

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 ● 骨盤周りのトレーニング
- 栄養 ● きのこと長芋のバター醤油炒め

特集

インフルエンザ 予防動物園によるこそぞー!

エネルギー114kcal、たんぱく質4.2g、食物繊維2.8g

旬の食材レシピ

きのこと長芋のバター醤油炒め

- 【材料】※2人分
- ・しめじ……………50g
 - ・舞茸……………50g
 - ・豆苗……………50g
 - ・長芋……………150g (7cm前後)
 - ・バター……………大さじ1
 - ・塩こしょう…各適量
 - ・醤油……………大さじ1/2



- ①しめじ、舞茸は食べやすい大きさに裂く
- ②長芋は5~10mmの厚さで半月切りにする
- ③フライパンを中火で熱し、バターを溶かす
- ④弱めの中火で、②の片面にじっくりと焼き色をつける
- ⑤④を裏返して端に寄せ、①を加える
- ⑥塩こしょうで味付けし、じっくり焼きつけながら時々混ぜて炒める
- ⑦全体に火が通ったら、豆苗を加えてさっと炒め、仕上げに醤油を回しかけて火を止め、全体になじませて出来上がり!

中国では「山の薬」と言われている山芋。今回は山芋の中でも安価で水分が多い長芋を使用したレシピです。長芋は、ビタミンB1、ビタミンC、カルシウム、カリウムを豊富に含み栄養満点。食物繊維も豊富で大腸がんや高血圧予防が期待できます!

長芋は焼くことで食感がシャキシャキからホクホクと柔らかく変化します。秋の味覚のきのこと合わせてシンプルにいただきます。 (管理栄養士 竹島佳代)

栄養

夢・明・人

— むう・めい・じん —

「教室を休んだときは必ず別の日に振り替えています。席しています。もつと来たい!これからもずっと続けたい。」とお話ししてくださいました。(T)

「教室がとにかく楽しい!運動を始めるきっかけになった高コレステロールも今はふたりとも管理良好とのこと。たまに膝が痛いときはプールを使うなど体調に合わせて利用されています。」

「教室がとにかく楽しい!運動を始めるきっかけになった高コレステロールも今はふたりとも管理良好とのこと。たまに膝が痛いときはプールを使うなど体調に合わせて利用されています。」

利用者紹介

第54回



藤井孝さん、ひとみさんご夫妻 (千葉県袖ヶ浦市)

秘訣を尋ねると、「ご夫婦で顔を合わせ続けられたね」と笑顔。「教室がとにかく楽しい!運動を始めるきっかけになった高コレステロールも今はふたりとも管理良好とのこと。たまに膝が痛いときはプールを使うなど体調に合わせて利用されています。」

「教室がとにかく楽しい!運動を始めるきっかけになった高コレステロールも今はふたりとも管理良好とのこと。たまに膝が痛いときはプールを使うなど体調に合わせて利用されています。」

★自宅でできる簡単エクササイズ ~骨盤周りのトレーニング~



今回は、骨盤の筋力バランス向上のエクササイズです。骨盤周りの筋肉を鍛えることでカラダが安定し、ウォーキングやランニング時の動作が楽になり、疲労軽減の効果が期待できます。また、代謝の促進にも繋がり、腰痛予防運動としてもオススメのエクササイズです。

- ①手のひらを床につけて仰向けになり、膝が直角になるように曲げて足を腰幅にひらく
- ②お尻をゆっくりと持ち上げカラダが真っ直ぐになる位置で3秒間止め、背骨を一個ずつ床へつけるように意識して、背中、腰、お尻の順番に下ろす

【回数】5回×2セット
【Point】
・お尻を動かす時に手で床を押さえてバランスをとりましょう
・腰が痛い方は無理をせずできるところまで動かしましょう

運動

来月号のテーマ 「睡眠」

12/1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

夏に目標にしていた「浴衣で花火大会」ですが、準備段階で浴衣の帯のみ発見し着物が見つかりませんでした。結局、浴衣と花火大会は諦め、テレビで楽しむことに。来年こそは「浴衣ででかける!」と心に決めて、まずは部屋の片づけを始めます!(笑)(Y)

マクドナルドでの体験

朝、アメリカの滞在ホテルから10分くらいジョギングして、マクドナルドに入りました。見たところ、客の多くがホームレスや日雇い労働者で、一部が旅行者のように感じました。その中にはアメリカスポーツ医学会参加者も含まれていました。朝7時台でしたが、店内の客数は毎回20〜30人もおり、その服装はさまざまで、真冬のようなジャンパー、ジーンズ、帽子の姿（おそらくホームレス）が多い一方、半袖の人もいました。治安維持の目的で、怖い顔をしたポリスが3名も店内を巡回しており、店内に居座り眠っている人を

目覚めさせて外に出していました。客同士が挨拶を交わしている姿も見られたことから、マクドナルドに集まるのが日課なのかもしれません。アメリカも高齢化が進み、43年前に初めてカリフォルニアでマクドナルドを食べた頃のリッチな国というイメージから大きく様変わりし、今は日本よりも貧困者が多いと感じました。

スターバックスでの体験

マクドナルドからホテルへもどる途中にはスターバックス・コーヒーが4つも入り、そこには学会参加者がたくさん入っていました。様子を伺うと、コーヒーを片手に、もう一方の手にはクッキー、ビスケット

ト、サンドイッチ、またはハンバーガーが……。日ごろバランスのとれた食事・栄養を勧めている立場でしようが、実情は違っているように感じました。以前にも記載しましたが、アメリカの研究者も必死に走るか、食べる量を減らして体重を調整している例が少なくないと感じました。体重を調整するためにジョギングしている人は、日本よりもアメリカのほうで圧倒的に多いです。速度もアメリカ人のほうが速く、力強さが感じられます。余談ですが、マクドナルドのトイレは自由に使えただ怖さを感じました。スターバックスでは、一人ずつの利用かつ暗証番号の入力が義務付けられており、その番号を入力するには、何かを注文

するのために長い列に並ばねばならなかったです。

ジョギングの帰り道での体験

スターバックスから遠回りをして自分のホテルまで再びジョギングを始めました。信号で50歳くらいの女性に出会って、彼女と並走しましたが、僅か2〜3分でスピードについていけなくなりました。彼女は10年以上もジョギングを日課にしており、世界中どこへ行っても毎朝走ると話していました。筆者も少しは名を馳せた往年の駅伝ランナーですが、トレーニング不足と年齢には勝てないと実感しました。



特別コラム
Vol. 63
『健康づくりの“今”』

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「アメリカマクドナルド、スターバックスでの体験」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。

健康ポスターVOL. 175
11月号テーマ 「インフルエンザ予防」



- 帰宅時・食事前にはうがいをしましょう!
- マスクを着用しましょう!
- 流行前にワクチンを接種しましょう!
- 咳エチケットを心がけましょう!
- 帰宅時・食事前には手あらいをしましょう!

特集 インフルエンザ 予防動物園にようこそ!

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。

11月号のテーマは「インフルエンザ予防」。インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛が主な症状としてあげられ、免疫力の

低い乳幼児・高齢者が発症しやすいと言われています。また、インフルエンザ感染により気道の防御機能が低下することから、症状の重症化や肺炎などの合併症を引き起こしやすくなり、特に高齢者の場合は、合併症により死に至るケースも少なくありません。インフルエンザウイルスに感染しないよう「予防すること」がとても重要になってきます。

インフルエンザの予防は、手洗い、うがい、マスクの着用はもちろんのこと、ワクチン接種（予防接種）が有効手段としてあげられます。ワクチン接種は「感染の予防」だけでなく、万一感染した際の「重症化の予防」にも効果があるとされ、接種後2週間から4〜5ヶ月程度効果が続きます。インフルエンザウイルスは、気温が低く、空気が乾燥しやすい12月〜3月頃に猛威を振るう傾向にあるため、その1〜2ヶ月前を目安にワクチン接種をすることがおすすめです。

インフルエンザの流行前から自らできる「予防」を心がけ、この冬を乗り越えましょう。