

# 月刊 Health & Fitness

ヘルス フィットネス

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 発行年月日：平成26年1月1日

□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
□備前事業所	〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□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〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200
	〈2課〉		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。



## 特集

「鯨のように飲み、馬のように食べる」のは、やめましょう!

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 ● 大臀筋のトレーニング
- 栄養 ● 栄養満点! 小松菜とちりめんじゃこのチヂミ

## 特集

## 『鯨のように飲み、馬のように食べる』のは、やめましょー！

穏やかな新春を迎えました。皆さまにとっての「今年こそは」という想いは一体なんでしょうか。今年こそは「ダイエットに成功す

るぞー！」「お部屋の整理整頓をする！」等々思いは限りなく壮大ではないでしょうか。毎年挑戦し、毎年挫折するこれも「いと楽し

いものです。しかし、挑戦すること意義を見出し出すのではなく、成果があつて本来「ヤッター」といふべきものでしょう。今年から

「特集」コーナーで法人が発行する「健康ポスター」を紹介するこ

といたしました。

健康ポスターをじっくりと眺めると、時にはなるほどと思いつつと自分自身の生き方に反省することがあるかもしれません。法人の健康ポスターは皆さまに健康の大切さ、そして保健や衛生とは等々について絵や楽しい言葉（文字）を通して語りかけています。是非一度じっくりと見つめてください。もし、何か印象に残ったとしたら、もし、皆さまの頭の片隅に残像として焼付いたとしたなら法人の健康ポスターは皆さま方のお役に立つことができたと考えます。

一月号のテーマは「鯨飲馬食」。あまり聞きなれない四字熟語で「暴飲暴食」と言ったらすぐにお分かりでしょう。類義語に「牛飲馬食」という言葉もあります。さあ、今年の正月は「鯨飲馬食」でしたか。正月ぐらいはと思ったとき、「今年こそは……」の挑戦はさて、どこへ行くのでしょーか。



健康ポスターVOL. 129  
1月号テーマ「暴飲暴食」



## 健康のため、鯨飲馬食はやめましょー！

◎「節度ある適度な飲酒」を心がけましょー！

★1日の摂取量は純アルコール換算で20g程度にましょー。

純アルコール換算20g＝ビール中ビン1本、日本酒1合、  
チューハイ（7%）350ml 缶1本、ウイスキーダブル1杯

★週に2日は休肝日を設けましょー。

◎食べ過ぎや運動不足・ストレス等による肥満は、糖尿病の最大の要因です！

★自分の標準体重やBMI値を知りましょー。

★BMI値が高い場合は、ライフスタイルを見直しましょー。



# 特別 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。

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。

高齢者の元氣長寿支援について長年研究されている田中教授に筑波大学でおこなった元氣長寿願望に関する調査結果についてお話を伺いました。



### 【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、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

**元** 元氣長寿願望に関するつくば大学の調査結果について、運動愛好家3千人に次の質問を聞きました。

『もしあなたが100歳まで生きられるとしたら、今の運動を何歳まで続けたいですか？』

この質問に対する回答は、下図に示すようにリズム体操（健康体操、ダンス）愛好家2567名の間では、男女合わせて平均86.3歳という分析結果が出ました。非常に驚かされたことは、87%もの人たちが、



80歳台、90歳台、もしくは100歳まで継続したいという願望をもっている点でした。その要因については分析していませんが、次の要因等が考えられます。

- (1) 運動・スポーツそのものが楽しい
- (2) ストレス解消・気分転換になる
- (3) 仲間との出会いに心が穏やかになる
- (4) 年の割に優れた技術を維持したい
- (5) 周囲が驚き、褒められる

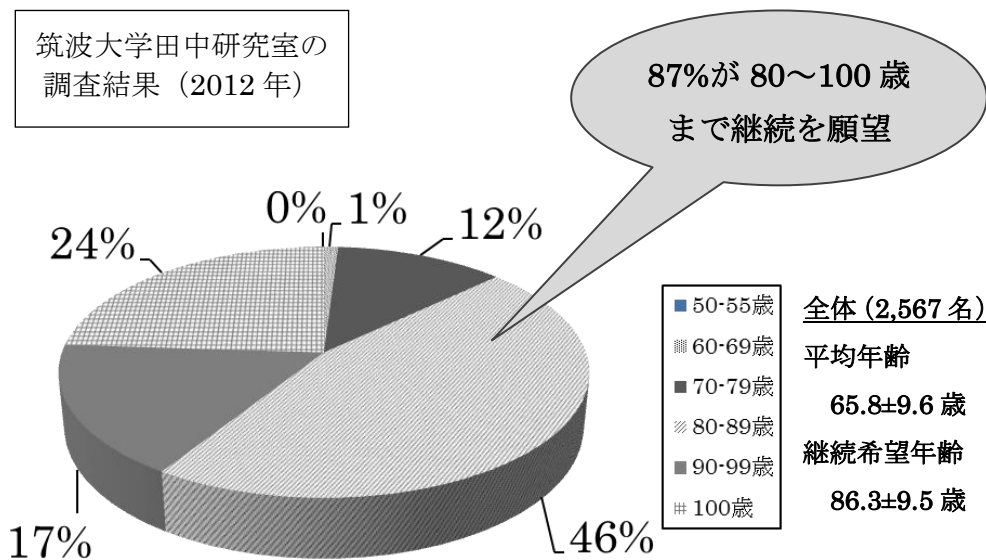
### 調査結果

運動を愛好している方は、自己効力感（自信、満足感、達成感）が充実しているのでしょうか。

## 健康体操習慣者の健康体操継続希望年齢

あなたが100歳まで生きるとしたら、健康体操を何歳まで続けたいと思いますか？

筑波大学田中研究室の調査結果（2012年）



全体 (2,567名)  
平均年齢 65.8±9.6歳  
継続希望年齢 86.3±9.5歳

エネルギー811kcal 炭水化物 71.9g 脂質 45.8g  
たんぱく質 27.9g 食物繊維 7.3g

### 旬の食材レシピ

## 栄養満点！ 小松菜とちりめんじゃこのチヂミ

【材料】※2~3人分

- 小松菜・・・1/2束、にんじん・・・1/2束
- えのき・・・1/4束、ベーコン・・・5枚程(お好み)
- ちりめんじゃこ・・・大さじ1
- ごま・・・大さじ1/2



- (A)  
薄力粉・・・50g、片栗粉・・・25g、  
卵・・・1/2個、水・・・75cc、  
塩・・・小さじ1/2、ごま油・・・大さじ1/2

- (B)  
しょうゆ・・・大さじ1/2、酢・・・大さじ1/2、ごま油・・・小さじ1/4

【作り方】

- ①小松菜、えのき、ベーコンは2~3cmの長さに切り、にんじんは千切りにする
- ②(A)を混ぜ合わせ、①とちりめんじゃこ、ごまを入れる
- ③フライパンにごま油(分量外)を入れ、②の生地を両面焼く
- ④(B)を合わせてタレをつくる。



冬が旬の小松菜はカルシウムや食物繊維がたっぷり！更に食物繊維・ビタミン・カルシウムが豊富なにんじんやちりめんじゃこ、ごまを加えることで栄養満点！お好みでコチュジャンやすりおろしにんにくをいれると風味も良くなりおいしくなります。野菜嫌いな子どもでも食べやすい、野菜たっぷりのチヂミで、中身の具材を変えて色々なバリエーションで作ってみてください。(栄養士 松ヶ崎結)

### 栄養

## 夢・明・人

— めう・めい・じん —

## 利用者紹介

第10回



(富山県滑川市) 魚瀬代根夫氏

来のメンバーであり、今年6月に開催された春季スタ  
ーズ大会では10年連続大会へ出場して表彰を受けた。  
「今年、還暦になりました」と話す魚瀬氏は、見た  
目も若々しく、体力年齢は40歳代とのこと。水泳を継  
続する秘訣を尋ねたところ「泳いだ後は、身も心もス  
ッキリしてストレス発散に最適。仲間や滑川室内温水  
プールの職員との会話が楽しく通っています。おと  
としには、マスターズ100才登録し、生涯健康スイマー  
を目指します」と抱負を語った。(M)

水泳歴25年の魚瀬代根夫氏  
は、「マスターズ大会のリレーに  
出よう」という友人から誘いを  
受け、自宅の近隣に開設された  
滑川室内温水プール(富山県)へ  
会員登録をした。同施設の水泳  
教室「成人マスターズ」創設以

## 自宅でできる簡単エクササイズ

## ～お尻のトレーニング～

## 運動

厳しい寒さが続き、寒さに負けて外を歩く機会が減っていませんか？歩数が減ると下半身の筋肉が低下しやすくなり、歩く推進力を生み出すために必要なお尻の筋肉が弱くなります。

そこで今回は、お尻の筋肉の中でも大臀筋のトレーニングをご紹介します。大臀筋は、足を後ろに跳ね上げるほか、股関節を支えるのに重要な筋肉であり、鍛えることにより引き締まった小尻を目指しましょう。



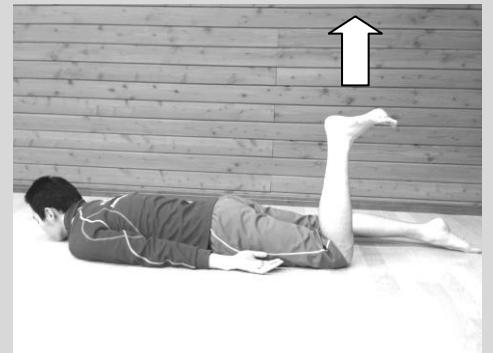
### <大臀筋のトレーニング>

- ①うつ伏せになり、片足のひざを曲げる
- ②上半身を床から離さないようにして、曲げた足を上にもちあげる
- ③足をおろして、反対側も同様におこなう

【Point】

- ひざを曲げることで太ももの後側にあるハムストリングスを緩ませ、大臀筋に力が入りやすくなります。
- 足を上げすぎると腰が反って大臀筋に力が入らなくなるため、トレーニング効果が薄くなるほか、腰を痛めてしまう可能性があります。お尻が張っている感覚を感じる程度にしておきましょう。

【回数】 左右 10秒程度各 10回



## 来月号のテーマ 「運動」

2/1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

昨年、友人から「来年は、前厄だけど気にしてる?」と言われました。厄年は科学的に根拠がないといわれていますが、凶事や災難に遭う確率が非常に高いともいわれています。「前厄」と言われてしまうとやはり気になるものですね…。

今年は、初詣とともにお祓いとお札をもらい、日々の生活習慣を見つめなおして無病息災に備えたいと思います。

by

