

ヘルスパ

だより 第2号

【発行】
公益財団法人 体力づくり指導協会
ヘルスパ塩尻
長野県塩尻市大門一番町1-1
TEL.0263-54-3939
http://www.tairyoku.or.jp/

ヘルスパ塩尻



◆**食中毒を予防する「3つのポイント」**

1. **菌をつけない**

- ・料理の前やトイレの後、外から帰ったら石けんでしっかり手を洗う
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板は、使ったあとに消毒する

◆**食中毒とは**

食中毒の原因となるのは、サルモネラ菌やO157、カンピロバクターなどの細菌、そしてノロウイルスなどのウイルスです。これらは目に見えないほど小さく、ちょっとした不注意で食べ物に付着し、増殖します。食べてから数時間〜数日で、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状が出る場合があります。

梅雨から夏にかけて、気温や湿度が高くなる季節。この時期に気をつけたいのが「食中毒」です。食中毒は、細菌やウイルスがついた食べ物を食べることで、腹痛や吐き気、下痢などの症状を引き起こします。夏場は細菌の増えるスピードがとて早いので、ほんの少しの油断で食中毒が起こる可能性があります。

食中毒に気をつけて、元気に夏を過ごそう！

◆食中毒予防クイズ！

食中毒を予防するためのクイズを出題します。ご家族やお友達と一緒にチャレンジしてみてください！

Q1. 手を洗うタイミングとして正しいのはどれ？

- A) 食事の前
- B) 食事の後
- C) トイレの後
- D) すべてのタイミング

Q2. 食材を調理するとき、どれが一番大事？

- A) 食べ物の見た目
- B) 食べ物のおいしさ
- C) 食べ物が冷たくて固いこと
- D) 食べ物をしっかり加熱すること

Q3. 食中毒を防ぐために、どれが一番必要なこと？

- A) 冷蔵庫をあまり使わない
- B) 食品を早く食べる
- C) 食品を放置しておく
- D) 冷蔵庫に食べ物を詰め込む

答え：Q1：D) すべてのタイミング
Q2：D) 食べ物をしっかり加熱すること
Q3：B) 食品を早く食べる

2. **菌をふやさない**
- ・購入した食材は迅速に冷蔵、冷凍する
 - ・作った料理は、できるだけ早く食べる。すぐに食べないときは冷蔵庫に入れ、冷やしておく
3. **菌をやっつける（しっかり加熱）**
- ・お肉や魚は中までしっかりと火を通す。（中心部75℃・1分以上）
 - ・電子レンジを使うときは、加熱ムラに注意する



食中毒は「ちよとした気づかい」で防ぐことができます。（例えば、お料理をする前に「手洗いの歌」を歌いながらいつもより長く石鹸で手を洗う、食材の「色」と「におい」を確認して、怪しいものは食べないように注意するなど。周りの人と声をかけ合いながら、みんなで安全な食事を心がけましょう。

◆**食べるときも注意しよう**

見た目やにおいに変化がなくても、食中毒の原因菌がついている場合があります。消費期限や保存方法を守り基本的な衛生管理に注意しつつ、「少しでも大丈夫かな？」と迷った食品は、思い切って捨てる勇氣も大切です。

イベント・講習会情報

7月 成人向け課外イベント 信州散歩 戸隠神社5社巡り

日 程：7月6日（日）
定 員：16名



アクアエクササイズ

水の特性を利用した運動で、全身に効果があります。顔を水につけることがないため、水が苦手な方も参加してみませんか？

日 程：7月～9月（毎週月曜）
受講料：1回……1,000円
1ヶ月……3,300円
3ヶ月……8,800円



7・8月 夏休み短期集中講習会

夏休み期間の生活習慣を整え、お子様の体力向上を図りましょう！開催種目は以下の通りです。

●水泳

基本4泳法（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）を中心にお子様の習熟度に合わせてクラス編成をおこないます。

講習会初日と最終日に「お子様の泳力を判定」しており、水泳の上達がより分かりやすくなります。

●たいそう

鉄棒・跳び箱・マットを使用して「自身のカラダを自由に操れる」カラダづくりを目指します。

●クッキング講習会事業

調理実習を通じて、食に関する作法と調理する楽しさを体験します。
※詳細は専用チラシやHPをご確認ください



9月 敬老の日 無料開放

9月15日（月祝）
＜対象施設営業時間＞
ジム・トレーニングプール 9:00～18:00
体 育 館 9:00～18:00
温水プール 11:00～19:00



◎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
◎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
◎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
◎東京事業所	＜高齢者うんどう教室自立支援事業＞ 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2200
	＜高齢者体力づくり支援士事務局＞ 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2100
◎事業本部	＜事務局＞ 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

イベント報告

5月5日（月祝）に子どもの日無料開放を行いました。当日はお子様向けのミニ縁日も同時開催！ストラックアウト・ミニボーリング・輪投げなどを楽しむお子さまで活気に満ち溢れていました。



★ヘルスパ塩尻 自慢のスタッフ紹介★



カジショウ ミツル
上 條 暢
○保 有 資 格 健康運動実践指導者、
高齢者体力づくり支援
士マスター、水泳イン
ストラクターAA級、
競泳B級審判員、初級
パラスポーツ指導員、
食品衛生責任者
○水泳指導歴 25年

○担 当 幼児学童水泳教室、競泳チーム、婦人水泳教室、
マスターズ教室、シニア運動教室、塩尻市「いきいき貯筋倶楽部」

こどもから高齢者までの運動指導をしています。
「楽しく、安全に、真剣に」運動しましょう。
よろしくお願いいたします。ヘルスパ塩尻でお待ちしております。



モモセ ミク
百瀬 未来
○保 有 資 格 高齢者体力づくり支援
士マスター
○水泳指導歴 7年
○趣 味 SUP（スタンドアップ）
パドルボード
○好きな食べ物 ラーメン

2025年4月よりヘルスパ塩尻に配属になりました、ヘルスパ指導員2人目の百瀬です。よろしくお願いします！
主に水泳指導が多いですが、以前はアクアビクス、体幹トレーニング、ヨガ・ストレッチ系の教室をおこなっていました。
できないのに関係なく、とにかくカラダを動かすことが大好きです！一緒に運動を楽しみましょう！
幼児学童水泳教室のみなさん、たくさん練習して、“できた！”と一緒に増やしていこうね！よろしくお願いします。

広
報
員
協
賛

株式会社 山崎食品
＜マグロ加工および販売業＞
〒949-8525
新潟県十日町市馬場丙1530-20
TEL：025-758-4114

次回発行は10月1日です

運動
コラム

今回のコラムは泳ぐカラダを作るために必要な動き。お子様やお孫さんが水泳を始めるきっかけのための参考としてご覧ください

「泳ぎの源泉」

手で水をかいて足で水をけて進む水泳の道のりは、さまざまな方法を教えてもらい、くり返し練習することで泳げるようになります。

赤ちゃんは、寝返りを打ちハイハイをして歩く準備をします。歩くようになるには、歩き方を教わるわけではなく、生まれてから培った動き(運動)や経験をもとに、はじめの一步を踏み出すのです。

■泳ぐ力の源とは

水泳教室では、コーチの説明と見本から作り上げたイメージを、運動として表現するわけですが、自分の思うように体を動かして泳ぐちからの源は、水中での身体コントロールのちからがベースになっているのです。

水中で飛んだり跳ねたり飛び込んだり潜ったり、水中をすばやく移動し自由に動けることが、泳ぎに直結します。泳ぎ方や形を一生懸命身につけた結果、ガチガチに力が入り、苦しくて疲れて、なかなか進まないということになりかねないのです。

■体のコントロール力を身に付けよう

水泳教室のレッスンでは、初めに、それまでの復習やすでに合格した泳ぎを泳ぎます。水中移動・呼吸動作の王様「ボビング」をおこなう姿もよく目にします。

こういった復習種目を、余裕と自信をもっておこなうことが、基礎泳力の補強となり、次の技法を身につける大きな助けとなるのです。

「上達」のためには、水の中で遊びつくし動きつくして、体のコントロール力を十分に身につけることが大切なのです。

運動指導員
高村 裕

・君津メディカルスポーツセンター施設長
・競泳選手コース(TeamZERO)コーチ

資格：(公財)日本スポーツ協会
公認競泳コーチ4



ナショナルレベルのトレーニング拠点において強化スタッフとして指導できる資格

■あそびはテクニックの基礎

季節は夏を迎えます。プールに入りやすいこの時期に、プールに潜って跳んで、たくさん動いてください。

プールでたのしい遊びといえば…

- ・鬼ごっこで高速移動(泳ぎのはじまり)
- ・友だちの股の下をくぐってトンネルくぐり(浮くためには自由に潜る)
- ・ジャンジャンバシバシ元気に水かけっこ(呼吸のはじまり)

などと盛りだくさん！



「とびこみ」も泳力向上の重要な要素のひとつ、危険を伴うため場所は限られますが、当会の水泳教室では、安全にとびこみに取り組んでいます。プールで思いきり楽しんで、泳げるからだを作りましょう。

泳法を身につけテクニックを磨くお話は、また今後の機会にお話いたします。

栄養
コラム

太りすぎない、痩せすぎない

管理栄養士 竹島 佳代

■自分のBMIをチェックしよう

まずは自分のBMI(体格指数)をチェックしてみましょう。18.5～25.0に収まっていれば、標準範囲内です。その範囲外となる場合は、18.5未満は“痩せすぎ”、25.0以上では“太りすぎ”、と考えられます。また、20歳の時の体重から15%以上体重の増加があった方(※)も、その増えた分は脂肪である確率が高いため、“太りすぎ”と同様に考えた方がよいでしょう。

※筋力トレーニング等で意識的に増やした方を除く

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI≥25.0…太りすぎ/BMI<18.5…痩せすぎ

BMI=22.0…標準体重

BMI	18.5	22.0	25.0
	痩せすぎ	標準範囲	太りすぎ
注意点	・貧血 ・疲れやすい ・生理不順 ・痩せメタボ	この範囲内を維持する！	・生活習慣病(高脂血症、高血圧、糖尿病など)になる確率が2倍以上！

■自分にとっての“適量”とは？

もしBMIが標準範囲外だった場合は、ぜひ食事を見直してみてください。まずは3食の食事がしっかりととれているか。次はその食事に偏りはないか。ごはんとおかずの定食で、おかずは肉魚豆卵と野菜を彩りよく、乳製品は1日2回、果物は1日1回程度プラスするのが基本のバランスです。カロリーだけでなく、内容にも目を向けてみましょう。

量の調整は体重を目安にしましょう。積極的に減らしたい・増やしたいと実践している場合を除いて、±1～2kgの範囲で維持できているときはOKですが、それを超えて増減があるときは、生活での活動量と食事量が合っていないのかもしれない。

生活の状況は変化するものです。その時の生活に合わせて、バランスをとりつつ、適量を探していきましょう。

バランス丼ぶり～豆腐と卵のあんかけ丼～

エネルギー447kcal、炭水化物66.3g、たんぱく質18.8g、脂質10.3g、食物繊維2.4g

材料(1人分)

- ・ご飯……………150g
- ・絹ごし豆腐…1/3丁(100g)
- ・卵(Mサイズ)…1個
- ・小松菜…………1/8束(35g)
- ・えのき…………1/4パック(25g)
- ・水……………大さじ3
- ★しょうゆ…小さじ2
- ★酒……………小さじ1
- ★砂糖…………小さじ1
- ★片栗粉………小さじ1/2

※押し麦を混ぜた、麦ごはんもおススメ!食物繊維、ビタミンが多く、便秘予防にも。
※粉さんしょうや七味をかけても美味しいです。



作り方

- (1)小松菜とえのきは3cm長さ、豆腐は一口大に切る。卵は溶きほぐす
- (2)小さめのフライパンに水を入れて中火にかける
沸騰したら小松菜とえのきを加え、しんなりしたら火を消して★を加えて全体を混ぜる
- (3)(2)に豆腐を加えて中火にかけ、ふつふつとしてきたら、卵を回し入れる。
卵が半熟になったら火を消す。
- (4)器にご飯を盛り付け、(3)をかけて出来上がり！