

Health & Fitness

Anniversary
50th
since 1968

※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

■特集

毎日+10分カラダを動かして、もっと健康に!

第8回健康標語コンテストのお知らせ

■栄養レシピ

鶏肉とナスの照り焼き

■運動紹介

ストレッチ運動

■特別コラム

加齢に伴う骨量を考える



□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内1495-8	TEL025-758-3343
□塩尻事業所 <ヘルスパ塩尻>	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL0263-54-3939
□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	TEL0439-88-0611
□滑川事業所 <滑川室内温水プール>	富山県滑川市柳原258-4	TEL076-476-0711
□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	TEL0438-64-3200
□東京事業所1課 <高齢者うんどう教室自立支援事業>	東京都江東区大島1-2-1	TEL03-5858-2200
□東京事業所2課 <高齢者体力づくり支援士事務局>	東京都江東区大島1-2-1	TEL03-5858-2100

エネルギー351kcal、たんぱく質19.1g、食物繊維3.9g

旬の食材レシピ

鶏肉とナスの照り焼き

【材料】(2人分)

- ・鶏もも肉(鶏むね肉も可)・・・1枚
- ・ナス・・・2本
- ・ピーマン・・・3個
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・塩コショウ・・・適量
- ・砂糖・・・大さじ1
- ・醤油・・・大さじ1
- ・酒・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1



- ①鶏肉は約8等分の1口大に切る。ナスとピーマンは1口大の乱切りにする
- ②フライパンに油をひき、鶏肉を皮目から中火で焼く
- ③鶏肉に焼き色がついたら裏返し空いている所にナスを入れ、焼く
- ④ナスに焼き目がついたらピーマンを加え、塩コショウして中火でサッと炒め合わせる。
- ⑤一旦火を止め、混ぜ合わせた(A)を加えて中火にかける。タレを煮絡め、タレがほとんどなくなったら出来上がり!

焼く、煮る、漬けるなど、どんな料理でも合うナス。ナスの皮にはナス特有のポリフェノール「ナスニン」が豊富に含まれています。ナスニンには強い抗酸化力や、コレステロール値を下げる働きなどがあり、高脂血症や生活習慣病予防への効果が期待されています。血液サラサラ効果も!皮ごと調理し、ナスの栄養をまるごと摂取しましょう!(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

— ゆう・めい・じん —

利用者紹介

第64回



重岡まき子さん(千葉県袖ヶ浦市)

とアクアビックスの教室を楽しみながら受講されています。重岡さんが運動を続ける原動力は、教室を通じて出来た多くの仲間の存在。また、運動を続けることで健康診断の結果が改善した時は「これからも頑張ろう!」との思いが強くなったそうです。「今後の目標は①受講している2教室を75歳まで続けたい!②ガウランドの体力測定に定期的に参加し、結果を維持する!」と笑顔で語ってくれました。今後目標に向かって共に頑張っていきましょう!(H)

重岡まき子さん(68歳)は将来のために健康なカラダづくりをしたいと思ったことがきっかけで、7年前から袖ヶ浦健康づくり支援センター(ガウランド)に通っており、現在は週2回エアロビクス

ストレッチ運動 ~自宅でもできる簡単エクササイズ~

9月になり暑さもようやく一段落を迎えそう...と緊張の糸が切れそうになった時、隠れていた夏の疲れが一気に表面化することがあります。夏の間、外気と室内の温度差と戦ってきたカラダは想像以上に疲れています。

今回ご紹介する運動は脚裏のストレッチ運動です。時間を掛けてしっかりと筋肉を緩め、カラダの疲れをとっておきたいですね。就寝前に実施するのがおススメです。気持ちを落ち着かせ、ゆったりした呼吸でおこなってみてください。

◆運動はご自身の体調・体力に合わせて無理なくおこなってください



①~ふくらはぎのストレッチ~
片足を伸ばし、上半身を脱力させる(手は膝に当てても良い)



②~太腿裏のストレッチ脚~
胸を軽く張りあごとつま先を近づける

【回数】
左右交互に
20秒~30秒×1~2セット

【Point】
・心地良さを感じられる程度に伸ばしましょう
・長めに息を吐くことで筋肉の緩みを感じることができます

来月号のテーマ

「麻薬・覚醒剤乱用防止」

次回は10/1発行です

編集後記

先日、仕事帰りに運動したことで意欲が高まったため、今後も無理なく続けられるような立地にあるスポーツセンターを探していますが、良いところがなく、悩ましい今日この頃です。(Y)

~ 子どもの悩みごと無料相談 ~
キッズひまわりホットライン
03-3581-1885
毎週火・木・金 15:00~19:00

加齢による骨質の変化

高齢期になると、筋力やバランス力が低下し、転倒しやすくなり、骨折率が高まります。

ここで留意すべき点は、睡眠導入剤、降圧剤、血糖降下剤など内服薬の影響で、めまい、ふらつき、意識低下などが起きて、筋力が高くて転倒しやすくなることです。服薬数が多いほど、転倒しやすいつの報告があります。

骨折は特に後期高齢期の女性に増えますが、男性でも80歳を過ぎると骨折率が高まります。女性や高齢者で骨折しやすいのは、骨粗鬆症が進むからです。骨粗鬆症は、一般的に骨強度(骨質)の低下を特徴とし、骨折リスクが

増大した状態と定義されます。骨強度とは骨密度と骨質(微細構造、骨代謝回転、微小骨折、石灰化)の2つの要因によって規定されます。古い骨は、破骨細胞によって吸収され、骨芽細胞が作る骨によって補充されますが、この代謝機構は骨リモデリング(骨再生)と呼ばれています。一連のリモデリングには約3か月の期間を要するとされ、全骨格の3〜6%が常にリモデリングされているようです。加齢や閉経に伴うエストロゲン分泌の減少は、破骨細胞による骨吸収の活性化を誘導し、骨密度も低下します。骨質の低下も骨密度の低下と同様の機序で生じます。ビタミンD・Kの不足による骨質の変化が、骨の材質特性と

- その素材を材料に作り上げられた構造特性を悪化させることで生じると考えられています。骨粗鬆症の予防や骨質を良好に保つには、
- ① たんぱく質、カルシウム、ビタミンD・ビタミンKなどの摂取が不足しない食生活
 - ② 骨に適度の刺激が加わる体操、有酸素運動、レジスタンス運動
 - ③ 適度に紫外線を浴びる(日光浴)
 - ④ 骨に悪影響を与える薬を飲みすぎない
- そのほか、各自の体質に合った対策を講じることが大切です。食事や運動の影響は重要ですが、加齢(老化)に伴って骨折率が高まることは明らかなので、

日常、積極的に摂りたい食品	
カルシウム	牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、干しエビ、小松菜、チンゲン菜など
ビタミンD	サケ、サンマ、メカジキ、カレイ、シイタケ、キクラゲ、卵など
ビタミンK	ハウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリ、サニーレタス、キャベツ、納豆など
控えめにしたい食品、避けたい嗜好品	
スナック菓子、インスタント食品、アルコール、タバコ、コーヒーなど	

骨質を良好に保持するためのスマートな生き方が年々必須になることを肝に銘じましょう。

特別コラム

Vol. 73

『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。今回は「加齢に伴う骨量」についてご紹介いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学 名誉教授 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。

特集
毎日+10分カラダを動かして、もっと健康に!

特集では当会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。じっくりと見つめ、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。9月号のテーマは「健康増進普及月間」。厚生労働省は毎年9月1日から30日までの1ヶ月間を健康増進普及月間としています。

健康ポスター Vol. 185
9月号テーマ「健康増進普及月間」



健康寿命とは病院や人の世話にならず、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことを言います。健康寿命は厚生労働省から3年ごとに発表があり、今年発表された健康寿命(2016年度分)は男性72・14歳、女性74・79歳と男女とも過去最長を記録しました。生活習慣病は毎日今より10分多くカラダを動かすことで、そのリスクを3〜4%減らせることがわかっています。座ったまま腹筋運動をおこなう、エスカレーターをやめて階段を使用するなど、日常生活に無理なく運動を取り入れてみましょう!

第8回 健康標語コンテスト

当会では健康増進普及月間に併せ、毎年9月に『健康標語』の募集をおこなっております。皆さまが考える「健康」について、沢山のご応募をお待ちしております!

■募集内容
健康をテーマに、その意義を簡潔に表現し、わかりやすく親しみやすい標語(五・七・五の型)で表現したものを

■募集部門
・子どもの部(中学生以下)
・成人の部(高校生以上)

■応募期間
平成30年 9月1日(土) から 9月30日(日)まで

その他、詳細は施設設置チラシまたはホームページをご覧ください。

私の思い 貴方に伝える 健康標語

応募期間 平成30年9月1日から30日まで
募集部門 子どもの部(中学生以下) 成人の部(高校生以上)
〒305-8565 茨城県つくば市大谷1-1-1 公益財団法人 体力づくり推進協会