

# “穏やかで人情に厚い” 今年はその年に!

# 健志通信

発行 (公財)体力づくり指導協会 事業本部 東京都江東区大島1-2-1 平成 27 年 1 月 1 日

## 第28号



十日町体力づくり支援センター  
ヘルスパ塩尻  
ヘルスパひなせ  
君津メディカルスポーツセンター  
滑川室内温水プール  
袖ヶ浦健康づくり支援センター

平成二十七年は皆さまにとって

幸多き年でありませうことを

ご祈念申し上げます

光陰矢の如し、という諺があります。時が経つのは早いもので、戦後六十八年という歳月があつという間に過ぎ去つたような気がいたします。

戦後の日本の人口は約七千八百万人。六五歳以上の高齢者は三百八十万人で人口の五%弱。昨年は日本の人口が戦後初めて前年度の人口を下回つたと嘆いていますが、戦後と比べると五千万人ものが増え、そして高齢者はいま三千万二百五十万人と、八倍強になっていす。その反面、核家族が増え、お年寄りの一人暮らしが増加し決して豊かな国になつたといふ実感がいちしません。

今年「未年(羊・ひつじ)」。羊は家族で群れを成し生活する動物と言われ、「家族の安泰を示す」とも言われ、また「穏やかで人情に厚い」とも言われています。

今年、皆さまにとっても羊にあやかり、安寧な一年でありますよう心から祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

平成二十七年一月  
公益財団法人 体力づくり指導協会  
理事長 小室 博行

### 運動習慣に

### プラス・テン!

年末年始にかけて忘年会や新年会、仕事、行事とこの時期は生活習慣が乱れやすくなります。年も新たに気持ちも新しくなり、生活習慣を見直すチャンスとも言えます。今回は、「運動習慣」に着目し、自身の生活習慣を見つめなおしてみましよう!

厚生労働省では、健康日本21に係る取組みの一環として身体活動・運動の普及啓発に取り組み、平成25年3月には「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」を取りまとめました。指針では、年

代別に必要な一日の身体活動は、18歳から64歳までの成人で60分、65歳以上の高齢者は40分とし、今年より10分多く毎日カラダを動かすことを推奨して

います。(図1参照) まずは、図2の「あなたは大丈夫?健康のための身体活動チェック」にチャレンジし、健康のための一歩を踏み出しましょう。

- 1 気づく! カラダを動かす機会や環境はたくさんあります。ご自身の生活や環境を振り返りましょう
- 2 始める! 今より少しでも長く、元気にカラダを動かすことが第一歩。歩幅を広く、早く歩いてみましょう
- 3 達成する! 目標を達成しています。プラス・テンでよりアクティブな暮らしを!
- 4 つながる! 一人でも多くの家族や仲間とプラス・テンの楽しさと喜びを共有しましょう!

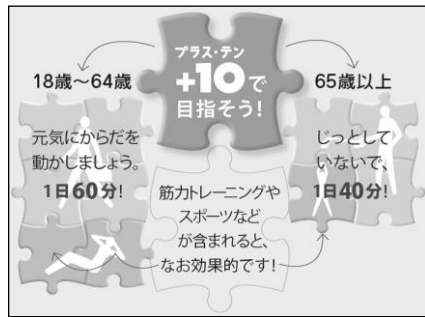


図1. 身体活動の推奨目標

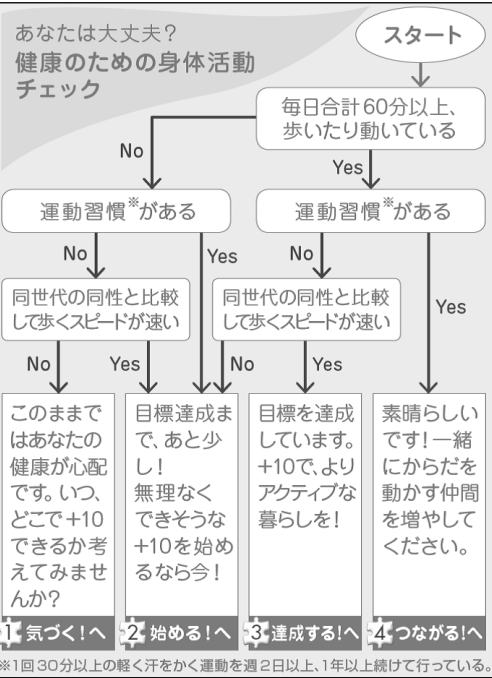


図2. 健康のための身体活動チェック

## 自宅でできる簡単エクササイズ ~冬のぽっこりおなか解消~ 足あげ運動

年末年始のごちそうでおなか周りのお肉が気になりはじめていませんか? 冬季は気温が低く運動から遠ざかりがちですが、カラダは体温を保つために多くのエネルギーを消費するため基礎代謝が上がり、高い運動効果が期待できる時期です。今回は特に下腹部を引き締める簡単エクササイズをご紹介しますので、ぽっこりおなかの気になる方はぜひ試してみてください。



- ①仰向けになりヒザを曲げます。手の平は腰の横辺りにおいてバランスをとるようにします
- ②太ももをゆっくりと上げ、息を吐きながら太ももをおなか側へと引きつけます
- ③息を吸いながら2~3秒かけてゆっくりと足を戻します
- ④10回程度繰り返します

### ~ポイント!~

- 勢いよくおこなうのではなく、おなか周りの筋肉を意識しながらおこないまししょう
- 息を止めずに、深くゆっくりとした呼吸でおこないまししょう
- ③の動作は腰を反らないようにして足を浮かせた状態をキープすることで、強度をあげることができます



エネルギー156kcal 1人前  
たんぱく質 16.8g 食物繊維 1.3g

【材料 (2人分)】  
・たら (生・切り身) 2切 ・白菜 2枚  
・しめじ 1/3パック ・塩 適量  
・しょうが (うす切り) 4枚

(A) ・酒 大きじ3 ・しょうゆ 大きじ2・1/2  
・みりん 大きじ2 ・だし汁 大きじ4

### 【作り方】

- ①たらは塩を振り、しばらく置いて水気を拭く
- ②白菜は3cm程度のざく切り、しめじは食べやすいようにほぐしておく
- ③鍋に(A)をすべて入れて煮立て、たらとしょうがを入れてひと煮立ちさせる。たらのまわりに白菜、しめじを加え中火で8分程度煮て完成

脂肪分が少なく、消化の良い「たら」。うまみ成分のイノシン酸を豊富に含み、淡泊ながらもとても美味しい食材です。このうまみ成分は分解が早いので、より新鮮なたらを選ぶことがポイント。ビタミンAが鼻やのどの粘膜を守るため、風邪予防の効果が期待できます。

(管理栄養士 竹島佳代)

旬のヘルシーメニュー

## たらと白菜の煮もの

## 栄養

