

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。



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 ● イスに座ってレッグエクステンション
- 栄養 ● まるごと新たまねぎのピリ辛肉味噌のせ

特集

健康ファースト

エネルギー135kcal、たんぱく質5.5g、
食物繊維3.0g

旬の食材レシピ

まるごと新たまねぎのピリ辛肉味噌のせ

【材料】※2人分

- ・新たまねぎ……………2個
- ・豚ひき肉……………150g
- ・まいたけ……………1パック
- ・青ねぎ……………20g
- ・しょうが……………ひとかけ
- ・豆板醤……………小さじ1
- ・ごま油……………大さじ1



- (A) ・味噌……………大さじ3 ・酒……………大さじ3
- ・砂糖……………大さじ2 ・しょうゆ……………小さじ2

- ①(A)を混ぜ合わせる。まいたけはみじん切り、青ねぎは小口切りにする
- ②新たまねぎの皮をむいて上下を少し切り落とし、上部に十字の切込みを入れてラップをして電子レンジ(600W)で約8分加熱する
- ③フライパンにごま油(分量外)、すりおろしたしょうが、豆板醤を入れて火をつける。香りがたったら豚ひき肉を加えて、崩しながら炒める
- ④豚ひき肉におおむね火が通ったら、まいたけを加えてさらに炒める
- ⑤(A)を加えて水分をとばしながら炒め、水気が無くなってきたらごま油を回しかけて混ぜ合わせ、火を止める
- ⑦②の上に⑤をたっぷりかけて出来上がり!

春が旬の新たまねぎは、瑞々しくて甘みがあり、苦味や辛味が少ないため苦手な人にもオススメです。玉ねぎに含まれる硫化アリルが血液をサラサラにして動脈硬化を予防する効果が期待できます。成分は熱に弱く、生食してサラダにしてもおいしくいただけます。今回は熱を通して甘みの増した玉ねぎをまるごとたっぷりいただきますよ! (管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第47回



井上力さん・雅枝さん ご夫妻
(千葉県君津市)

井上力さんと雅枝さんご夫婦は平成22年から君津メディカルスポーツセンター(千葉県君津市)の教室に通っています。当初は雅枝さんが健康診断の結果に不安を覚え運動を始めることを決意。妻の送り迎えをするなら、と力さんがともに通い始めました。「私たち夫婦の趣味は全国各地を車で旅行すること。そのためにいつまでも健康でありたい。何より指導員が親切に指導してくださることが続けていられる理由かな。夫婦の目標は人に迷惑をかけることがないこと!もし病気になるとお互いの趣味や仕事が出来なくなってしまう。通い始めて健康診断で不安な結果が出なくなり今後運動を続け自分達のカラダは自分で守っていききたい!」と夫婦お二人で和気あいあいと話してくださいました。(I)

運動

★自宅でできる簡単エクササイズ ~イスに座ってレッグエクステンション~

暖かな春は、散歩やウォーキングなど外へ出る機会も多くなります。寒かった冬は、家にこもりがちになり運動不足から脚の筋力が落ちやすくなります。特にももの前の筋肉が衰えると脚の踏ん張りがきかなくなり、転びやすくなるため、今回はももの前の筋肉を強くする運動「レッグエクステンション」をご紹介します。



- ①椅子の真ん中に座って椅子の端を持ち、カラダを安定させます
- ②膝を伸ばしながら脚を持ち上げます。太ももに力が入っていることを意識しましょう
- ③ゆっくりと膝を曲げながら脚をもとの位置へ戻します

【回数】
左右5~10回×2~3セット

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



新年にダイエットを決意するもジム通いも月2回程度しか行っていない。自分の意志の弱さを痛感します。そんな私でもトイレに行くたびスクワット5回は続けています。自分にできるようハードルを下げることと、自分自身にどう仕組みとして取り入れるかが重要であることを改めて感じました。

特集

健康ファースト

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」。やせや肥満など体型の違いは、身長と体重をもとに計算する「BMI指標」によって判定されます。

重範囲内の生活習慣病予備軍は「やせメタボ」と言われ、やせメタボ原因は筋肉の質が低下にあります。筋肉の質の低下は、体力や活動量の低下、内臓脂肪の蓄積、高脂肪の食事などの生活習慣が大きく関連しています。筋肉の質の低下をさせないためには、適度な運動とバランスの良い食事です。適正体重を保つことが重要です。

運動は、ウォーキングなど生活活動量を増やすことを意識し、日常生活の歩行よりも速足で歩いてみましょう。また、階段や起伏のあるウォーキングコースを積極的に利用し、筋肉に負担のかかる運動を取り入れて体力向上を図ることをおすすめします。また、食事は主食・主菜・副菜をバランスよく、適正な量を心掛け摂取することが基本です。農林水産省公表の「食事バランスガイド」を参考にしてみましょう。

健康ポスターVOL. 168
4月号テーマ 「生活習慣」



BMI指数は、体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で算出され、日本は18・5未満をやせ、18・5以上25未満を標準、25以上を肥満と判定します。肥満は、高血圧や高血糖などを招きメタボになりやすい一方で、最近の研究では日本人を含むアジア系は適正体重の範囲内でも糖尿病など生活習慣病にかかる危険性が高いことが明らかにな

別 コラム

『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



【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。

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。

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は「地域総合型スポーツクラブの発展に向けて」をテーマにお話いただきました。

総合型地域スポーツクラブ設立当初の理念は素晴らしいものです。しかし、高齢化の進展に伴う有病者や虚弱者の増加、クラブへの移動手段の制限、内容のマンネリ化などが原因で順調な運営とは言いえないクラブも少なくありません。会員側の不満として、会費に見合ったサービスを受けていないこと、施設や用具の整備が十分でないこと、教室内容に発展性が見られないことなどが挙げられています。また、運営側は行政による支援や民間企業からの寄附などが不十分という不満が根底にあるように見受けられます。そこで、今後の発展に向けて

- ① クラブの意義、存続の必要性を理詰めで啓発しよう
- ② 楽しい、爽快だ、明日も来たい・・・と思えるような内容にブラッシュアップしよう
- ③ クラブ会員側に受益者負担の認識を浸透させるために、活動内容の質的充実を図ろう
- ④ 同じ時間帯に複数の教室を開催し、住民の移動手段やクラブ運営側の伝達効率を高めよう
- ⑤ 季節に応じて、屋外種目と屋内種目、チーム種目と個人種目、スポーツとニュースポーツなどを提供しよう
- ⑥ クラブ運営者に若い世代を含

- め、若者のニーズや感覚を織り交ぜよう
- ⑦ 健康づくりや介護予防に特化した運動教室を開設し、住民のニーズにマッチさせよう
- ⑧ フレイル（虚弱化）の予防、特にMCI（軽度認知障害）、認知症、ロコモティブシンドローム、サルコペニアなどの予防や身体機能の維持に向けて、専門性の高い内容を提供できる人材を育成していこう。医師、薬剤師、保健師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、音楽療法士、健康運動指導士、高齢者体力づくり支援士、脳トレ指導士、元スポーツ選手などが定期的に開かれる体制を整えよう
- ⑨ 医師や薬剤師は、多剤併用投与の問題（転倒、交通事故、認知

- 機能の低下など）や脳梗塞などの予防策を説こう
 - ⑩ コメデイカル（音楽療法士、健康運動実践指導者、高齢者体力づくり支援士、脳トレ指導士ら）は、脳トレドリル、脳トレ運動、認知機能賦活訓練などを毎回のスポーツ教室終了時に指導しよう
- こうした新たな取り組みを促進させるには、行政や医療機関、教育機関、スポーツ団体との連携の強化が肝要であり、各機関とのネットワーク構築を担う人材を運営側から選出するのが適当と考えます。運動・スポーツ参加率の向上、脳トレ活動参加率の向上、通院率の減少を企図した攻めのアクションが求められます。