

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24年7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
□東京第1事業所 □東京第2事業所	東京都江東区大島1-2-1	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

カラダの動きを楽しくする

誌上講習会 **食事バランスの考え方①**
「何を」食べるか ~4つの食品群~

特集

カラダの動きやすさを測る



「あなたは、よく運動していますか？」皆さんは、こんな質問をされたらどうお答えになるでしょうか？今回は、日々の活動がカラダの状態（体重や、動きやすさ）に与える影響についてお話しします。

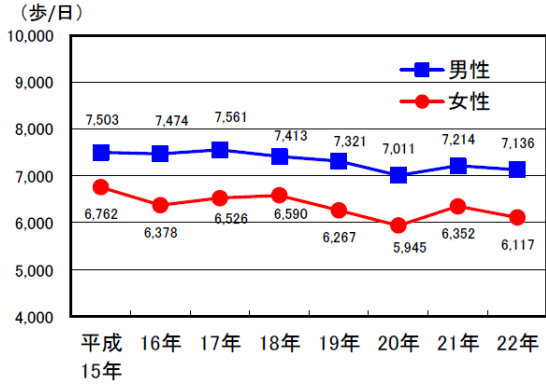


図1. 歩数の平均値

厚生労働省が毎年おこなっている「国民健康・栄養調査」において、1日の歩数の推移をみると、平成15年と平成22年を比較

して男性7,503歩↓7,136歩、女性6,762歩↓6,117歩となり、徐々に減っていることが分かります(図1)。さらに、平成9年においては男性8,202歩、女性7,282歩でしたので、これと比較すると平成22年は1,000歩以上も減っているのです。

興味深いことに、運動習慣のある人の割合は平成15年から徐々に増えています(図2)。ここでいう運動習慣がある人とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人のことを言います。週1回以上の運動実践者を含めると全体の55%とさらに増えることとなります。運動を全くしない、という人も減っており、「運動することに対する意識が高まってきたというようです。このように、意識をして

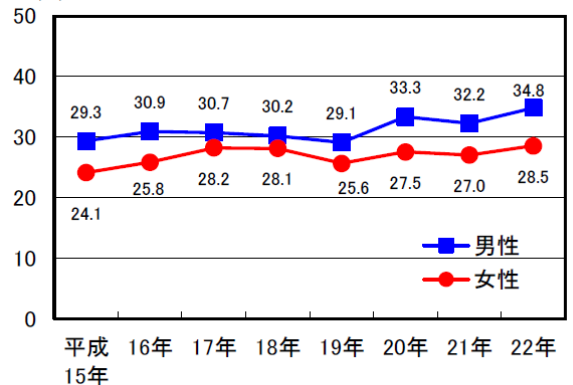


図2. 運動習慣のある者の割合

「運動」しようとしているにも関わらず、歩数が減っているということは、運動以外でカラダを動かす「日常生活」の活動量が減少していると推測されます。皆さんの日常生活はいかがですか？運動した後、ごろんと横になってテレビを見ながらお菓子を食べる…そんな生活になっていませんか？

また、肥満(BMI※25以上)の人の割合は、男性で増加傾向、女性では低下傾向を示しました(図3)。何よりも、20代女性のやせの割合は、ここ1~2年でぐ

っと増えてきています。摂取カロリーは減っていますが、摂取カロリーの対する脂質の割合が高くなってきていることが肥満や高血糖、血圧が気になるという人の増加につながっていると考えられます。食べて太ることが心配なら、単純にカロリーを減らすだけでなく、バランスの良い食事と実践しましょう。

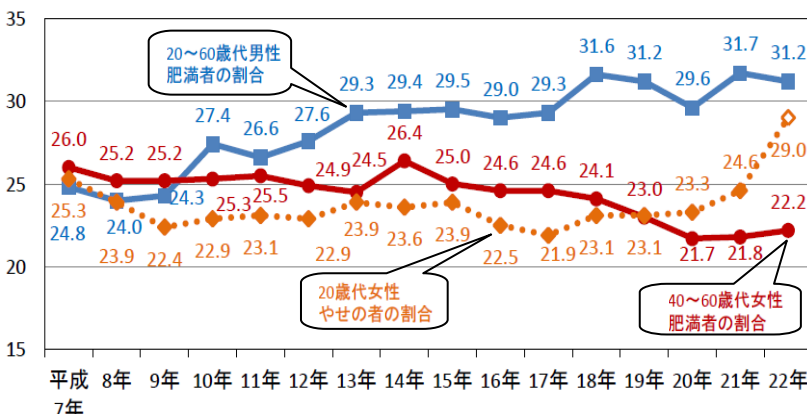


図3. 肥満およびやせの割合

※BMI：身長からみた体重の割合を示す体格指数。手軽に分かる肥満度の目安なので、ぜひチェックを！
 [BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)] 標準範囲→BMI：18.5~25

7つのロコチェック

一つでも当てはまれば、ロコモである心配があります

※ロコチェックはテストではありません。無理に試して、転んだりしないように注意してください。

※腰や関節の痛み、筋力の衰え、ふらつきといった症状が最近悪化してきている場合などは、医師の診察を受けてください。

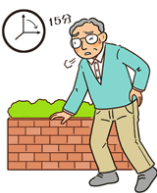
1. 家のなかで
つまずいたり
滑ったりする



2. 階段を上る
のに手すり
が必要である



3. 15分くらい
続けて歩け
ない



4. 横断歩道を
青信号で渡
りきれない



5. 片脚立ちで靴下がはけない



6. 2kg 程度の買い物をして(1リットルの牛乳
2個程度) 持ち帰るのが困難である



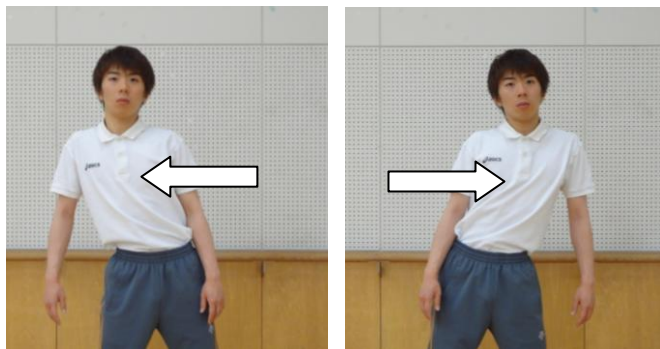
7. 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の
上げ下ろしなど)が困難である



日々の活動は肥満ややせだけでなく、高齢期を迎えた時のカラダの状態にも影響を与えます。ロコモティブシンドロームという言葉をご存知ですか？「ロコモ」と略されますが、ロコモとは、「運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態になること」を言います。

左の7つのロコチェックをおこなない、現在のカラダの状態を確認してみましよう。要介護になる大きな要因である足腰の弊害は、ストレッチ等の簡単な運動でも改善することができます。ストレッチやヨガなど比較的静かな動作の運動でも、

運動量はほどほどにありまう。そして、エネルギー消費としては少なくとも、血圧を下げる等の効果が最近立証されてきています。日々の活動量を増やし、無理のない運動を継続することで、生活習慣の改善と動きやすさを確保しましょう。



すきま運動

胸のストレッチ

胸を左右にスライドさせましょう。大きく動かす必要はありません。動かしている感覚を味わいながらおこなしましょう。

※すきま運動とは・・・
日常生活のちょっとした時間に簡単におこなえる運動のことです

誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

食品をグループに分けてバランスをとる方法はいくつかありますが、そのうちスマートダイエット法で使用しているものは食品を「4群」に分けて考える方法です。今回は、この4群点数法による4つの食品群について(「何を」食べるか)解説します。

第3回 食事バランスの考え方① 「何を」食べるか ~4つの食品群~

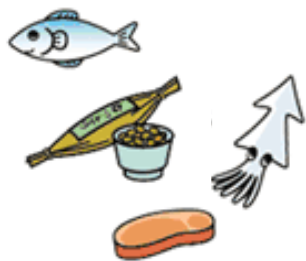
特に多く含まれるのは、子供も大人も必要なカルシウムとビタミンB2。カルシウムは、言わずと知れた骨の成分で、長期に限らず、大人になっても十分に摂取する必要があります。乳・乳製品に含まれるカルシウムは体内に吸収されやすいという特徴もあります。

日本人が不足しがちな栄養を含む(乳乳製品、卵など)



1群

2群



良質のたんぱく質、鉄、ビタミンA・B1・B2などをバランスよく含んでいる食品群です。また、血液を作ったり、その働きを維持したりする重要な役割もあります。

筋肉や血液を作るのに必要(魚介類、肉類、豆・豆製品など)

筋肉や血液を

作るのに必要

(魚介類、肉類、豆・豆製品など)

ビタミンCは、コラーゲン(骨や皮膚を形成し、体を丈夫に保つ)を体内で作るときに必要な栄養素です。ビタミンCは、第3群以外の食品からはほとんど摂取できないので、この群の食品が重要な供給源となります。

カラダの働き(野菜・芋、きのこ)・海藻類、果物など)

カラダの働き(野菜・芋、きのこ)・海藻類、果物など)



3群

4群



体温を保ち、カラダを動かすために必要なエネルギー源となる食品群です。おもな栄養素は炭水化物や脂質で、エネルギーとしてほぼ100%利用されます。過剰に摂取すると脂肪になって蓄えられますが、不足するとカラダを作るたんぱく質がエネルギーとして使われてしまうため、過剰になることなく、かつ不足することなく摂取する必要があります。

カラダのエネルギー源となる(穀類、油脂、砂糖、調味料、嗜好品など)

皆さんは、毎日「何を」食べているでしょうか？食事内容を書きとめてみると、見えてきます。これら4群の考え方から、次回はそれぞれの群を「どれだけ」食べるかをお伝えします。

来月号のテーマ

「レベルアップ」

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

先日子どもの運動会をみてきました。昨年の運動会では、たくさんの人にみられるというプレッシャーからかお腹が痛いメソメソ…。今年は小学校に入って初めての運動会…。親としては心配していたのですが、予想外にも徒競走では、まっすぐ走れない子や泣いてしまう子、友だちばかり気になってしまう子をよそにゴールテープに凄まじいダッシュでまっしぐら！1等のシールをもらって今年はニコニコの運動会でした。成長したなと思うと同時に、負けず嫌いに磨きがかかったなと思う今日この頃です。

by

