

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 カラダを動かして 健康寿命を伸ばそう

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● 座ってできる“姿勢づくり”
- 栄養● きのことさつまいもの甘辛炒め

エネルギー200kcal、たんぱく質11.4g、食物繊維5.4g



きのことさつまいもの甘辛炒め

【材料】※4人分

- ・さつまいも 1本
- ・しいたけ 10個
- ・えのき 1パック
- ・しめじ 1パック
- ・まいたけ 1パック
- ・鶏こま肉 150g



- ・醤油 大さじ1-1/2
- ・みりん 大さじ1-1/2
- ・砂糖 大さじ1
- ・酒 大さじ1

- ①さつまいもの皮を洗い5mmの輪切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ600Wで3分程度加熱する
 - ②鶏こま肉を一口大に切る
 - ③しいたけの石突をとり、千切りにする。えのき、しめじ、まいたけはほぐしておく
 - ④フライパンに油(分量外)を入れ、②を炒める
 - ⑤火が通ってきたら①を加え焼き色がつくまで焼き、③と(A)を加えて汁気がとぶまで炒めて出来上がり
- さつまいもときのこは食物繊維が豊富に含まれるため腸内環境を整え免疫力を高める効果があります。また、さつまいもに含まれるビタミンCも免疫力を高めますので、これからの季節に備えて風邪予防に努めましょう。
(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

夢・明・人

利用者紹介

第52回



佐藤 彰志さん(千葉県君津市)

部となり、施設の休館日は週3日おこなっているボウリングと近くの里山や遊歩道を1時間程度ウォーキングしているそうです。「運動が続く秘訣は、毎日の晩酌を美味しく頂くため。運動しないで飲むと一日のノルマを果たしていないようで、気が進まない。やっぱり一生懸命カラダを動かして汗をかいた後の一杯が最高に美味しい。これからも年間260回以上通いカラダを動かしたい」とほっこりした顔で答えてくれました。(N)

佐藤彰志さんは7年前から君津メディカルスポーツセンターに通い、6年前からは年間260回以上のペースで通い続けています。週6日のジム通いが日課でカラダを動かすことが生活の一

運動

★自宅でできる簡単エクササイズ ~座ってできる“姿勢づくり”~

朝晩の暑さも和らいでくる時期ですが、屋外での運動は熱中症の危険性がまだまだあります。そこで今回は、屋内でできる椅子を使った運動をご紹介します。椅子に座ったまま、片方の膝を使って背中と腕を刺激するトレーニングで、脇を閉め、膝を強く引きつけることで背筋を効果的に刺激して真っ直ぐな姿勢づくりに役立てましょう。



- ①椅子に座った状態で、片脚の膝を両手で抱えるようにつかむ
- ②膝を胸に引き寄せながら、上半身を真っ直ぐ伸ばす
- ③5秒キープして①に戻す

【回数】左右10回×2セット
【Point】
・骨盤が後ろに倒れないように真っ直ぐ立つよう意識を持ちましょう
・動作中にバランスを崩して椅子から落ちないように注意しましょう

来月号のテーマ 「がん検診」

10/1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

事務所の近くからスカイツリーが見えるため、仕事帰りに行ってみよう!と考え歩いてみました。が、目の前に見えるのにいくら歩いても辿り着かず、結局40分は歩き続けることに…。良い運動になると共に改めてスカイツリーの大きさを感じた日になりました。(Y)

特集

カラダを動かして健康寿命を伸ばそう

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。じっくりと見つけ、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。

9月号のテーマは「健康増進普及月間」。2000年から始まった健康日本21では身体活動(安静時よりも多くのエネルギー消費をす

る動き)において歩数の減少が報告されています。*1そこで、健康日本21を国民に推進するために、健康づくりのための身体活動基準(以下・アクティブガイド)が2013年3月に発表されました。アクティブガイドでは日常生活に10分プラスして動くことをテーマとした「プラステン」をメインメッセージとして掲げています。*2 10分の活動時間の増加によつて、約1000歩の増加が見込まれ、これは体重65kgの男性では約30kcalに値するといわれています。これを年間継続すると10950kcalになり、通常の食生活でも約1.5kgの減量に相当します。あえて運動という高い目標を掲げるのではなく、「エスカレーターではなく階段を使う」、「お風呂後にストレッチをおこなう」など日常生活に動く機会を増やすことから始めていきましょう。

健康ポスターVOL. 173
9月号テーマ 「健康増進普及月間」



◆健康日本21◆
「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の「趣旨」、「基本的な方向」、「目標」、「地域における運動の推進」などについて、その概要を解説するとともに各分野の数値目標を掲載したもの

参考文献

*1健康日本21最終評価(平成23年10月)

健康日本21評価作業チーム

*2健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)

特別 コラム

Vol. 61

『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



【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。

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「日米の運動強度差」をテーマにお話しいただきました。

滞在したアメリカのホテルの客室内でたまたまつけたTVチャンネルで、日本の深夜番組のような減量・ダイエット系の内容が放送されていました。僅か3週間で10kgも痩せられるというPIYO(パイヨヨガ)の宣伝です。そんな減量は起こりえないことなので、全く関心を抱きませんでした。その次に、10分間に10種目の全身を使う運動の宣伝がありました。ジョギング30分に相当するという売りですが、10分で250kcalはあり得ません。日本のカーブスによる訴求、「ウォーキングの3倍くらいエネルギーを消費する」という内容と同じく、事実とは異

なります。しかし、アメリカのNo gym, No bulky equipment, Least time, Any time at your homeという訴求は魅力を感じさせるものです。子どもを背中に乗せながらプッシュアップ、子どもが歩行器の中でリズムに合わせて一緒に動きながら、お母さんがリズム運動している映像はリアル感があります。重いダンベルやチューブを利用して光景もありました。さらに、3ヵ月で10kg痩せられることを訴求している内容が放送されました。それに抵抗感が小さかったです。1日3回の食生活をしっかり見直し、その上で1回30分の激しい運動(多種多様、ボクササイズ、全身ツイスト、

deepスクワットとジャンプの組合せなどを毎日おこなうよう推奨していました。30分の運動で1500~2000kcal消費し、食事の改善で700~750kcalほど1日の摂取量を減らすことは現実的に可能です。合計9000kcalとなり、3ヵ月で81000kcalの消費に相当します。体脂肪1kg=7500kcalとみなすと、81000÷7500=10.8kgとなります。われわれの研究室でも食習慣改善と運動実践の貢献度は7~3か8~2くらいと見積もっており、減量の大きさは3ヵ月で平均7~13kgなので、上記の訴求に類似しています。日本ではカーブスの筋トレ、オークローンの6Pads、ドリリンクタIPのサプリのほか、RIZAPが

「結果にコミットする」という訴求とともに、さまざまな健康関連企業がダイエット商品などの有効性をビフォー・アフターの衝撃的な体型変化(脂肪減少)の画像・映像とともに宣伝しています。アメリカでは、女性視聴者用に脂肪減少を中心とした体形変化を、男性視聴者用には盛り上がった筋肉を見せています。日本では単に痩せること、アメリカでは筋肉をつけて痩せること(特に男性)が受けるようです。減量組み期間は3週間~6ヵ月、運動時間は10~30分、強度は、日本は低く、アメリカでは明らかに高いです。よって、あくまでも印象ですが、信憑性はアメリカのほうが高いと感じてしまいます。ちなみに、RIZAPは日米の2種類の訴求を組み合わせていると言えましょう。