

# 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 ●ヒップアップダクションで体幹を鍛えよう!
- 栄養 ●春菊のチヂミ

## 特集

# 高血圧症の予防と対策

エネルギー147kcal、たんぱく質5.9g、食物繊維2.9g

旬の食材レシピ

## 春菊のチヂミ

【材料】※2人分

- ・春菊……………3~4束
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・にんじん……………1/2個
- ・じゃがいも……………2個

- ・片栗粉……………大さじ2
- ・小麦粉……………大さじ2
- (A) ・卵……………1個
- ・塩、こしょう…少々



- ①春菊を3cm幅、にんじんと玉ねぎは千切りにする。じゃがいもは皮を剥きすりおろす
- ②①を大きめのボウルに入れ、(A)を加えてよく混ぜる
- ③フライパンにごま油(分量外)を入れ、②を平たくのばして焼く
- ④片側に焼き色が付いたら裏返し、同じように焼き色が付いたら出来上がり!

春菊は独特の香りと苦みがあります。この香りは食欲を増進させ、胃もたれを解消する働きや、副交感神経を高めて自律神経が安定させる効果が期待できます。また、春菊は野菜類の中でもβカロテン(ビタミンA)を豊富に含みます。ビタミンAは病気・老化の原因となる活性酸素の発生を抑える作用や免疫力の向上、粘膜や肌の健康を保つ効果が期待できるため、寒い2月にオススメの食材です。(管理栄養士 吉井香瑠)

栄養

## 夢・明・人

## 利用者紹介

第57回

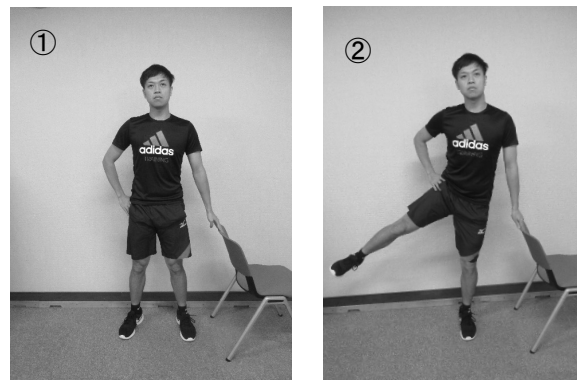


田家 日出男さん(千葉県君津市)

君津メディカルスポーツセンターに18年前から通っている田家さんは、腰痛の発症をきっかけに成人水泳教室を受講しています。継続の秘訣を尋ねると「水泳教室でバタフライを教わり、もつと泳げるようになった」と話します。今後の目標は「マスターズの大会でバタフライ200m出場!を目標にしてカラダをつくりたい」とお話ししてくださいました。(T)

## ★自宅でできる簡単エクササイズ ~ヒップアップダクションで体幹を鍛えよう!~

冬は寒さのあまり無意識に猫背になりやすく、腰痛や肩こりを引き起こす要因となるほか、見た目の印象も悪くなります。今回ご紹介する「ヒップアップダクション」はお尻の筋肉である中臀筋を鍛え、ヒップアップ効果だけでなく体幹を強化して骨盤を安定させ猫背を改善する効果も期待できます。また、寒さで外に出るのが億劫な時でも、あたたかい室内で手軽に実践できるため、冬場の運動不足解消にぴったりのトレーニングです。



- ①イスに手をかけ、両足を肩幅に広げて立つ。つま先は前に向ける
- ②イスから遠い方の足を横に上げられるところまで上げ、ゆっくりと①まで下ろす

【回数】片足10回ずつ×1セット  
(腰や膝に不安がある方は5回ずつでも可)

- 【Point】
- ・腰が安定するように片手は腰に当てましょう
  - ・②で足を上げた際に、上半身がイス側に傾かないようにしましょう

## 来月号のテーマ 「女性の健康」

3/1発行です!!お楽しみに!!

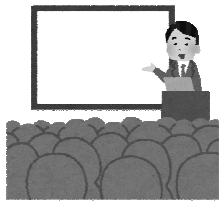
内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください

## 編集後記

バレンタインの時期になりました。チョコレートが大好きなので普段店頭には並ばない珍しいチョコレートが沢山ありウキウキします。味見として食べられるのもとても嬉しいです!今度はチョコレートの祭典と言われるサロン・デュ・ショコラにも行ってみたいと思っています。(Y)

**シンポジウムで感じたこと**

運動や体力づくりの重要性に関するシンポジウム、食事や栄養バランスの重要性に関する講演、子どもの肥満の予防・改善に関するシンポジウムなどを拝聴して感じたことを以下に記述します。3人の講演者、聴衆の数は20人程度、まともに聴いている人は6人くらいに見えました。隣の部屋は、200人の座席が満杯で、両サイドの壁に持たれて拝聴している人、後方から立ち見で参加している人、ドアを開けたまま廊下か



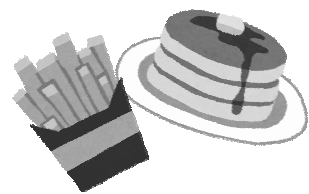
ら眺めている人などがいました。著しい差です。原因はテーマ（参加者の関心）の違いでしょう。また、講演者の知名度の違いも影響するようです。参加者は社会にとっての重要性よりも、自分にとってのメリットを優先するのでしょうか。

**肥満と生活環境**

肥満の問題点を強調している講演者が明らかかな肥満というのには米国の聴衆者も白けた気分が聞き入っている様子に映りましたが、発表者は堂々と肥満のリスクと運動の有益性を力説していました。では、米国民は肥満化予防に向けて努力していないのかについて考えましょう。日本人よりも体重が重いのに、エスカレーターを利用せずに黙々と階段を利用する人、ホテル内のフィットネスクラブを利用する人、そして早朝や夕暮時にジョギングする人は、日本よりも明らかに多いです。しかもジョギングの速度が速いため、一定時間に消費するエネルギー量は20〜30%ほど多いと言えます。それでも肥満者が多いのは、やはり良くない生活環境に基づく生活習慣の悪化に原因があるのです。朝食は軽く済ませたとしても、昼に「大量のパンケーキ+ハチミツ+



大相撲の貴乃花親方（元横綱）が引退後に167kgから100kgくらいに減量しましたが、彼のように芯の強い米国人は少ないと思いません。貴花田親方から成功の秘訣を伝授してもらいたいですね。



**特別コラム**

Vol. 66

**『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。今回は「肥満化予防」についてご紹介いただきました。



**【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。

**特集**

**高血圧症の予防と対策**

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。

2月号のテーマは「高血圧」。血圧には、収縮期血圧（最高血圧）・拡張期血圧（最低血圧）の2種類があり、収縮期血圧は心臓が

健康ポスターVOL. 178  
2月号テーマ 「高血圧」



高血圧改善のために・・・

- 野菜・果物を沢山摂り、塩分を控える
- 毎日30分以上の有酸素運動で適正体重を維持
- 節酒・禁煙などの生活習慣の改善を心がける

収縮し血液を送り出すときに血管の壁に加わる圧力を指し、拡張期血圧は心臓が拡張し血液を受け入れるときに血管の壁に加わる圧力を指します。血圧は常に一定ではなく1日の中でも変化があります。日本高血圧学会では、収縮期血圧が140mmHg以上かつ（または）拡張期血圧が90mmHg未満の状態が続くと高血圧と言われ、その状態が続くと、動脈硬化や脳卒中などの命に係わる重大な病気を引き起こす可能性が高くなると説明しています。

高血圧の予防には、まず塩分を控えた食事を心がけることが大切です。塩分は血液量を増加させ血管の負担を増やします。食事で塩分を多く摂りすぎた、と感じた時は、余計な塩分を体外に排出することができると野菜や果物を意識して摂ると良いでしょう。また、ウォーキングなどの有酸素運動を継続的にこなすことも高血圧予防・改善に繋がります。寒くなるこの季節の食事は味が濃く、また運動不足になりがちです。ご自身でできることから生活環境を改善して高血圧予防に努めましょう。