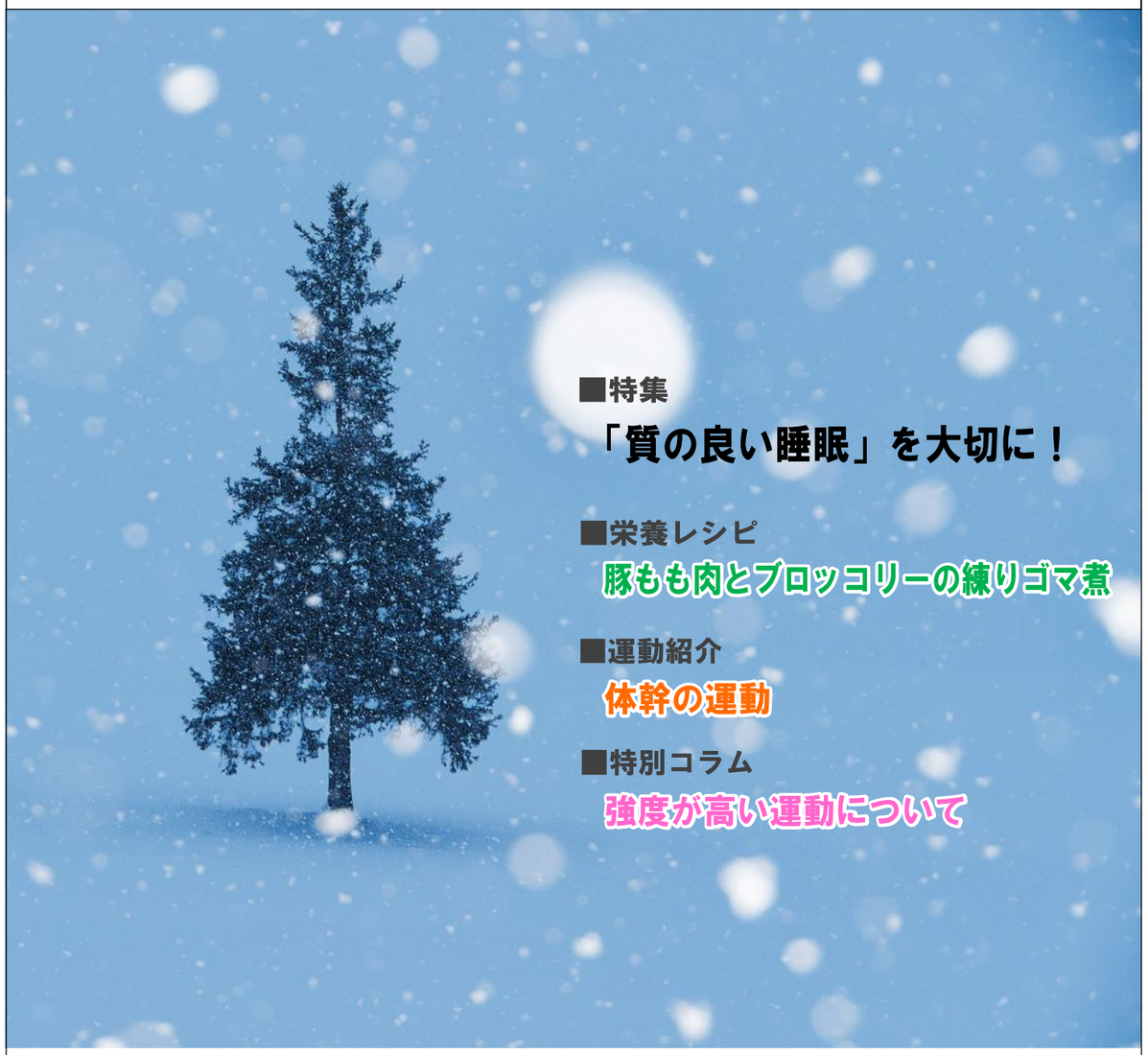
健康づくり情報誌　2018年12月号（発行日 12月1日） Vol. 80

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
「質の良い睡眠」を大切に！

■栄養レシピ
豚もも肉とブロッコリーの練りゴマ煮

■運動紹介
体幹の運動

■特別コラム
強度が高い運動について

□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　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
□袖ケ浦事業所〈袖ケ浦健康づくり支援センター〉　千葉県袖ケ浦市三ツ作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〈高齢者体力つくり支援士事務局〉　東京都江東区大島１－２－１　TEL０３－５８５８－２１００

発行：公益財団法人体力つくり指導協会　東京都江東区大島一丁目２番１号　TEL０３－５８５８－２１１１

旬の食材レシピ

エネルギー305kcal、
たんぱく質 28.7g、食物繊維 6.3g

豚もも肉とブロッコリーの練りゴマ煮

【材料】※2 人分
- 豚もも肉……200g
- 片栗粉……大さじ１
- 練りゴマ……大さじ１と 1/2
- ブロッコリー…1/2 株
- 長ねぎ……1/2 本

(A)
- 水……200ml
- 酒……大さじ２
- 塩……小さじ 1/3
- 砂糖……大さじ 1/2
- 醤油……大さじ 1/2

①ブロッコリーを一口大に切り、茹でる
②長ねぎを 5cm 幅に切り、フライパンで焼き目がつくまで焼く。
③一口大に切った豚もも肉を袋に入れて、片栗粉、塩・こしょう（分量外）を加えてなじませる
④フライパンに（A）を入れて煮立たせる
⑤④が煮立ったら③を入れて、蓋をして煮る。水分が足りないようなら足す
⑥⑤を裏返したら、練りゴマをのばしながら加える。
⑦①のブロッコリーを加え、蓋をして味をなじませる
⑧お皿に②と⑦を盛り付けたら出来上がり！

栄養豊富なブロッコリーは様々な効果が期待できますが、ビタミンCの含有量が多いので、この時期は風邪対策として摂取してみてはいかがでしょうか。　（管理栄養士　吉井香瑠）

栄養

夢・明・人
－ゆう・めい・じん－

利用者紹介 第67回

溝口 晋平くん（千葉県君津市）

溝口晋平君（９歳）は、君津メディカルスポーツセンターに生後７ヶ月の時から通っているため、メディカル暦は今年で９年目を迎えました。小さい時から水がとても大好きな晋平君は、小学１年生の時に選手コースに入り、競泳に没頭しています。

最近は速く泳ぐことに楽しみを覚え始め、今年８月に初めてジュニアオリンピックカップに出場しました。初めての大舞台で緊張して硬くなってしまった晋平君ですが、将来の夢は『オリンピックに出場することです！』と元気よく答えてくれました。晋平くんの夢を叶えるべく、これからもコーチ一同全力で応援します！（T）

運動

体幹の運動 ～自宅でできる簡単エクササイズ～

いよいよ寒さが本格的になってきました。そんな寒い冬の強い味方と言えばコタツです。冷え込む足先をしっかりと暖めてくれます。

しかし、強い味方のコタツですが気をつけないと、腰痛を招いてしまうこともしばしばあります。最近は床の上に足を伸ばして座る、所謂、長座姿勢で座るタイプがほとんどでしょう。長座姿勢では骨盤が後傾し腰が丸くなりやすくなります。加えて、コタツは脚を暖めてくれても腰は暖めてくれません。冷えた状態で腰を丸めることが腰痛を招く原因になるのです。コタツに入ったら、腰を真っ直ぐ立てておくことがとても大切です。

◆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 お腹をへこませ、背中と腰を丸めて骨盤を後に倒す

② 胸とお尻を前につきだすようにし、骨盤を前に倒す

③ ①・②を繰り返した後、③の真っ直ぐな姿勢に戻す

【回数】前後１０回×１～２セット

【Point】
- 手で骨盤を掴みながらおこなうと、骨盤の動きが分かり易くなります
- コタツに入るときは③のように腰を真っ直ぐ立てておきましょう

お詫びと訂正

前号(Health&Fitness Vol.79)の栄養レシピに一部誤りがありました。正しくは以下のとおりです。
読者の皆さまにご迷惑をおかけしましたことをお詫びするともに、ここに訂正させていただきます

誤
【作り方】③ボウルに皮を剥いた③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
⑤鍋に（B）を入れ、弱火にかけ沸騰させる

正
【材　料】柚子の皮（千切り）……少々　を追加
【作り方】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、①を加えてよく混ぜる
⑤鍋に（B）を入れ、弱火にかけ沸騰させた後、柚子の皮を加え香りをつける

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

「質の良い睡眠」を大切に！

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。

健康ポスター Vol. 188
12月号テーマ「睡眠」

～健康づくりのための睡眠指針 2014～（抜粋）

- ●若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう
- ●勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- ●熟年世代は毎晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠
- ●眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない

12月号のテーマは**「睡眠」**。睡眠不足は、疲労や心身の健康リスクを上げるだけではなく、作業効率や、生産性の低下および事故などの危険性を高める可能性があります。睡眠時間と生活習慣病に関する研究から、「睡眠時間がおよそ7時間前後だと生活習慣病に至る危険性が少ない」ことが示唆されています。

厚労省が今年9月に発表した『2017年国民健康・栄養調査』によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人の割合は男女共に40歳代で最も多く、約半数の人が睡眠時間不足だという結果になりました。改善には一定した睡眠時間の確保が第一ですが、それが困難な場合は昼間仮眠をすることで作業効率が改善する可能性があります。この場合、長時間の仮眠は逆に目覚めが悪くなるため30分以内に収めることが望ましいとされます。また、睡眠時間は季節や生活環境の影響を受けて変動しますが、睡眠が不足すると日中の眠気が強くなり様々な心身の問題が生じます。健康保持の観点からは、日中しっかり覚醒して過ごせるかどうかを目安として、心身の不調や問題がある時には睡眠習慣について振り返ってみてはいかがでしょうか。

特別コラム

Vol. 76

『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いています。今回は「強度が高い運動について」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。

Q. 乳酸が溜まるような強めの運動は、やってはいけないのでしょうか？

A. いいえ。
①乳酸が溜まるような運動をやっていると、筋力と持久力が養成されます
②乳酸が溜まるような運動を全くやっていないと、体力は顕著に低下します

乳酸と運動の種類

乳酸が生成されない運動、生成されても血中に蓄積しない運動とは、散歩、平地でのゆっくりウォーキング、平地でのゆっくり自転車漕ぎくらいでしょう。乳酸が生成されたり蓄積されたりする運動を不健康な運動と考える説もありますが、大きな勘違いです。前述のような運動を実践していれば、肉離れや膝痛は生じないですが、筋力や持久力はつきません。筋力や持久力がつかなければ、スピードやパワーが求められる球技スポーツでは技術が向上しにくいです。その一方で、ウォーキングの途中に坂道や階段を含めたり、30分の低速自転車漕ぎの中に数分の高速自転車漕ぎを加えるだけで、筋力、スピード、パワー、そして持久力が向上します。もちろん、乳酸は安静時の数倍の濃度となります。つまり、乳酸が生成される運動で体力が総合的に鍛えられるのであり、体力向上と乳酸生成は表裏一体の関係にあると考えられます。

乳酸と体力

乳酸が最も蓄積されるのは、400m走の数分後であり、数値は安静時の10～15倍にもなります。そのため、ゴールしてもしばらく起き上がれない選手がいます。筋肉中にも血液中にも乳酸が溜まり、その生成物として二酸化炭素が、数の多い大きな呼吸から排出され、全身から汗（体水分）が流れ落ちることになります。短距離選手の筋肉量や筋力を長距離選手と比較すると、言うまでもなく短距離選手の方が大きいことが分かります。このように、乳酸が日常的に、しかも過度に生成されるようなトレーニングを習慣化している選手では、筋力、瞬発力、走力、ジャンプ力など多岐の体力要素において優れていると言えるでしょう。