

月刊

ヘルス Health & フィットネス 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12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
□東京事業所	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100 / 03-5858-2200

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

生活習慣を整えよう
チヤレンジ!

田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの今』

～そのシステムは「健康」か?～

誌上
講習会

外食・お酒との付き合い方

特集

チャレンジ！

生活習慣を整えよう！

これから年末にかけて、何かとイベントが多くなる時期です。生活習慣が崩れがちなのを、「しようがない」と思っているませんか？この時期だからこそ意識をして「正しい生活習慣」にチャレンジしてみよう。



チャレンジ① 運動の回数を1回増やす

忙しくなり始めるこの時期だからこそ、あえて運動施設の利用や運動の回数を週1日増やしてみよう。まとめて運動するのは大変です。それよりも1回の運動量を7割程度に短く、軽くし、その分もう1回運動する機会を増やしてみよう。1回の運動量は少なくとも合計の運動量は増加します。

チャレンジ② 間食をやめる！

肥満の原因の多くはムダな間食です。これからの季節、おいしいものを飲んだり食べたりするイベントが目白押しです。食事が

豪華になる分、間食をスパッとやめてみるというのでも大きなチャレンジです。「どうしてもやめられない」という方は、間食がなぜ必要か考えてみてください。栄養の補給のため「捕食」としてではなく、3時にはおやつを食べるという「習慣」ならば、必ずしも必要ではないでしょう。

チャレンジ③ 禁煙する！

新しい年に、新しい空気を胸いっぱい吸い込むために、今から禁煙してみませんか？

平成24年の成人男性の喫煙率は34.7%でした（JT全国喫煙者率調査より）。これは、昭和40年以降のピーク時（昭和41年）の83.7%と比較すると、44年間で49ポイントも減少したことになり

ます。タバコを吸っているあなたも、もはや少数派です。

チャレンジ④ 生活リズムを整える

言うのは簡単ですが、実行するのがなかなか難しいのが、「生活リズムを整える」こと。生活を送るうえで誰もが意識をしていることでしょう。早く寝る、早く起きる、食事の時間、就寝前のストレッチ、起床後の体重測定など、一つでも毎日必ずおこなうことを決めて、そこから実行してみよう。

すでに自分に合った健康づくり活動を実践し、習慣化していても、「今日くらいいいか」と思ってしまうときもありがちです。しかし、そう思った瞬間から、健康づくりの習慣が壊れてしまいます。何かに取り組んでいる時が、自分の健康を意識している時なのです。自分の健康を意識し、チャレンジし続けましょう。

特別
コラム

このシステムは「健康」か？

健康づくりの今

今回は飛行機に搭乗する際の優先搭乗アナウンスを、健康支援の立場で聞いたときのとらえ方について語っていただきました。



【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、減量教室の指導を行う。研究論文、著書、講演等多数。

某

航空会社を利用すると、国内線、国際線を問わず、定番で次のアナウンスが流れる。

「優先搭乗のお知らせです。

First Class, Gold Card のお客様、小さな子ども連れのお客様は、間もなく搭乗を開始しますので、搭乗口にお越し

ください。」

といった内容だ。

しばらく時間が経



過して優先搭乗する人の気配がないにもかかわらず、係員は前記のアナウンスを必死に繰り返し、最終局面では100分の1程度の確率の優先搭乗該当者を見つけようとしている。1人の優先搭乗者でも非優先搭乗者たちと一緒に搭乗させたくない心理(マニュアル遵守姿勢)なのかもしれないが、筆

者には大きな違和感を覚えざるを得なかった。

Gold Card 会員である筆者に向かつて、「優先搭乗できま

すが・・・」とまで言ってきた。

筆者は即座に次のように回答した。

「今、原稿を読んでいます。私は早く搭乗したいと思わない。

20分も前から、ずっと列を作

って待っている人たち、特にお年寄りや機内に早く入りたい

人を先に搭乗させてあげてほしい。そもそも優先搭乗というシステムは不要だと思ふ。」

すると、係員が言った。

「そのようなことを言う人はこれまで1人もいませんでした。」

これを受け、筆者は、「上司経由で社長に伝えてく

ださい。将来的には、むしろあなたの会社の評価が高まるかも・・・？」

そ

もそも優先搭乗というシステムは適正なものなのか？地上では人種差別なし、お

年寄りのケア、敬老、障害者用

スペースなどの言葉が飛び交うが、空の旅では高額料金を払

った人や利用頻度の高い旅慣れた人が優先されるべきなの

か？まさに航空ビジネスを先導してきたアメリカ式そのも

ので、日本式の味はまったく消されてしまっている。今後、ま

すます高齢者人口が増える中、迅速かつトラブルのない搭乗

を願うならば、健康支援教育啓発の立場から、いち早く日本発

の new system を構築するこ

とが肝要と思う。

優

先搭乗権を有している人の多くは、手荷物のチェックを済ませた後、搭乗タイムの

直前まで特別ラウンジで贅沢にも無料のビールやコーヒー

を飲みながら、パソコンや携帯電話を手にかけている。歩数は極

めて少なく、エネルギー摂取量は多い。そういう人たちこそ、

搭乗までの20〜30分を利用して、搭乗ターミナルを端か

ら端まで歩くことが必要ではないだろうか？タクシー利用

で最小限にしか歩かず、節酒節煙も実行できず、いつも命令口

調のライフスタイルを見つめ直し、将来要介護の生活に転じ

てしまわないように、筆者は

社会の生き方覚醒を期待している。

誌上講習会

(管理栄養士 竹島 佳代)

外食は、家庭でつくる食事よりも高カロリーになりがちです。実際に、どのくらいのカロリーかご存知ですか？また、ダイエットの大敵なのがアルコール。今回は外食やお酒との付き合い方をお伝えします。

第8回 外食・お酒との付き合い方

メニュー	カロリー (kcal)	メニュー	カロリー (kcal)
すき焼き	497	刺身盛り合わせ	174
オムライス	774	牛丼	709
カレーライス	810	マカロニグラタン	590
ビーフステーキ	816	とんかつ	588
チャーハン	773	タンメン	617
酢豚	499	餃子 (5個)	364

外食のカロリー

メニューの選び方は、前号でお伝えしたとおりです。では、それぞれのメニューについて実際にどのくらいのカロリーがあるものなのか、次の表で確認してみましょう。

ファストフードの注意

ファストフードでは一般に脂質とエネルギーが高くなりがち。特にポテトは標準サイズでおよそ420kcalにもなります。栄養バランスを整えるためにもサラダに変え、ドリンクにはお茶や牛乳を！

お酒との付き合い方

本来ならば、減量中にアルコール類をとる余裕はないと思ってください。どうしても飲みたい場合は、次の点に注意して上手に付き合いましょう。

最初に飲む量を決めておく

減量中は、アルコール量とともにカロリーも気にしましょう。ビール1缶(350ml)、日本酒1合、ワイン1杯(200ml)、焼酎100ml程度が減量中の飲酒量の目安です。

カロリー高メニュー	カロリー (kcal)	カロリー低メニュー	カロリー (kcal)
ピザ	567	もずく酢	19
から揚げ	333	冷奴	90
天ぷら盛り合わせ	241	海藻サラダ	109
ポテトフライ	178	焼きとり	148
揚げだし豆腐	162	刺身盛り合わせ	174

おつまみはカロリーと

内容を考えて

次の表を参考に、低カロリーのおつまみを選びましょう。おつまみでカロリー過多になってしまうケースがとて多くなりがちです。



来月号のテーマ 「生活リズム」

1/4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 

先日、子どもたちと多摩動物公園に行ってきました。動物クイズにわくわくする子、お弁当で頭がいっぱいの子、動物を見つめて動かなくなる子など様々でした。遠足の楽しみ方って様々だな…と感じました。健康づくりの楽しみ方もさまざまです。運動教室に参加したり、イベントに参加したり…。自分なりの楽しみ方を見つけましょう！