

月刊 **H** ヘルス **ealth & F** フィットネス **itness**

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10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

仲間と一緒に健康づくり
楽しみ増!

田中喜代次氏 特別コラム 『数字で見る肥満の今』 ②
～外食先、何を選びますか?～

誌上講習会 ご飯とお菓子の違い

特集

楽しみ倍増！
仲間と一緒に健康づくり

健康づくりのためには、適度な運動が大切です。しかし、「わかってはいるけれど、続かない」という声もよく聞きます。運動不足と自覚していても、一人で運動を継続するのは、多くの方にとって難しいようです。運動を続けるためのコツを、一緒に考えてみましょう。

運動をなかなか始められない原因は、どんなことが考えら

れるでしょうか？運動すると辛い、疲れるといった運動に

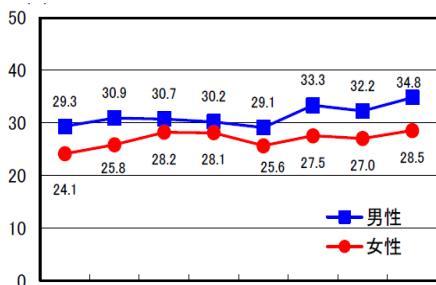


笑顔の絶えない仲間と一緒にだと時間が経つのもあっという間

する負のイメージ、また、家事や仕事で忙しい、時間がとれないという個々の生活リズムに関するものが挙げられるでしょう。しかし、仕事や家事をこなしつつ時間を作って運動を続けている方もたくさんいます。そして何より、継続できているみなさん

は運動の楽しみ方を知っています。「少しずつカラダが快適になっていく感覚がある」「健診結果が良くなった！」という効果を楽しみにしたり、「上手に泳げるようになった」「筋力トレーニングの負荷を上げても平気になった」といった自身のレベルアップを楽しみにしたり：運動における「楽しみ」はさまざまです。そして、その楽しみを分かち合える仲間がいることで、楽しみは2倍にも、3倍にもなります。

ご近所や職場、同級生など、まわりで活動的にカラダを動かすのが好きな人を探してみましょう。下図は、国民健康・栄養調査における、運動習慣のある者の割合を示しています。



平成 15年 16年 17年 18年 19年 20年 21年 22年

図. 運動習慣のある者の割合

これによると、男女ともに年々増加しており、現在では3人に1人は運動習慣があるといえます。例外、近くに運動をしている人が見つかると運動をしてみませんか。

現在、運動を定期的におこなっている方は、周りの人にご自身の話をしてみてください。自分のやっている運動のこと、工夫していること、実感していることなど。運動してみても、良かったと思ったことはぜひ周りの方に伝えてください。効果を共有できる仲間が増えれば、新たな楽しみを見つけられるでしょう。ぜひ自分の周りの大切な方を健康づくりに誘ってみましょう！

特別
コラム

外食先、何を選びますか？

数字で見える肥満の今②

先月号からスタートした筑波大学大学院田中喜代次教授の特別コラム。今回は身近な食品がテーマです。食生活について考えてみましょう。



【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。

メルボルンの街並みを

散歩して感じたこと

ハンバーガーショップには客の列ができていたが、寿司を販売している隣の店には客が1人しかいなかった。今や先進国ならどこの国の人でも、どちらがヘルシーかを知っているが、客数的には30対1と雲泥の差であった。しかも、寿司を購入した人(筆者も含めて)は、水を手にしたが、ハンバーガーショップ利用者が補給する水分は、ほとんどが甘みの強い炭酸飲料、コーヒーなどである。カロリーはどのくらい違うのか、考えてみた。大きめのハンバーガー(556kcal)、ポテトフライ(454kcal)、炭酸飲料(140kcal)を合わせると1150kcalにもなる。筆者が食べる寿司だと400〜600kcalで済む【表参照】。栄養バランスとし

て寿司のほうが良い。寿司だと脂質が5分の1から10分の1と大幅に少なく、炭水化物も3分の1から2分の1程度のため、肥満、高脂血症、高血糖の予防に効果的である。

ハンバーガーショップに行く場合、標準サイズのハンバーガー(450kcal)、サラダ(117kcal)、ウーロン茶(0kcal)にすれば、570kcalにしかならない。1150kcalと570kcalでは2時間半のウォーキングに匹敵するカロリーの違いである。週に1回ハンバーガーショップで食事をする場合、注文の仕方によつては1年間で約3万kcalの違いとなり、体脂肪に換算すると4kgにもなる。アイスクリームを食べ歩く人も海外に多い。生乳、糖類、クリーム、脱脂粉乳、バターなどを原材料とするバ

ニラだと230kcalを超えるが、いちごピュレ、糖類、乳製品などから作られるストロベリーだと150kcal程度とカロリーが抑えられる。これだけで20分ウォーキングに匹敵する。ソフトクリームの選択だけでも、週に3回食べる計算だと、年間で3kg余計に太ることになる。食品の選択が生活習慣病の予防・改善に非常に重要であることは、明らかである。欧米人の多くは、食品の賢い選択よりも、味、量、大きさ、見た目を基準に選択しており、皮肉なことに肥満研究が日本よりも格段に進んでいるにもかかわらず、肥満者が多い実情にある。

表. ■ハンバーガーショップで大きめのハンバーガー、ポテトフライ(M)、炭酸飲料を選んだ場合

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
ハンバーガー	556 kcal	25.5 g	30.2 g	45.5 g	2.8 g
ポテトフライ	454 kcal	5.3 g	24.2 g	53.7 g	0.5 g
炭酸飲料	140 kcal	0.0 g	0.0 g	35.1 g	0.0 g
合計	1,150 kcal	30.8 g	54.4 g	134.3 g	3.3 g

■にぎりずし(いくら、いか、あなご、たこ、まぐろ、はまち、しょう油)とみそ汁(豆腐、わかめ)を選んだ場合

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
にぎりずし	349 kcal	23.4 g	6.6 g	45.9 g	3.0 g
みそ汁	46 kcal	3.9 g	1.9 g	3.7 g	1.5 g
合計	395 kcal	27.3 g	8.5 g	49.6 g	4.5 g

誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

前回、点数計算をしてみて、自分の食事の「バランス」、「量」が確認できたと思います。さて、今回は、その点数の中身、「栄養価」についてお話しします。

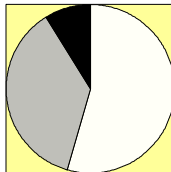
第6回 ご飯とお菓子の違い

減量中に気になるところは、やはり「カロリー」でしょうか。カロリーを気にして、「ご飯(お米)」を抜く方法をとる方も多いようです。しかし、4群でのバランスのとおり方を学習した方は、「ご飯もしっかり食べてこそその「バランス」だということを理解できずにはたはずです。4群は大切なエネルギー源。もちろん食べ過ぎれば体重増加につながりますが、全く無い状態では元気が出ません。

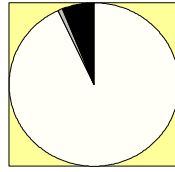
さて、
ここま
で理解
した上
で、「お菓
子(4群)」を
食べたいから、同じ4群のご飯を減らそう」と考える方がいます。たしかに、ご飯とお菓子は同じ4群に当てはまります。しかし、中身ははたして一緒なのでしょうか？



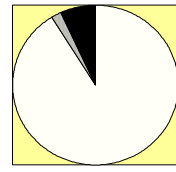
- 炭水化物
- 脂質
- たんぱく質



ショートケーキ



ご飯



蒸しまんじゅう

同じ80キロカロリーのケーキとご飯の成分の違いを見てみましょう。ケーキのほうが脂質の割合がとて多いことが分かります。では和菓子ならどうでしょうか？蒸しまんじゅうとご飯では、成分比率にほとんど差はないように見えます。ただし、ここで注意すべきは「炭水化物」の種類。蒸しまんじゅうの炭水化物はほぼ「砂糖」で、ご飯の炭水化物は「でんぷん」です。この違いは体内にブドウ糖として吸収される時間に現れます。ご飯はゆっくり(1時間45分程度)吸収されるのに対し、砂糖はあっという間(50〜60秒)に吸収されてしまうのです。これは急激な血糖値の上昇につながります。「体重は落ちたのに血糖値が下がらない」といった方の原因は、「お菓子がなかなかやめられなかったことかもしれません。」

おやつは楽しみのひとつです。

食べるときは「食べ過ぎないこと」そして、「毎日食べ続けないこと」を意識しましょう。

来月号のテーマ

「食と健康」

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



ずいぶんと秋の気配が感じられるようになってきました。芸術の秋、運動の秋、食欲の秋・・・色々ありますが、みなさまのこの時期の楽しみはどんなことでしょうか？私は梨やブドウやイチジクなど秋の果物に目がありません！カラダを動かすにも快適なこの時期、夏の疲れを癒しながら、栄養と運動と休養をバランスよく取り入れて、楽しみながら健康づくりをしていきたいものですね。