

# 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 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。



## 特集

# がんに「待った」を！ めざせ！がん検診受診率50%

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●お尻トレーニング『ヒップリフト』  
●栄養●マーボーきのこ

エネルギー168kcal  
たんぱく質 11.1g 食物繊維 6.1g

旬の食材レシピ

## マーボーきのこ

【材料】※2人分

- しめじ……………1パック
- まいたけ……………1パック
- エリンギ……………1パック
- 豚ひき肉……………50g
- 青ネギ……………2本
- ごま油……………大さじ1/2
- しょうが……………1かけ



- (A) 豆板醤……………小さじ1/2、酒……………大さじ1、味噌……………大さじ1、砂糖……………小さじ1、鶏ガラスープのもと……………小さじ1/2、オイスターソース……………小さじ1/2、水……………30cc

【作り方】

- ①きのこは石づきをとり、食べやすい大きさにほぐし、青ネギは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ②フライパンを強火で温め、ごま油を熱し、豚ひき肉をほぐしながら炒める。色が変わったらきのこを加えて混ぜる。
- ③きのこに焦げ目がついたら、(A)の調味料をすべて混ぜ合わせて加え、しょうが、青ネギを加えて汁気が無くなるまで炒め合わせてでき上がり！

秋と言えば、きのこのおいしい季節です。食物繊維やミネラルが豊富で低カロリー！便秘解消、生活習慣病予防のためにも、たっぷり食べたいものです。えのきやしいたけなどきのこの種類を変えてもおいしくいただけます。今回は、いつものマーボー豆腐をきのこにチェンジ！ピリリと辛く、ごはんがすすむ一品です。(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

## 夢・明・人

## 利用者紹介 第19回



(新潟県十日町市) 高野真喜さん

高野真喜さんは、十日町体力づくり支援センター(新潟県十日町市)に通い始めて18年目を迎えました。中学生の頃は、東京のスイミングスクールで選手として技術の向上に励み、卒業とともに水泳から離れていました。数年後、十日町に移住することになり、当施設で再度水泳を始めました。現在、週1回の成人水泳教室や温水プール一般開放を利用しています。

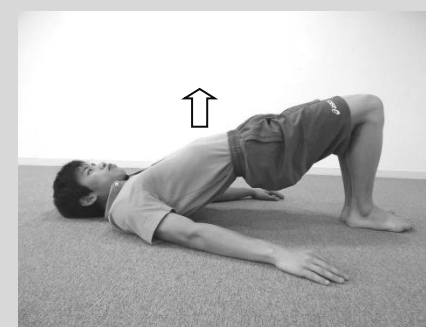
高野さんは「現在の目標は、個人メドレーを極めること」と話してくれました。自己ベストの更新やマスタイズ大会での新記録を狙っていきけるよう、職員が全力でサポートしていきます！(S)

## 自宅でできる簡単エクササイズ ~お尻トレーニング『ヒップリフト』~

実りの季節『収穫の秋』は、おいしい食物も多く食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。今回は、就寝前にできる簡単なお尻トレーニング『ヒップリフト』をご紹介します。おしりの筋肉大臀筋は、カラダの体重を支えるために重要な股関節を支えて動かす筋肉です。意識していないとなかなか使うことがないため、鍛えることで代謝の促進や小尻効果が期待できます。

- ①仰向けになり、手の平を床に向けてひざを曲げた姿勢をとります
- ②かかとを踏みしめ、息を吐きながらカラダを浮かせます
- ③カラダが真っ直ぐになった体勢を5~10秒キープします
- ④息を吸いながらゆっくり降ろします。

- 【Point】
- 腰を反らないようにカラダを浮かせるよう意識しましょう
- 【回数】  
1日10回程度おこなきましょう



- 【チャレンジメニュー】
- 片脚でおこなったり、手を胸の前でクロスして手を使わないなど負荷を上げておこなってみましょう
- ※自分の体調や体力に合わせ、無理をしないでおこなしましょう



運動

## 来月号のテーマ 「インフルエンザ予防」

11/1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

世界一の長寿国と言われる日本は、2人に1人が「がん」に罹ると言われています。簡単に考えると、夫婦や両親のいずれかががんになるという割合です。医療が日々進歩し、複数種類のがんを一度に検査できる血液検査を5年後の実用化を目指すとのこと。実用化されれば、健康診断の際に合わせておこないたいものですね。20年前にがんで亡くなった祖父は、嫌って検査を受けていなかったことを思い出しました。

# 特集

# めざせー！がん検診受診率50% がんに「待った」を！

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。じっくりと見詰め、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。

10月号のテーマは、「がん検診」。1981年から日本人の死因第1位は「悪性腫瘍」、つまり「がん」であり、厚生労働省の

健康ポスターVOL. 138  
10月号テーマ 「がん検診」

めざせー！がん検診受診率50%  
がんに「待った」を！

10月は  
がん検診受診率  
50%達成に向けた  
キャンペーン  
期間です！

今や国民の2人に1人ががんになる時代。がんは決して「不治の病」ではありません。早期発見により早期治療をおこなって治癒することも可能です。早期発見・早期治療を心がけて、積極的に「がん検診」を受診しましょう！

今や国民の2人に1人ががんになる時代。がんは決して「不治の病」ではありません。早期発見により早期治療をおこなって治癒することも可能です。早期発見・早期治療を心がけて、積極的に「がん検診」を受診しましょう！

統計では、年間約35万人ががんを原因として死亡しています。これは死者数全体の約30%にあたり、3人に1人ががんで死亡していることとなります。

昨今では、医療技術の進歩により一部のがんは早期発見や早期治療が可能となってきました。がん検診はこうした医療技術に基づき、死亡率を減少させることができる確実な方法と言えます。これまでの研究によつて、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、それぞれ特定の方法でおこなう検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療をおこなうことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。早期で見つけられればがんは決して怖い病気ではありません。

厚生労働省では、10月を「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン」と定めています。「精密検査要」という診断結果は、早期がんを見つけられるチャンスと捉え、自分や心配してくれる周りの人のためにも、定期的に健診を受けるようにしましょう。

## 別 コラム

# 「健康づくりの」今」

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いています。今回は、渡航中で起こったお話しをご紹介します。

学会等の参加は、国際線を利用されることが多い田中先生に、機内でみた外国人の食行動に関する出来事に対して感じたことをお聞きいたしました。

エコノミー切符を購入し、追加料金を払うと、ビジネスクラスにアップグレードしてもらえ、制度がある。いつも申し込むが、だいたい往路が可能で、復路は無理なことが多い。特典は、出発前に飲食が自由、かつ機内で格別なサービスを受けられることだ。自分は飲食に無頓着なため、客室乗務員はいつも「気分が悪いのか」と聞いてくるそうです。

その反面、アメリカ人の多くは日本人と比べると大食漢だそうです。機内における驚くべき食行動を観察したのでその様子を紹介していただきました。

17:00	ビール、チーズ、クラッカー、ポテトチップス、枝豆、バナナなど	搭乗（機内に乗り込む） ワイン、ジュースなど 何でもOK
18:00		
18:30	離陸	
19:45	3種類の寿司、サラダ、ナッツ&アーモンド、あられ1袋、ビール、ワイン	
20:05	バター&ブレッド (パン) 数種類	
20:25	夕食（メインコース） 牛テンダーロイン、鶏胸肉、サーモンフィレと海老、和食の中から1品を選択	
21:00	デザート1 ビスケット、チーズ、果物	
21:15	デザート2 アイスクリーム	

※このほか、途中にカップラーメンかクッキーが、着陸の1時間前に軽食（オムレツ、ソーセージ、果物盛り合わせ、ヨーグルトなど）が配られる



【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、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

多くのアメリカ人は、この特典を利用して当然・・・といった顔つきで、ペロりとたいらげている。信じられない食欲で、飲食に無頓着な田中先生では考えられない食行動であり、先の健康より今の満足度を優先しているのだろう。との感想でした。「これでは肥満や生活習慣病予防は図れない。運動する人の割合や各自の運動量は、日本人を上回っているが、肥満が増加の一途にあり、最も肥満研究に資金を投じ、最も水準の高い研究をやっているアメリカ社会は不健康という皮肉な現実がある。この食行動を見るかぎりではアメリカの健康教育は進んでいないが、実態が伴っていない皮肉な現象である。」と田中先生はアメリカのチグハグさを嘆いていました。