

# 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
□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〈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
□東京事業所2課〈体力づくり推進課〉	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

# 今冬、インフルエンザから身を守る7ヶ条!

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● ~足開き上体ひねり~  
●栄養● 里芋の豚肉巻き

エネルギー270kcal、たんぱく質16.3g、食物繊維2.9g



## 里芋の豚肉巻き



- 【材料】※2人分
- ・里芋.....5個(正味250g)
  - ・豚ロース肉(薄切り)・150g
  - ・塩.....適量
  - ・こしょう.....適量

- ①里芋は、皮をむいて半分もしくは四等分に切り、さっとこすり洗いして水けを拭く
- ②耐熱ボウルに入れてラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ(600W)に2分間かける。1分間蒸らしたあと、ボウルを揺すって里芋の上下を返す。さらに1分30秒~2分間電子レンジにかける
- ③②に塩をふって混ぜ、粗熱を取る
- ④里芋に豚ロース肉を巻きつける
- ⑤フライパンを中火で熱し、④の巻き終わりを下にして並べる。肉から出た油はキッチンペーパーでふき取りながら、全体をこんがり焼く
- ⑥竹串を刺してスッと通ったら、塩、こしょうをふりつけて完成!



里芋は、カリウムを多く含み、むくみ予防などにも効果が期待できる食材で、ぬめり成分が免疫力をアップし、胃腸を保護します。里芋のホクホクと豚肉のカリッとした食感がおいしく、食べ応えのある一品です! 煮物のイメージがある里芋に豚肉を巻いてメイン料理として秋の味覚を楽しみましょう!  
(管理栄養士 竹島佳代)

## 栄養

## 夢・明・人

## 利用者紹介 第42回



今井一行さん(千葉県君津市)

「めう・めい・じん」  
 韌帯骨化症を罹患する今井さんは、2本の杖を突いて歩きますが、医師から「リハビリだけでは寛解しない。今運動できるのは、リハビリだけではなく教室で運動しているからだ。それが最高の治療法だ」と言われたそうです。教室に通いながら、指導員や他の受講者と日々の出来事などを会話することも楽しみのひとつとなっています。「君津メディカルスポーツセンター」は私の病院。教室に通える限り自分の力で治していきたい。今井さんは感慨深く話してくださいました。

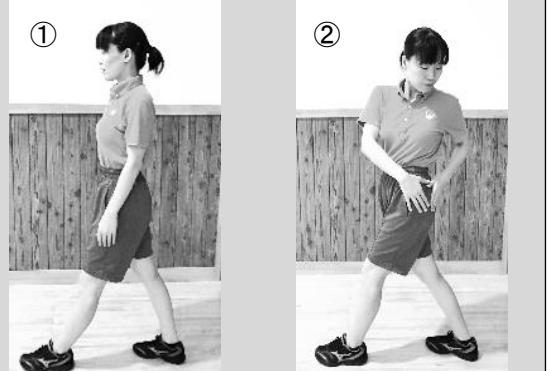
今井一行さんは、シニア運動教室に通い始めて6年目の79歳。教室受講以降は運動習慣が身につき趣味の太極拳も日課になりました。首の痛みや上下肢のしびれ、筋力低下等の症状を伴う後継

## ★自宅でできる簡単エクササイズ~気になる部分を引き締めよう!足開き上体ひねり~

寒さが増し外出の機会が少なくなりやすい冬が目前にやってきました。運動不足になりやすい冬は意識的に運動を心がけていただきたい季節です。今回は、冬に備えてゆるみやすいわき腹の筋肉をしっかり引き締めるエクササイズをご紹介します! 勢いやスピードを付けず、動かす筋肉を意識して、メリハリボディを目指しましょう!

- ①立った状態で左足を一步前にだし、右足のかかとがしっかり床につくように足を開きます
- ②息を吐きながらカラダを左側にひねり、お尻を見るように意識して両手でお尻に触ります

【Point】  
 ・前に出した脚がグラつかないように、床を足の指でしっかりつかむように踏ん張りましょう  
 ・もう少し頑張りたいた時は、脚幅を広げてみましょう  
 【回数】  
 左右各10回ずつおこないましょう



## 運動

## 来月号のテーマ 「適正飲酒」

12/1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

ネットである親子のやり取りに関する投稿を見つけました。『彼氏がいないうちは「彼氏出来たのか」、彼氏ができた後は「結婚は?」「子供は?」「2人目は?」と続く。全てのやり取りを飛ばしていっそのこと「お墓はもう決まった?」と聞いてほしい。』という投稿。親にとって子はいつまでも子であることを改めて実感し、たまには両親に連絡して実家に帰り、顔を見せようと思います。



『健康な人からは、医療保険料を少なくしてほしいという声がよく聞かれます。「食いたいだけ食って、糖尿病になって病院に入っているやつ」の医療費は俺たちが払っている。公平ではない。これは2013年4月の麻生太郎副総理兼財務相の言葉です。(東洋経済2016.7.2)看過できない過激な発言だと批判する声がある一方、もつともな意見だと賛同する声もあります。糖尿病は、ぜいたく病と揶揄され、痛

**経済格差が招く？  
健康格差について**

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は「経済格差が招く健康格差」についてお話しいただきました。

**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。



**【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。



風と並んで肉やビールなど飽食が原因と見なされがちです。しかし、糖尿病の発症には、不安定な雇用、低所得、社会的孤立といった要因が背後に潜んでいることも多くあ

ります。経済格差が健康格差を招いているのです。長時間の激務、疲労困憊、運動不足、余暇不足、飲酒などが健康を害する要因でしょう。加えて、健康長寿に恵まれない体質で生まれてきても、それに対処するだけの専門知識、時間的余裕、経済的余裕もない社会的弱者が少なくありません。社会的・経済的に恵まれた者が、理屈をこねるのもよいのですが、奏功性のある政策を機能させるべきだと願っています。今のままで、健康格差、経済格差がますます大きくなり、人々の心は疲弊し、治安の悪化に繋がりがかねません。そして、すべての日本国民(人類)が健康華やかな人生を歩めるよう、強者が弱者を労わる啓発を期待しています。たとえ強者になれ



たとしても、それは個人の努力だけではなく、体質、生活環境、医療、時代の推移など、多種多様な要素(つまり、運)が大きく左右するからです。

**特集**

**今冬、インフルエンザから  
身を守る7カ条!**

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います。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。

11月号のテーマは「インフルエンザ予防」。いよいよインフルエンザが猛威をふるう季節が近づいてきました。日本においては、毎年

健康ポスターVOL. 163  
11月号テーマ 「インフルエンザ予防」

- 1 流行前にワクチンを接種しましょう!
- 2 マスクを着用しましょう!
- 3 咳エチケット※を心がけましょう!  
※咳やくしゃみをするときは、必ずマスクを着用し、咳やくしゃみが出る時は、できるだけマスクをする。手のひらで咳やくしゃみを受け取った時はすぐに手を洗う。
- 4 帰宅時や食事前には、手洗いうがいをしましょう!
- 5 適度な湿度(50~60%)を保つよう心がけましょう!
- 6 バランスのとれた食事と十分な休養をとりましょう!
- 7 人込みや繁華街への外出を控えましょう!

- 今冬、インフルエンザから身を守る7カ条
- ①流行前にワクチン接種、②マスク着用、③咳エチケットの心がけ、④手洗いうがいの推奨、⑤適度な室温保持、⑥栄養・休養の確保、⑦人込みや繁華街への外出控え

11月下旬から12月上旬頃に発生し、翌年の1~3月頃に感染者が増加、4~5月にかけて減少していくという傾向が多く見受けられています。国立感染症研究所では、インフルエンザ予防としてワクチン接種を推奨しています。しかし、インフルエンザの脅威は情報社会における日本においては、誰もが知る事実となっているにもかかわらず日本全体でのワクチン接種率は38.6%に留まっています。つまり、インフルエンザにかかる危険性があることを承知しながらワクチン接種をしない人が6割を超えているということになります。インフルエンザワクチンは、はしかやワクチンのように発病をほぼ確実に阻止することはできないものの高熱など症状軽減や合併症による死亡リスクを減らすことができます。目前に迫るリスクに対し早めに対処をすることが健康維持に繋がります。予防接種の他にもマスクの着用や手洗いうがいの徹底など、自己防衛できることも多くあります。かかってからあわてるよりも事前の準備を心がけましょう!