

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

まっすぐ行こう！～麻薬・覚醒剤乱用防止～

■栄養レシピ

エリンギと豚肉の生姜味噌炒め

■運動紹介

下肢の運動

■特別コラム

加齢に伴う女性の骨密度の低下

□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 〈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	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

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

エネルギー270kcal、
たんぱく質 16.2g、食物繊維 2.4g

旬の食材レシピ

エリンギと豚肉の生姜味噌炒め

【材料】※2人分

- ・エリンギ……………1パック
- ・豚肩ロース……………150g
- ・ごま油……………小さじ1
- ・細ねぎ(刻み) ……適量

- ・おろししょうが…小さじ1
- ・酒……………大さじ1
- (A) みりん……………大さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・みそ……………大さじ1



- ①エリンギを食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、豚肩ロースを入れて中火で炒める
- ③肉の色が変わったら①を加え、焼き色がついたら(A)を加えて炒める

★お好みで刻んだ細ねぎを散らしたら出来上がり！

秋の味覚は色々ありますが、今回はエリンギを使用したレシピをご紹介します。エリンギに含まれる食物繊維は、便秘の改善と体内の有害物質を体外に排出する整腸作用効果が期待できます。また、血行を良くし皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあるナイアシンも含むため肌荒れの予防・解消効果も期待できます。免疫力を高める生姜と合わせて食べて、健康なカラダ作りに努めましょう。(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

— めう・めい・じん —
 くらいきれいな逆上がりができるようになりました。そんな諒介くんの今年の目標は、空中逆上がりを成功させること。たいそうの楽しい所を聞くと「練習した技ができるようになった時！」と力強く語ってくれました。頑張り屋さんの諒介君は、その日にできなかった技を家でも練習しているようで、最近ではコーチに「カエル倒立」を見せてくれました。将来の夢は「消防士」という諒介君。立派な消防士になれるようコーチも全力でこれからも応援していきます！(K)

利用者紹介

第65回



服部諒介くん(新潟県十日町市)

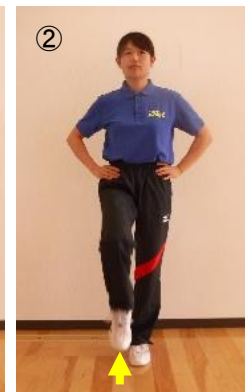
半年前から十日町体力づくり支援センターのキッズたいそう教室に通う服部諒介君は、現在幼稚園の年長さん。たいそう教室に通い始めてからは逆上がりを一生懸命練習し、今では皆のお手本になる

下肢の運動 ～自宅でできる簡単エクササイズ～

秋の気配があちこちで感じられるようになりました。「行楽・運動」「読書」「食欲」の秋など秋にまつわる表現は様々で「何をするにもいい季節」と言われています。しっかり食事・運動・休養の要素を見直し、体調を万全にして秋を楽しみたいですね。

今回紹介する運動は、姿勢を真っ直ぐに保つための筋肉「腸腰筋」を刺激する運動です。また、腸腰筋は写真の通り、脚を持ち上げる役割もあります。真っ直ぐな姿勢でしっかりと膝を持ち上げ階段を登れるよう準備しておきましょう。

◆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手を腰にあて片膝を持ち上げる
- ②持ち上げた足を、つま先を地面に着けないように下げる
- ③カラダを安定させるために壁に手をあてても良い

【回数】片足30回～50回 ×
1～2セット(両足おこなう)

【Point】

- ・素早い動作でおこないましょう(1秒間で1往復のペース)
- ・息を小まめに吐きながらおこないましょう

来月号のテーマ 「インフルエンザ予防」

次回は11/1発行です

編集後記

先月、健康増進普及月間イベントとして開催された「神宮球場でのナイトヨガ」に参加してみました。普段入れない場所で、とても貴重な体験ができました。(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

協会の施設と活動は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けています

特集

まっすぐ行こう！

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。

10月号のテーマは「**麻薬・覚醒剤乱用防止**」。厚生労働省は薬物乱用による危害の周知を目的として、毎年10月1日から11月30日



- 乱用薬物の種類
- ・覚醒剤：無色透明の塊で匂いはない。日本で最も多く出回っている
 - ・大麻：大麻草から作られる薬物。幻覚作用を有する
 - ・麻薬：ヘロインやコカインなどを指す
 - ・向精神薬：医療目的として広く使用されている

までの期間を麻薬・覚醒剤乱用防止運動期間として定めています。薬物乱用とは、医薬品を医療目的から外れて使用したり、医療目的のない薬物を不正に使用することを指します。薬物の種類には脳を興奮させる「覚醒剤・コカイン」や、脳を麻痺させる「ヘロイン・向精神薬・シンナー」、幻覚作用がある「大麻・LSD」等があります。また、危険ドラッグと呼ばれる麻薬や覚醒剤と類似した化学成分を含んだ薬物も存在します。これらの薬物が禁止されているのは、①精神障害や依存症を引き起こす②薬物を手に入れるために犯罪を誘発し家庭崩壊や社会の秩序を乱す③脳に深刻なダメージを残し、元の状態に戻せないことが挙げられます。

また、厚生労働省が発表した資料によると、平成26年以降3年連続で「大麻」の乱用が増加しており、そのうち約4割が若年層となっている状況です。『知らないうちに摂取していた』とならないように正しい知識を持ったうえで、「ダメ。ゼッタイ。」と言える強い意志を持てるようにしましょう。

特別コラム

Vol. 74

『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。今回は「加齢に伴う女性の骨密度の低下」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。

閉経と骨密度

骨密度について調べた研究を2つご紹介します。1つ目は、1999年に金氏ら研究班が二重エネルギーX線吸収法を用いて20〜87歳の日本人女性112名の骨密度を調査した研究です。この研究結果を、部位・年齢階級別にまとめました(図1)。この研究結果を見ると、下肢は20〜29歳台、上肢は30〜39歳台、体幹、肋骨、骨盤、腰椎は40〜49歳で最大骨密度になることが分かります。また、年齢階級別の骨密度をプロットすると、閉経の前後によって傾きが明らかに異なり、閉経後における減少が顕著となっていることが分かります。

2つ目は、Warmingら研究班が2002年に発表した研究結果です。20〜89歳の成人女性189名の骨密度を2年間観察した結果、閉経前女性の腰椎骨密度の減少率は0.7%/2年であったのに対し、閉経後10年以内の女性では約2.6倍の1.8%/2年(1年あたり0.9%の減少)と大きくなりました。その一方で、閉経後10年以上の高齢女性では僅か0.1%/2年の減少に留まっていました。

これらの研究から、女性の場合、閉経直後における骨密度の急激な減少が懸念されます。よって、閉経する数年前から、食事・栄養の質を高めるとともに、運動の習慣化や過剰な服薬に配慮することが

極めて重要となります。また、高齢後期になれば、骨密度の低減は緩やかであっても、筋力やバランス感覚の低下、視力や聴力の低下が進みやすく、転倒・骨折の危険性が高まります。後期高齢者の骨折の8割以上が屋内と言われており、玄関、廊下、浴室、トイレをはじめ、寝室や居間でも転倒しない環境を整える心がけが必要です。さらに細かく見ると子どものおもちや、電気コード、座布団、浴室のシャンプーなどが存在しますので、すみず

