

月刊

ヘルス

Health & Fitness

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			Tel 03-5858-2111		
□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	〈うんどう習慣推進事業課〉	東京都江東区大島1-2-1	Tel 03-5858-2200					
	〈体力づくり推進課〉		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。



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●音楽を聴きながら大きく足踏み！！
●栄養●トマトとろろ昆布あえ

特集 食中毒から守る！ 家庭でできる食中毒予防の 6つのポイント！

エネルギー30kcal
たんぱく質 0.8g 食物繊維 1.3g

旬の食材レシピ

トマトのとろろ昆布あえ

【材料】※2人分

- ・トマト……1個
- ・とろろ昆布・2g
- ・ごま油……小さじ1/2
- ・しょうゆ……小さじ1/4



【作り方】

- ①トマトは2cm角程度のざく切りにする
- ②ボウルにごま油、しょうゆを入れ、トマトを加えて和える
- ③②にとろろ昆布の半量を入れて混ぜる
- ④器に盛り、のこり半量のとろろ昆布のをせてできあがり

夏野菜の代表のトマト。ごま油の風味をきかせて、色どりが足りない時のもう一品に！
トマトに豊富に含まれるリコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病予防、老化防止にはたります。

（管理栄養士 竹島佳代）

栄養

夢・明・人

ー め う ・ め い ・ じ ん ー

今年6月におこなわれた滑川市民体育大会水泳競技では、50mバタフライ・50m背泳ぎ・50m自由形の3種目に出場し、日頃の練習成果を発揮していました。「水泳を始めてから早寝早起きの習慣が身に付き、規則正しい生活を送っている」とお母さん。峻君の将来の夢は「水泳選手と研究者」になること。夢に向かって今日も水泳がんばって！（K）

利用者紹介 第17回



（富山県滑川市）畠山 峻くん

畠山峻君は、平成24年5月、水泳に慣れることを目的に滑川室内温水プール（富山県滑川市）の水泳教室に通い始めました。3年目の小学1年生の時に上級に進級し、水泳が上手になるにつれ「みんなと泳ぐのが楽しい」とさらに泳ぐ楽しさを感じたと言います。今では練習回数が週5回に増え、いつも一所懸命に水泳の練習に取り組んでいます。

自宅でできる簡単エクササイズ ～音楽を聴きながら大きく足踏み!!～

炎天下の中で外出は危ない…と春に比べて運動量が減っていませんか？もちろん炎天下での運動は大変危険のため避けることが好ましいでしょう。今回は、自宅でできる有酸素運動を紹介します。脚を高く上げることによりももの筋肉（大腰筋）をしっかりと刺激し、運動不足解消を！長時間おこなうことにより脂肪燃焼効果が期待できます。音楽を聴きながらやテレビを見ながらおこなってみましょう！

＜ハイニー（もも上げ）＞

- ① 腕を前後に大きく振りながら、太ももを高く持ち上げるようにして、その場で足踏みをする
- ② 太ももの高さは床と平行か、それよりも少し高めくらいで動作する

【Point】

- 呼吸は深くおこなうことを意識しましょう。声に出して回数をカウントすると、自然に深い呼吸ができます。
- 動作中は、しっかりと胸を張り、上体が後ろに反らないようにしましょう
- 勢いや反動を使わずに、フォームを重視してゆっくりとおこないましょう
- 軽く汗ばむ程度におこなうと効果的です

【回 数】

左右交互に連続して100回～200回程度が目安



来月号のテーマ

「健康増進普及月間」

9/1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

数年前に食中毒の一種であるウイルスによる急性腸炎にかかりました。脱水と発熱により3日間程度寝込み、病院で点滴を受け、回復に至りました。原因は、おそらく「生卵」。食中毒予防には、賞味期限を確認して新鮮なものを口にするほか、食品をしっかりと加熱することも大切…と、この季節になると強く思い出します。

by





1990年より20年以上連続して年次学術集会に出席してきたが、この4年間は実技実習をメインとするフィットネスサミットへの参加を楽しんでいるとのこと。理由はこのサミットが理論と実践の両面を重視しており、年配者、肥満者、高血圧者

世界中の有名な研究者が集う学会「年次学術集会」に出席された田中教授。最近では、実技実習を中心とするフィットネスサミットにも参加され、研究者として感じたことを教えていただきました。

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。

別 コラム

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。

『健康づくりの“今”』



【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。

らが若いスリムなフィットネス指導専門の女性陣と一緒に汗をかいている姿がとても清々しく感じられ、その人たちとの交流が勉強になるからだとおっしゃっている。

大学教授や医学者は、運動の重要性を過度に強調する一方で、高血圧傾向や肥満傾向のハイリスク者（実は多くがlow-risk者）に対して看過できない運動制限指示を出している傾向があるという。それは、自分自身が運動をしていないし、ましてや指導経験がないため、過度に事故を恐れていることが



1時間のトレイニングにおいて強度の高い運動局面では、心拍数は最大（限界）値の80%を、収縮期血圧は180mmHgを軽く超えていたそう。この状況は一般的には、非常に危険なように思えるが、全身の筋肉を

動かしており、心臓が駆け出す血液量は安静時の数倍にもなっているため、一般的には合目的（ある物事が一定の目的になっっているさまをいう意味）な現象（生理的適応状態）といえると説明してくださった。ちなみに、運動会、水泳大会、寒中水泳、駅伝競走、祭りでの神輿担ぎ、富士山登山などのほうがリスクははるかに高いことを知る必要があるのではと少々苦言を呈してくださった。



特集

食中毒から守る！

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント！

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。

8月号のテーマは、「食中毒予防」。高温多湿の時期は、食中毒が発生しやすくなります。食中毒の原因は、細菌やウイルスが

健康ポスターVOL. 136 8月号テーマ 「食中毒予防」

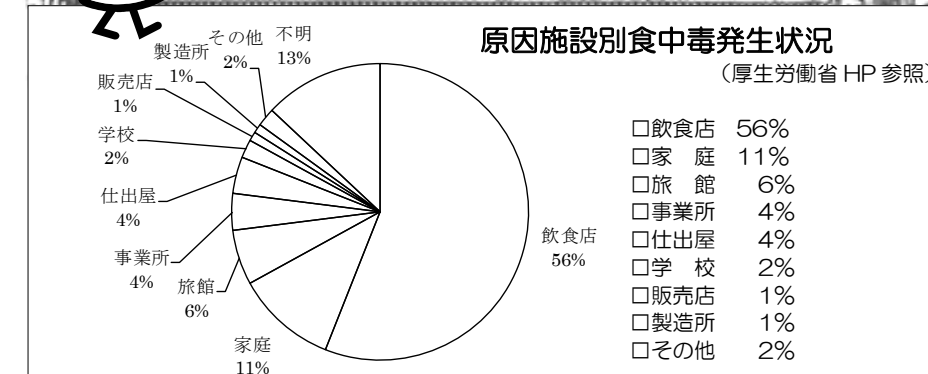


家庭でできる食中毒予防の6つのポイント（厚生労働省）

- ポイント① 食品の購入 消費期限などを確認して新鮮な物を購入し、なるべく早く持ち帰る
- ポイント② 家庭での保存 持ち帰ったすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する
- ポイント③ 下準備 手を洗う、きれいな調理器具を使う、ゴミはこまめに捨てる、タオルやふきんは清潔に
- ポイント④ 調理 作業前に手を洗う、十分に加熱する、台所はいつも清潔に
- ポイント⑤ 食事 食事の前に手を洗う、盛り付けは清潔な食器を使う、室温に長く放置しない
- ポイント⑥ 残った食品 きれいな器具・容器で保存する、再加熱する、時間が経ち過ぎたものは捨てる

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

8月は「食品衛生月間」です。《厚生労働省》



【食中毒予防の6つのポイント】

- 食品の購入 消費期限などを確認して新鮮なものを購入し、なるべく早く持ち帰る
- 家庭での保存 持ち帰ったすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する
- 下準備 手を洗う、きれいな調理器具を使う、ゴミはこまめに捨てる、タオルやふきんは清潔に
- 調理 作業前に手を洗う、十分に加熱する、台所はいつも清潔に
- 食事 食事の前に手を洗う、盛り付けは清潔な食器を使う、室温に長く放置しない
- 残った食料 きれいな器具・容器で保存する、再加熱する、時間が経ち過ぎたものは捨てる

食べ物に付着して体内に侵入することにより発生します。そのため飲食店のみならず家庭でも発生する可能性もあります。厚生労働省の統計では、家庭での食中毒発生件数は全体の11%（上図参照）となっています。厚生労働省では、食品の安全確保のための施策の充実を通じ、国民の健康の保護を図ることを目的として8月を食品衛生月間と定めています。正しい手洗いや殺菌などをおこなって、食中毒にかからないよう工夫して自身や家族を食中毒から守りましょう！