

# Health & Fitness

Anniversary  
50th  
since 1975

※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

### 脱メタボへの道

## ■栄養レシピ

### あさりとこんにゃくの甘辛炒め

## ■運動紹介

### 下肢の運動

## ■特別コラム

### 運動とがん



□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	TEL 025-758-3343
□塩尻事業所 <ヘルスバ塩尻>	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 <高齢者つらな教室自立支援事業>	東京都江東区大島 1-2-1	TEL 03-5858-2200
□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	TEL 03-5858-2100

エネルギー83kcal、たんぱく質4.5g、食物繊維2.9g

旬の食材レシピ

### あさりとこんにゃくの甘辛炒め

- 【材料】※2人分
- ・あさり(殻つき) ……200g
  - ・こんにゃく ……200g
  - ・いんげん ……1本

- ・醤油 ……大さじ2
- ・酒 ……大さじ1と1/2
- (A)・みりん ……大さじ1と1/2
- ・砂糖 ……小さじ1/2



- ①砂抜きしたあさりをよく洗い塩抜きし、ザルにあげる
- ②こんにゃくを3cm角に手でちぎり、いんげんを2cm幅に切る
- ③フライパンに油(分量外)を温め、①・②を入れて中火で炒め(A)を加えあさりの殻があくまで炒める
- ④あさりの口があいたら皿に移し、お好みで七味唐辛子を加えたら出来上がり!

あさりには亜鉛や鉄などのミネラルが豊富なうえ、ビタミンB<sub>12</sub>やタウリンなども多く含まれています。特にビタミンB<sub>12</sub>の含有量は貝類の中でもトップクラス!ビタミンB<sub>12</sub>は赤血球中のヘモグロビン生成や神経を正常に保つ働きがあるため、不足すると悪性貧血や神経異常、慢性疲労が起こりやすくなると考えられます。あさりには鉄分も含まれますので貧血予防には最適な食材と考えられます。春が旬のあさを美味しくいただきましょう!  
(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

## 夢・明・人

— めい・めい・じん —

力を入れており、教室後も自宅で練習をおこなない最初は9歩しか出来なかった倒立歩行が、今では134歩も出来るようになりました。記録を伸ばすのに掛かった日数はわずか5ヶ月!まさに「継続は力なり」です。今後の目標は、①苦手な壁倒立を3分間できるようになる②鉄棒の前方支持回転をできるようにする③倒立歩行200歩、と語ってくれました。これからもキッズたいそう教室でたくさん「できた」を増やせるように共に頑張ります。

## 利用者紹介

第59回



藤林 拓慎くん(千葉県袖ヶ浦市)

ガウランドのキッズたいそう教室に通う小学三年生の藤林拓慎くんは、運動することが大好き!たいてい教室を通して他の小学校の友達もたくさんでき、通うことが楽しくなりました。拓慎くんは特に倒立歩行(逆立ち歩き)に

## 下肢の運動 ~自宅できる簡単エクササイズ~

「春植えざれば秋実らず」という諺があるように、暖かくなり始めた春は「準備の季節」です。健康的な生活を送れるようにしっかりとカラダを動かしておきたいですね。今回紹介する運動はふくらはぎの持久力を向上させる運動です。ふくらはぎは歩くたびに伸縮するため、長時間歩くことで疲れや痛みを感じる方が多いかもしれません。春の暖かさを楽しむため、そして一年を通じて外出を楽しむために「この春に」健康づくりの苗を植えておきましょう。



- ① 腰幅に足を開き、直立する
- ② 踵を2~3センチの幅で上げ下げする

【回数】  
50~100回×1セット  
(持久力向上のため、多めの回数を設定しました)

- 【Point】
- ・小刻みなリズムでおこないましょう
  - ・腰を反らさないように注意しましょう

## 来月号のテーマ 「禁煙」

5/1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 暖かくなり過ごしやす季節になりました。しかしながら、この時期の難敵といえる「花粉症」。私は今のところ花粉症ではないのですが、ここ最近目の痒みと喉がムズムズする感じがあり、大きな恐怖を感じています。どうか花粉症ではありませんように…。(Y)



**生活習慣とがん**

下記(図1)のように、がんを患っても5年生存率は前立腺がんや乳がんで90%以上と高率になっており、将来はがん患者が長生きする時代が来るようです。

昨年(2017年)の6月に日本医師会館で日本医学会公開フォーラムが開催され、その中でがん予防に対する生活習慣の重要性が解説されました。肺がんにはたばこ、肝がんにはアルコールが影響し、食道がんには野菜や果物が抑制的に作用するようです。また、運動の習慣化は、大腸がん、乳がん、膵がん、肺がん、子宮がんなどの発生確率を下げるとの説明

**運動とがん**

国立がん研究センターや欧米諸国の疫学研究によると、適度な運動実践はがんの予防に対して効果が

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「がん」についてご紹介いただきました。

がなされました。

余暇運動や家事といった、運動・スポーツではない日常の身体活動によるがん予防効果は不確かですが、期待できることも発表されました。肉体的労働や強度の高い運動は予防的に作用するようです。なお、活性酸素を多量に発生し、疲労が増すような長時間の運動、免疫力が低下するほどの激しい運動はマイナスなので、高めの強度を含めながら適量に留めることが肝要でしょう。

的であると報告されています。特に、大腸がん、肝がん、膵がん、乳がんの発生率を下げます。運動習慣年数が長い群、運動量が多い群、体力(特に全身持久性体力)の高い群では、大腸がん罹患率が低いです。適度な運動実践は、身体代謝を活性化し、ストレスを軽減し、免疫機能を高めうるからです。運動不足生活が長期にわたると、筋力や骨質の低下、関節可動域の低下、認知機能の低下、糖尿病の発症も起きやすいので、高齢者を元気に過ごすには体力づくり、運動実践が重要であることは言うまでもありません。

今回は、がん予防に効果的と言われている運動実践のあり方について、解説します。

### 特別コラム

Vol. 68

## 『健康づくりの“今”』



#### 【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 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。

### がん 5年生存率 65%に上昇



- 【筆者の考え】
- すい臓がんは早期発見が難しい「難治性がん」→新たな検査法や薬の開発が必要
  - 地域や病院によって差があるので、「生存率」=「治療の善し悪し」とは言えない

### 健康ポスター Vol. 180 4月号テーマ「生活習慣」



#### ■メタボリックシンドローム診断項目

- ①ウエストサイズ 男性 85cm 以上、女性 90cm 以上
- ②中性脂肪値 150 mg/dl 以上、HDL コレステロール値 40 mg/dl 未満
- ③血圧 最高血圧 130mmHg 以上、最低血圧 85mmHg 以上
- ④血糖値 空腹時血糖値：110 mg/dl 以上

解説します。

まず、生活習慣病とは食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関与する症候群と厚生労働省は定義しています。代表的な疾患として肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などがあげられ、厚生労働省がおこなった平成28年度国民・栄養調査では糖尿病および糖尿病予備軍を合わせると2000万人と推計されています。

次にメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血圧や高血糖、脂質異常が組み合わさり心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすい状態になることを言います。脂質・血圧・血糖の値が治療するほど高くなるとも動脈硬化になりやすい状態のため、異常値になる前に生活習慣の改善を心がけて動脈硬化を防ぐことを基本の考え方としています。

春は新年度や新生活など、子ども・大人共に生活習慣が乱れやすい季節と言えます。メタボリックシンドロームも生活習慣の乱れが要因となるため自分の生活習慣を整える意識をつけましょう！

## 特集

# 脱メタボへの道



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。じっくりと見つけ、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。

4月号のテーマは「生活習慣」。今回は、生活習慣の乱れから引き起こされる生活習慣病とメタボリックシンドロームの違いについて