

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。



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● ~肩甲骨の開閉~
- 栄養● ささみと白菜の豆乳スープ

特集

週二日の休肝日でこの負の連鎖を断ち切れ!

エネルギー335kcal
たんぱく質 47.2g、食物繊維 6.8g

旬の食材レシピ

ささみと白菜の豆乳スープ

【材料】※2人分

- ・ささみ……………3本
- ・酒……………小さじ2
- ・塩・こしょう…適量
- ・片栗粉……………適量
- ・白菜……………200g (中約2.5枚)
- ・白ネギ……………50g (約1/2本)
- ・しめじ……………50g
- ・鶏がらスープの素…小さじ2
- ・味噌……………小さじ1~
- ・生姜すりおろし…小さじ1
- ・豆乳……………200cc
- ・水……………150cc



- ①ささみの筋を取り4等分のそぎ切りにして酒と塩・こしょうをまぶす
- ②白菜は約2cm幅、白ネギは斜め切りにし、しめじは小房に分ける
- ③②の白菜と白ネギ、生姜(すりおろし)、鶏がらスープの素を鍋に入れ、水150ccを加えて蓋をして蒸す
- ④①に薄く片栗粉をまぶす
- ⑤③の野菜が柔らかくなったら、弱火にして豆乳を加える
- ⑥豆乳が温まったら、⑤のささみを重ねないように1枚ずつ加え、裏返しながらかき混ぜる
- ⑦スープにトロミがついてきたら、味噌を加えて味を調べてでき上がり

白菜は、ビタミンC、鉄、マグネシウム、カリウムを含み、美肌効果、風邪予防の効果が期待できます。約95%が水分で栄養価が突出して高いわけではありません。しかし、キャベツより低カロリーでダイエットに最適な食材です。ヘルシーなささみと豆乳と白菜たっぷりのあったかスープで、冬を乗り切りましょう!
(管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

利用者紹介 第43回



芦塚規良さん (富山県滑川市)

「めう・めい・じん」
 クカップ夏季水泳競技大会への出場を果たしました。念願の大会に出場した感想は「緊張しました。全国大会の熱気や会場の盛り上がり、競泳を始めた、日々の練習はキツイですが、次の目標は全国中学校水泳競技大会の出場すること」と闘志を燃やしています。毎日、学校から制服のまま自転車プールに通い、目標に向かう規良さんを見て、私たち職員も全力で応援していきます!(T)

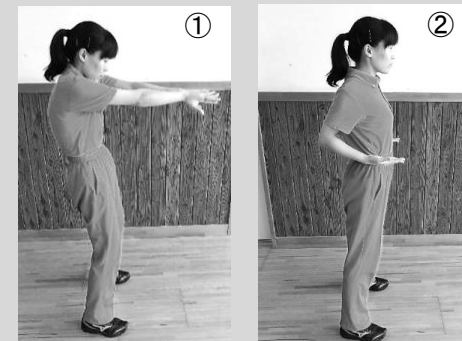
芦塚規良選手は、滑川室内温水プール(富山県滑川市)の競泳チームに所属する中学1年生で5歳から水泳を続けています。日々練習に励み、今年の目標にかかげていた全国ジュニアオリンピック杯での出場を果たしました。

★自宅でできる簡単エクササイズ~寒い時こそストレッチ!寒さで縮こまったカラダを解そう!~

寒さが身に染みる冬は、自然と肩をすくめて背中を丸めてしまいがち。背中の動きが少なくなると猫背になったり、背中の筋肉が強張ることで血流が悪くなり、背中や肩にコリや張りを感じやすくなります。今回は、肩甲骨を広げたり寄せたりする動作を繰り返しおこなうことにより、肩甲骨周りだけでなく、肩や胸の筋肉の緊張も和らげ、凝り固まった筋肉をほぐします。また、筋肉の緊張が和らぐことで血流も改善され、じんわりカラダが温まります。

- ①脚を肩幅に開いて立ち、手の甲を内側に向けて肩甲骨の間を広げるようにして、肩が前に出るよう両腕を前方へ伸ばします
- ②息を吸いながら、手のひらが上を向くようねじりながら肘を引き、胸を張るよう左右の肩甲骨を引き寄せます
- ③息を吐きながら①の姿勢に戻ります

【Point】
腕と肩の力を抜き、肩甲骨の開閉に集中しましょう
 【回数】
ゆっくりと10回おこないましょう



運動

来月号のテーマ 「生活習慣」

1/1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



久々に姪っ子に会ったときのこと。隣に座りいっしょにテレビを見ながら話していたところ、突然に手で太もも幅を測られ「ねねのもの幅!」と笑いながら話してきました。ガラガラと笑ったもの子どもは正直。良く考えて最近太ったのだと自覚しました。ダイエットを考える良いきっかけになりましたが、姪っ子よ、笑えない。(苦笑)

特集

週二日の休肝日でこの負の連鎖を断ち切れ!

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。

12月号のテーマは「適正飲酒」。昔から「酒は百薬の長」と言われています。お酒を飲みすぎたりまったく飲まなかったりするより

健康ポスターVOL. 164
12月号テーマ 「適正飲酒」



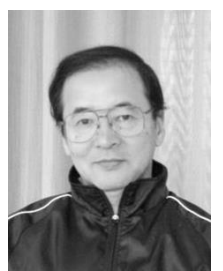
年末年始は忘年会・新年会等でお酒を飲む機会が多くなります。体調管理に注意して、<節度のある飲酒>を心がけましょう。

も、適度に飲酒をしたほうが死亡率が下がるといふ研究結果も報告されています。これは、飲酒により摂取したアルコールが血液中の善玉コレステロールを増やし、高血圧や虚血性心疾患、脳卒中などを引き起こす動脈硬化を防ぐ効果があるためと言われています。厚生労働省が推進する健康日本21によると、節度ある適度な飲酒とは、1日平均純アルコールで約20g程度であるとされています。個人差が大きいものです。一般的に女性は男性に比べてアルコール分解速度が遅いことと、体重あたりのアルコール摂取量から臓器障害を起こしやすいと言われていました。また、高齢者は若年期に比べ分解速度が下がることから、女性や高齢者、また、飲酒後にフラッシュ反応として顔やカラダが赤くなる方、吐き気や動悸、頭痛などが起こる方は飲酒量を控えるなどアルコールの過剰摂取には十分気を付けましょう。

正しくお酒と付き合うことで自身の健康や人間関係に潤いを与え、充実した人生を歩みましょう。

別コラム

『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、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

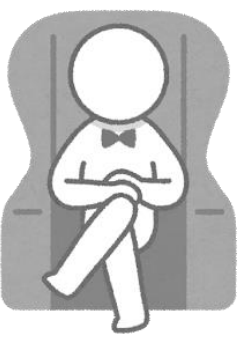
筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

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いています。

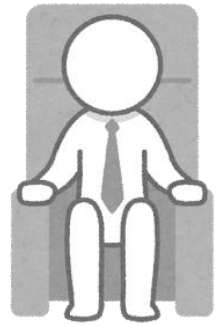
健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は前回に引き続き「経済格差と健康格差」について空港での出来事を軸にお話しいただきました。

健康格差と経済格差を考える

羽田国際空港の「出発ロビー」での出来事です。外国人2人が係員と話をしている、しばらくすると出発通路に入ってしまったので、自分も同じ通路を利用しようと

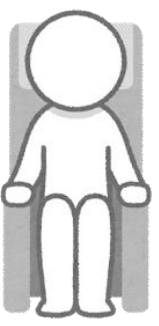


隣の通路に誘導しました。隣の通路には団体客らしい30人ほどが列をなしていました。空いている通路を使わない理由を尋ねたところ、ファーストクラス・ビジネスクラス用だと回答してきました。その係員は、たとえエコノミー



しました。しかし、係員は私の搭乗券を見てからストップをかけ、

ラス用の通路が大混雑していても、ファーストクラス・ビジネスクラス用の通路を利用しないよう制止する役割も担っており、職務を遂行していました。一方、ファーストクラス・ビジネスクラスの担当である奥の係員3人は退屈そうで、あくびをしています。エコノミークラス用の通路はなかなか進まず、数名の係員が必死に誘導・出国準備のチェックをしているのではないかと感じました。列に並んでいる客の中には、脚が不自由で杖をついている人、泣きじゃくる赤ん坊



を抱えた女性も含まれていました。まさに格差である。

今の世の中は、優先すべき年齢や体調よりも、紙切れ1枚の色や文字で差別される時代です。実に嘆かわしいことと思います。しばらくすると、20歳前後の若い男性2人がファーストクラス・ビジネスクラス用の通路を利用していましたが、航空会社や空港運営会社のモラルを問いたい。人をお金の額で差別し、特別待遇を受ける者だけが満足し、その満足に会社が必死に寄り添うというおかしな社会が標準になっていきます。1億人総活躍とか、健康経営などと声高らかに言うのであれば、おもてなし精神の本質から仕組みを考えるべきではないでしょうか。