

# 月刊 Health & Fitness

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4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	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
□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	TEL0869-72-1741
□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	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
□東京事業所〈1課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL03-5858-2200
□東京事業所〈2課〉		TEL03-5858-2100

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

# 朝ごはんからスタートしよう！ おはよう！元気な一日は

田中喜代次氏  
特別インタビュー

### 『60歳をすぎた私の体力づくり』

自宅で実践！

- 運動● 腕立てキープで新生活での見た目好感度アップ！
- 栄養● ご飯がすすむ★豚肉&アスパラ&トマトのオイスターソース炒め

エネルギー231kcal 炭水化物24.8g  
たんぱく質24.8g 食物繊維2.6g



### ご飯がすすむ★ 豚肉&アスパラ&トマトのオイスターソース炒め

【材料】※2人分  
 豚肉(小間切れ)・・・100g  
 アスパラガス・・・2本  
 トマト・・・1個  
 塩コショウ・・・少々  
 ゴマ油・・・少々



(A)  
 ・砂糖・・・大さじ1  
 ・オイスターソース・・・大さじ1  
 ・しょうゆ・・・小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①豚肉は一口大に切り、塩コショウをふる。アスパラガスは「はかま」をとってから、5等分に切り、ラップをしてレンジで1分程度加熱する。トマトはくし切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(分量外)を中火で熱し、豚肉を入れ炒める。色が変わったら(A)を加えてからめる。
- ③最後にアスパラガスとトマトを加えてサッと炒めてゴマ油を回し入れて完成！

春が旬のアスパラガスはビタミンA、E、Cを同時に摂取することができ、美容に大きな効果が期待できる野菜です。また、アスパラギン酸が豊富で新陳代謝を活性化して疲労回復効果もあります。運動シーズンにはピッタリの食材です！  
 (栄養士 松ヶ崎結)

## 栄養

## 夢・明・人

### 利用者紹介 第13回



(新潟県十日町市)  
左から樋熊さん、近藤さん、田村さん

今回は、十日町体力づくり支援センターに通っている樋熊キヨ子さん、近藤幸江さん、田村律子さん3名をご紹介します。プールに通い始めたきっかけは、施設で開催された「水中運動教室」。教室終了後、すぐに会員の登録し、以来15年目を迎えることができました。今では、プールでの水中運動とスタジオのシニア運動教室を毎週楽しみに受講されています。「ここに通い始めてから血糖値が上がらず維持できている」、「体重の増減がなくなった、続けないとダメだ!」、「指導員に励ましてもらい気持ちが若返る」と運動の効果を実感している様子。3名の目標は「2020年の東京オリンピックまで元気に通うこと」と力強く話してくれました。(S)

### 自宅でできる簡単エクササイズ ~腕立てキープで新生活での見た目好感度アップ!!

## 運動

4月に入り、いよいよ新学期・新生活がスタートしました。新しい出会いや楽しい行事など多いこの時期、まずは見た目から好感度アップを目指してみませんか。

今回は、テレビを見ながらでもできる簡単な腹筋・背筋トレーニングをご紹介します。カラダの軸を支える筋肉は、お腹周辺部などを含む体幹と呼ばれる腹筋・背筋などがその代表例です。キレイな立ち姿、座り姿というのはもともとカラダに負担がかからず、維持するためにはカラダの軸を安定させることが大切です。少しでも姿勢を意識したり、運動することで体型や肌のつやにも効果が期待できるため、自信にもつながるでしょう。



#### <腹筋・背筋のトレーニング>

- ①腕立て伏せの姿勢をとり、次に床に肘をつくようにして、その状態を保持しましょう。
- ②最初は5秒、10秒程度からでもOKです。もう少し長い時間、その体勢を維持出来たら30秒を目標にしてみましょう。

【Point】 上腕部が床に対して垂直になっているか  
 【回数】 始めは1回、慣れてきたら3回程度繰り返しおこなう

## 来月号のテーマ 「禁煙」

5/1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

by



4月号の特集テーマは、「食育」。昨年12月には「和食」がユネスコ(国際連合教育科学文化機関)の無形文化遺産に登録され、日本の食文化「和食」の素晴らしさが再確認されました。和食は、バランスはもちろん、海、山など地域の特色を生かした食材を使うことも魅力のひとつですね。また、分け合い、食を共にすることで地域や家族との絆が深まるなど、世界に誇るこの食文化を次世代へ繋げていくためにもしっかりと「食」を学ぶ必要があると改めて感じました。

# 特集 おはよう！元気な一日は 朝ごはんからスタートしよう！

今年から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、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけてきます。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。

4月号のテーマは、「食育」。生涯にわたり活力ある心とカラダ、質の高い生活を送るため、食について考えてみました。



### 【食育で育てたい食べる力】

- 心と身体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 日本の食文化を理解し、伝えることができる
- 一緒に食べたい人がいる[社会性]
- 感謝の心

### 【春が「旬」の食材】

キャベツ・たまねぎ・みつば・アスパラガス・さわら・にんじん・はまぐり・あさり

### 【ライフステージごとに

#### 大切にしたい食育の取組】

- 乳幼児期は、食べる意欲の基礎をつくり食の体験を広げる
- 学童・思春期は、食の体験を深め、自分らしい食生活を実現する
- 成人期は、健全な食生活を実践し、次世代へ伝える
- 高齢期は、食を通じた豊かな生活の実現、次世代へ食文化や食に関する知識や経験を伝える

## 特別インタビュー 『60歳をすぎた私の体力づくり』

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。良質の健康習慣を身につけ、人々が健康で豊かな生き方を送る支援をするための研究活動を続けられている田中喜代次教授に日常生活で心がけていることを伺いました。



### 【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。

田中教授は、『過去を振り返り「60歳を過ぎてから本当の意味で体力づくり」を実感している。60歳をすぎたからこそ言えるのかもしれない。』と笑顔で語ってくれました。今回は、日頃の生活やお仕事（大学教授のお仕事です。）の中で、そして余暇活動を通して心がけていることを本誌にてご紹介いたします。田中教授ならではの健康づくり・体力づくりを垣間見ることができます。

▼田中教授は、職種柄、勤務先でも自宅でもパソコンに向かう時間が非常に長く、運動不足になりやすいライフスタイルのため、次のような身体活動を常に心がけています。

### 「1」捨てる運動のついで



▼出勤前のゴミ捨てが担当。両手にゴミ袋を抱えてジョギングで移動。ゴミを捨てた後は、全力疾走でもどる。玄関先では階段を3段飛び越え（お元気な田中教授だからこと出来ること。真似は禁物です。）若さをキープ。

▼出張は多いと月に10回程度。毎回のことだが、駐車場から駅までの500メートル移動時には、右手にキャスター付きの旅行かばん、左手に書類+パソコン入りのかばん。体調の良い時には両方のかばんをダンベル代わりに筋トレしながら歩く。駅の階段は転倒に注意しながら全力で駆け降りるそうです。

▼電車を降りたら、両手にかばんを持ちながら徒歩で駆け上が



る。時間がない時にはエスカレーターを利用して歩く。体調不良時にはエレベーターかエスカレーター（静止）を利用。東京駅で新幹線を待つ間にはホームと改札口を数回往復、羽田空港では搭乗口のあるコンコースを東から西へ往復徒歩（20分）とウォーキングエクササイズを心がけているようです。

### 余暇活動は積極的に



▼出張の有無にかかわらず、帰宅後にはボウリング練習や大会に出かける（週に2〜4回）。1回に5〜10ゲーム。6ゲーム以上する時には、左右で投げける。56歳の大会アベレージは右が211、左が198（最も高かった時）。数か月に1〜2回、お付き合いのゴルフやテニスを愉しんでいるとのこと。

▼茨城県のシルバリーハビリ体操指導士の養成講座では、有酸素性運動の効果とウォーキングや筋トレの指導を担当。市町村の健康イベントなどでもウォーキング指導を担当しています。

▼因みに田中教授が50歳の最大酸素摂取量と敏捷性と筋力（腕力）年齢は20歳台。瞬発力、柔軟性、平衡性、脚筋力などは30〜50歳台。体力年齢、活力年齢ともかなり若い。生活機能年齢（家事雑務を遂行する機能年齢）は50歳時今も暦年齢よりも+10歳くらい若い。すると少々控えめの発言でしたが、これも習慣不足が影響しているようだ。自己分析。でも、ボウリングやジョギングは死ぬ1年前まで、ゴルフやテニスは数年前まで、続けたい願望を持っている田中教授でした。