

# 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

## インフルエンザ予防

### ■栄養レシピ

## 柚子あんかけの鯖そぼろ里芋饅頭

### ■運動紹介

## 体幹の運動

### ■特別コラム

## 1日の歩数

- |                             |                    |                  |
|-----------------------------|--------------------|------------------|
| ○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 |

エネルギー315kcal、  
たんぱく質 16.3g、食物繊維 3.9g

旬の食材レシピ

## 柚子あんかけの鯖そぼろ里芋饅頭

【材料】※2人分

- ・里芋(皮付き) ……400g
- ・片栗粉 ……小さじ1
- ・鯖水煮缶 ……1缶(120g)
- ・炒りゴマ ……適量
- ・砂糖 ……大さじ1
- (A) ・酒 ……大さじ1
- ・醤油 ……大さじ1/2
- ・生姜汁 ……小さじ1



- (B) ・水 ……300ml
- ・醤油 ……大さじ1
- ・みりん ……大さじ2
- ・酒 ……大さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・水溶き片栗粉 ……適量

- ① フライパンに(A)と、鯖水煮缶を汁ごと入れ中火で炒め、軽く汁気が飛んだら火を止めて冷ます
- ② 里芋は綺麗に洗い2等分し、濡れペーパーにラップをかけて、600Wで10分ほど電子レンジに入れる
- ③ ボウルに皮を剥いた②を入れ、片栗粉をまぶしてからつぶし、②を加えてよく混ぜる
- ④ 平たい一口大の団子を作りゴマをまぶし、フライパンで両面に色がつくまで焼く
- ⑤ 鍋に(B)を入れ、弱火にかけ沸騰させる
- ⑥ ④を皿に盛り、上から⑤をかけて出来上がり!

里芋に含まれる水溶性食物繊維の成分は糖質を緩やかにする働きがあるため糖尿病予防に効果的と考えられます。  
(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

## 夢・明・人

### 利用者紹介

第66回



ヤシキラ美桜さん(長野県塩尻市)

「ゆう・めい・じん」をして、大きい声であいさつもできるようになりまし  
た。現在は、一つステップアップして小学生のお友だ  
ちと一緒に練習をしており、特に力を入れてるのは  
跳び箱の「開脚跳び」です。美桜さんに目標を尋ねる  
と「5歳になるまでに4段をひとりで跳ぶこと！」と  
元気な声で語ってくれました。今後色々なことにチ  
ヤレンジしてもらえよう職員も全力でサポートして  
いきます！(M)

ヤシキラ美桜さん(4歳)は1  
年前に、ヘルスパ塩尻のキッズた  
いそう教室に通い始めました。当  
初はいつも列の一番後ろに並んで  
教室に参加していましたが、今で  
は入り口でしっかりと「気を付け」

## 体幹の運動 ~自宅できる簡単エクササイズ~

日ごとに寒くなり、外出が億劫になる季節になりました。これからは何かと運動不足になりやすく、同じ場所や、同じ姿勢のまま長時間過ごすことで、筋肉や関節は「今日は動かなくていい日なんだ」と勝手な勘違いをします。いざ動かそうとすると痛みや違和感を伴うことがあり、この痛みが腰痛や膝痛

を招くきっかけになることがあります。今回紹介する運動はやや強度が高めの体幹運動です。体幹にしっかり力を込めなければ写真のような運動はできません。実施後には若干の疲労感が残りますが、それ以上にカラダの動かしやすさを感じることはできるはずです。

◆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 膝をしっかり曲げ 肩の真下に肘を立てる



② 上半身と下半身が直線になるように腰を持ち上げる

【回数】片側5回×1~2セット (両側おこなう)

【Point】

- ・ゆっくりした動作でおこなう (4秒で上げる・2秒キープ・4秒で下げる)
- ・肘が肩の真下に置くことで体幹部に力を込めやすくなります

## 来月号のテーマ 「睡眠」

次回は12/1発行です

### 編集後記

秋と言えば読書の秋！私は先日初めて電子書籍を購入しました。紙で買うと重い本でしたが、電子書籍だと手軽に読むことが出来るので、ついつい購入冊数が増えそうです。(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

1日の平均的歩数を数値で指し示すのは良いですが、あくまでも目安であって個人差が大きいことを認識すべきです。そもそも1万歩が良いとされることの確かなエビデンスは得られていません。男女差、年齢差、職種差が

A. はい。平均的にみると適当な歩数と言えます。  
 なお、人によっては3千歩、マラソンに出たいなら3万歩が適切と考えます。

Q. 1日の歩数は7千歩〜1万歩がよいのでしょうか？

3万歩を走り切りたいなら、その歩数程度は歩ききる体力や経験が必要で



しかし、膝痛、足関節痛、腰痛、貧血、脱水などの健康問題が起きることを覚悟しておかねばならないでしょう。一方、人によっては3千歩でも十分という根拠についても説明しましょう。

喘息、閉塞性肺疾患、パーキンソン病、労作性狭心症、重症の高血圧、脊柱管狭窄症などの人は数分歩いただけで息苦しさや痛みを感じることがあり、休憩を入れながら運動せざるを得ないので



また、運動をおこなう目的によっても歩数は変わってきます。エネルギー消費量の増大や持久力の向上を目的として運動に取り組む場合は、8千歩のウォーキングよりも、4千歩のジョギングの方が運動強度が高く、心肺機能向上に繋がることを認識すべきでしょう。



## 特別コラム

Vol. 75

# 『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「1日の歩数」についてご紹介いただきました。

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 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

# インフルエンザ予防

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。

11月号のテーマは「インフルエンザ予防」。インフルエンザは、のどの痛み、鼻水、咳などの症状が見られるため一見風邪と間違えて

健康ポスター Vol. 187  
 11月号テーマ「インフルエンザ予防」



### インフルエンザ予防（補足）

#### 咳エチケット

- マスクを着用する（咳をしている人にマスクの着用を促す）
- 咳やくしゃみをおこなう際は、ティッシュなどで口と鼻をおさえるまたは、手ではなく上着の内側や袖でおおう など

しまいますが、38℃以上の高熱や全身倦怠感・関節痛・筋肉痛などの症状が急に現れるのが特徴です。また、気管支炎や肺炎など重症化する可能性もあり、流行すると冬の死亡者数が普段の年よりも多くなるということからも、特に注意しなければならぬと考えられます。

インフルエンザの原因となるウイルスの種類は、A型・B型・C型の3種類に分けることができ、特に流行するのは「A型・B型」になります。この2種類もさらに細かい分類があるため、同シーズンの中でも複数回インフルエンザにかかる可能性があります。また、毎年のようにウイルス変異があるため、一度かかっても油断することはできません。

インフルエンザを予防するためには、ワクチン接種が有効と考えられます。ワクチン接種による効果は約5ヶ月であるため、厚労省は流行になる前（12月中旬まで）に接種することを勧められています。他にも、うがい・手洗い、マスクの着用、加湿器の利用などをおこない、予防に努めましょう。