーツ医学会 (ACSM) 第64回年次学術大会に参加した時のことをお話しします。本学会には約30回参加し、その研究内容は運動生理学やスポーツ整形外科学中心から広範囲なジャンルへ拡大、自分の関心も大きく変わりました。40年前は運動後の乳酸 (LT) 測定、最大酸素摂取量を高めるためのジョギングや水泳などの有益性、30年前は心臓リハビリテーションやエアロビックスダンス、20〜25年前は体組成 (筋肉量や骨量) 測定機器の開発、肥満者の減量、肥満遺伝子などの基調講演や研究発表を拝聴し、15年ほど前からは公衆衛生学や疫学

の研究が盛んになり、運動習慣化の重要性が統計的に強調されるようになって、当たり前に思うことが論文で難しく主張され始めました。しかし、運動する人は増えず肥満者が増えるという皮肉な結果となり、食事の重要性を再認識するメッセージや座位時間を減らすべきとの代替的メッセージが増えてきました。8年前からは Exercise is medicine. (EIM, 運動は医療である) という誇張ともいえるメッセージが講演されるようになり、多くの学会員は大歓迎しましたが、筆者にはまるで運動を崇める宗教学会になってしまったように映り、落胆するとともに、一気に学会に対する愛着心・親近感が薄らいでしまいました。EIMが唱えられた背景には、ACSM認定の運動指導者の社会的地位を高め、確かな職種に位置付けたいという狙いもあり、筆者も何度も啓発に努めてきましたが、国

家資格でないため実現は困難とされています。さらに運動を習慣化すると、がんや心臓病を含む多種多様の病気で亡くなる確率が低下するというのがEIM提唱の根拠の一つですが、長生きすれば何らかの病気にかかりやすく、いずれは運動することが困難になる人も出てくる中、運動しないとダメだといった強制的なメッセージには感心できません。運動したくても、職場環境や家庭環境、地域の状況で実行できない不運な人が少なくないことに留意するべきです。一方、仕事や家庭よりも運動を重視してストイックに頑張る人がいます。そのようなタイプは、アルコールやタバコと同様、運動中毒になることもあり、心臓肥大、不整脈、腰痛、膝痛に悩むケースも少なくありません。

日頃からこのような思いを抱えつつ久しぶりに学会に参加した中で、筆者は「運動を通して乳がん患者らへの寄り添いの重要性」について語った講演には共感できました。がんの再発防止のために体重を増やさないことが指示されますが、今や食事療法とともに運動・体力づくりが勧奨されています。その背景には、体力づくりを通じた他者の寄り添いが患者のQOL保持に有効との経験則があるからでしょう。また、メンタルヘルスのためには、がんが進行中の患者にも運動が有益であるという発表もありました。筆者も乳がんや大腸がん、肺がんの人に合わせた運動・食事の支援をおこなっており、以前には想像できなかったほどに、がん患者に向けた運動の意義を感じています。