

Anniversary
50th
since 1968

Health & Fitness

※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

高血圧の予防と対策

■栄養レシピ

大根グラタンスープ

■運動紹介

腰痛予防

■特別コラム

無酸素運動について

〇十日町事業所	〈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	TEL025-758-3343
〇塩尻事業所	〈ヘルスバ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	TEL0263-54-3939
〇君津事業所	〈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
〇滑川事業所	〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	TEL076-476-0711
〇袖ヶ浦事業所	〈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	TEL0438-64-3200
〇東京事業所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
〇東京事業所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	TEL03-5858-2100

エネルギー112kcal、
たんぱく質3.1g、食物繊維0.7g

旬の食材レシピ

大根グラタンスープ

【材料】※2人分

- ・大根……………1/6本
- ・ニンニク……………小さじ1/2
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・溶けるチーズ……適量
- ・ベーコン……………1枚
- ・水……………3カップ
- ・パセリ……………少々

- (A)
- ・コンソメキューブ ……2個
 - ・こしょう……………適量



- ①大根は皮を剥き、約1cmの輪切り2つと千切りにする
- ②フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ火にかけ、香りが立ったら①と1cm幅に切ったベーコンを加え軽く炒める
- ③②に水を入れ、煮立ったら(A)を加え10分程度煮る
- ④オープン対応の器に汁ごと移し、千切りにした大根の上に輪切りの大根、ベーコンと溶けるチーズを乗せオーブントースターで少し焦げ目がつくまで焼く。最後にパセリを散らしたら出来上がり！

大根は、でんぶんの分解を助ける「アミラーゼ」、たんぱく質の分解を助ける「プロテアーゼ」、脂質の分解を助ける「リパーゼ」など様々な消化酵素が含まれており、胃腸の調子を整えてくれる食べ物の一つです。また他にも抗酸化作用を持つビタミンCが含まれます。ビタミンCは熱に弱いためスープなどで汁ごといただく、栄養素を逃がさずに摂取できます。

(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

ー め う ・ め い ・ じ ん ー

習も指導員と笑顔で頑張りましょう！(I)

利用者紹介

第69回



根本 義幸さん(千葉県袖ヶ浦市)

2005年から袖ヶ浦健康づくり支援センター(ガウランド)に通っている根本義幸さん(65歳)。昔の趣味は自転車、多い時は1週間でも200km以上走行することもあったそうです。しかし、椎間板ヘルニアになったことで自転車に乗ることを断念し、リハビリ目的でガウランドの温水プールに通い始めました。最初は、一般開放時間のみの利用でしたが、指導員から勧められたことで成人水泳教室の受講も始めました。受講当初は20mも泳げませんでしたが、今では4泳法を楽々と泳げるようになり、君津市民水泳大会で入賞するほど上達しました。教室以外での水泳仲間も増え、毎日楽しみながらガウランドに通っていらっしやいます。これからの練習も指導員と笑顔で頑張りましょう！(I)

運動

リラクセーション ～腰痛予防～

寒さがピークになる2月。関節や筋肉が寒さにより硬化し、痛みを慢性的に感じる方が多いかもしれません。特に「コタツ」が好きな方は、腰を丸めて筋肉を伸ばした状態で長時間過ごすため、腰痛になりやすくなります。更に、コタツに入ると脚は暖か

くなりますが腰は冷える一方です。このような状態から不意に立ち上がると「ぎっくり腰」になる可能性もあります。カラダが痛いと感じる前にしっかりとケアしましょう。

◆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 仰向けに寝て立膝をつくる



② 軽く左に両膝を倒す



③ 軽く右に両膝を倒す

【回数】50～100回

【Point】・自然に倒れる角度まで倒しましょう
・動きはじめは「左右差」を感じるがありますが、回数を重ねると自然に「左右差」がなくなってきます

来月号のテーマ
「心のケア」

今回は3/1発行です

編集後記

先日購入した片付けの本に感化されて、部屋の不要物を仕分けていきました。前よりも物の管理がしやすくなったので、この調子でどんどん片付けを進めてすっきりさせていきたいです。(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

特集

高血圧の予防と対策

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。

2月号のテーマは「高血圧」。高血圧とは、血管の中を流れる血液の圧が強くなり続けている状態を指します。高血圧の95%は原因を

健康ポスター Vol. 190
2月号テーマ「高血圧」



～高血圧予防対策～

- 塩分摂取量を減らす
- アルコールは適量にする
(目安：日本酒 1合、ビール 500ml、ワイン 200ml＜女性は半量＞)
- ウォーキングなどの有酸素運動をする など

特定できない「本態性高血圧」と考えられ、遺伝的な体質と生活習慣が関係すると言われています。残り5%は睡眠時無呼吸症候群などの特定の病気が原因となる高血圧で「二次性高血圧」と言われます。血圧は絶えず変動し、活動量が増える日中が1番高くなります。年間では寒くなる冬場に高くなる傾向があり、その理由としては次のことが考えられます。

①カラダが寒さを感じると、体温の発散を防止するために血管が収縮し、血圧が上昇する

②運動量が減少し、体重が増加しやすい

③忘年会や新年会などの飲酒の機会が増え、塩分摂取量が増加する

寒さから生じる高血圧予防のためには、①屋外に出る際にカラダを冷やさないような防寒対策（マフラーや手袋など）をする ②お風呂に入る前にはシャワーなどで浴室を温める ③室内でも寒い場所に行く時には靴下や上着などを着用する などの対策をおこなう、急激な温度の変化を避けるようにしましょう！

特別コラム

Vol. 78

『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「無酸素運動について」についてご紹介いただきました。



【執筆者プロフィール】

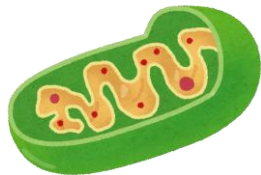
筑波大学 名誉教授 田中喜代次 氏

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. 無酸素運動って存在するの？

A. 筆者は「存在しない」と考えます。

有酸素運動は好気性運動とも言われ、酸素を含む空気を好む生物が生存するために必要な生存環境を指しています。好気性生物とは、酸素を利用した代謝機構を備えている生物を指します。反対語は嫌気性運動であり、人間を対象とする場合には、いっしょに有酸素運動と無酸素運動という表現が使われるよ



うになりました。嫌気性（＝無酸素性）生物とは、増殖に酸素を必要としない生物のことで、そのほとんどが細菌と言われています。酸素のない深い海中にいるバクテリア、人の腸内に生息しているビフィズス菌などが代表的です。さて、無酸素運動という表現ですが、これには非常に違和感を覚えます。理由は、次の通りです。

①酸素を体内に取り込む量が体内から二酸化炭素を排出するよりも大きい場合

(例)「安静時」「ジョギングなどの有酸素性運動時」「激しい運動をした10分くらい経った時」

②酸素を体内に取り込む量よりも体内から二酸化炭素を排出する量が多い、または同じ場合

(例)「炭水化物（糖質）だけを食べた直後」「筋トレなどの無酸素性運動時」「激しい運動の直後」

①は脂肪（脂質）が、②は炭水化物（糖質）がエネルギー源として体内で多く使われていることを意味しています。

通常は、安静時・運動時ともに脂肪と炭水化物が使われますが、栄養素が極端に偏った食事や絶食、エネルギー源としてのグリコーゲンが枯渇するほどの運動を長時間継続した場合には、エネルギー源としてたんぱく質が使われます。つまり筋肉にあるたんぱく



質が分解されて使われてしまうため、筋肉量の減少を招きます。ちなみに、酸素の摂取量と二酸化炭素の排出量が「1対1（呼吸交換比）」だと、理論上ほとんど糖質を燃焼しており、「1対0.7」だと、ほとんど脂質を燃焼していることとなります。標準的な有酸素運動中は、「0.8～0.9」なので、両者が燃焼していることとなります。

ほとんどすべてのスポーツは両者の混合型であり、実際には「無酸素運動は存在しない」といったほうが適当と考えます。それに伴い、筆者は有酸素運動という名称も不要と考えるようになりました。読者の皆さんのお考えはいかがでしょうか？