

健志通信

Health & Fitness

【発行】
(公財)体力づくり指導協会
《事業本部》
東京都江東区大島1-2-1
TEL.03(5858)2111
http://www.tairyoku.or.jp/

第23号
Since 1968

「貧血」の予防は食生活の見直しから!

貧血とは赤血球に含まれる血色素(ヘモグロビン)濃度が低下した状態で、不足には身体の各部からしっかりと必要な酸素を届けることが困難です。食品中に含まれる鉄はヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄(レバーや赤肉、赤身の肉)に食され、非ヘム鉄は野菜や豆、牛乳などに多く含まれています。吸収がよいヘム鉄を利用することで非ヘム鉄の吸収がよくなります。

食品名	鉄量(mg)
豚レバー	10.0mg
鶏レバー	2.6mg
牛ヒレ肉	1.9mg
牛モモ肉	1.9mg
煮干	1.8mg
かつお	1.5mg
小松菜	1.6mg
春菊	0.9mg
調整豆乳	2.4mg
納豆	1.7mg
ひじき	0.3mg
卵	0.8mg

鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

貧血予防におすすめのメニュー例
豚レバー、鶏レバー、牛ヒレ肉、牛モモ肉、煮干、かつお、小松菜、春菊、調整豆乳、納豆、ひじき、卵

■鉄分とは
鉄分は人体に必要なミネラルの一種で、不足すると貧血を起こします。成人の体内に約3〜5gが存在し、そのうち約70%は赤血球のヘモグロビンや筋肉中のミオグロビンに存在します。

■鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

■鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

■鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

■鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

鉄分を摂取して貧血を予防しよう!

貧血予防には、表1のような鉄を多く含む食事を心がけるほか、

鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

鉄分が不足するとどうなるか
鉄分が不足すると赤血球の中のヘモグロビンが減少します。ヘモグロビンは酸素を運搬する役割があり、ヘモグロビンが減少すると、体の隅々まで酸素が運ばれず、貧血状態になります。

表1 参考文献:厚生労働省「e-ヘルスネット」

	食品名	量(g)	鉄量(mg)
ヘム鉄を多く含む	豚レバー	50	6.5
	鶏レバー	50	4.5
	牛ヒレ肉	80	2.2
	牛モモ肉	80	2.0
	煮干	10	1.8
非ヘム鉄を多く含む	かつお	80	1.5
	小松菜	ゆで75	1.6
	春菊	ゆで75	0.9
	調整豆乳	200	2.4
	納豆	50	1.7
	ひじき	5	0.3
	卵	50	0.8

第46回全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会結果



池田英心選手
(滑川室内温水プール)

●男子100M自由形
●男子50M自由形
●男子100Mバタフライ
※全て自己ベスト更新
◎は大会新記録



溝口裕唯選手
(君津メディカルスポーツセンター)

●女子200M自由形 3位

健康ポスター 《2023年12月号》



高齢者体力づくり支援士 事務局だより

マスター資格講習会 健康づくりのプロを目指す!

- 【講習会の特徴】
- 高齢者健康づくりの第一線で活躍中の講師陣!
 - 実践的なカリキュラム!
(全講習の4分の3が実技講習)

～講習会風景～



※日程等詳細は下記までお問い合わせください。

高齢者体力づくり支援士事務局
TEL.03-5858-2100

高齢者体力づくり支援士 検索

冬期短期集中講習会のお知らせ

法人では、おさまの冬休み期間を利用した短期集中講習会を開催しています。この機会にお近くの施設で体験してみたいかがでしょうか?
※詳細はホームページまたはチラシをご覧ください

十日町体力づくり支援センター	ヘルスパ塩尻	君津メディカルスポーツセンター	滑川室内温水プール	袖ヶ浦健康づくり支援センター
・水泳 ・たいそう	・水泳 ・たいそう ・クッキング	・水泳 ・たいそう ・クッキング	・水泳	・水泳 ・たいそう



●救急救命法講習会のご案内

協会の各施設で、心肺蘇生訓練用マネキン(レサシアン)による、CPR(心肺蘇生法)・AED(自動体外式除細動器)体験講習会を定期的におこないます。

対 象 施 設	問い合わせ先
十日町体力づくり支援センター	025-758-3343
ヘルスパ塩尻	0263-54-3939
君津メディカルスポーツセンター	0439-88-0611
滑川室内温水プール	076-476-0711
袖ヶ浦健康づくり支援センター	0438-64-3200



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

次回発行は
'24月1日です

事業所一覧
○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内1495-8 TEL.025-758-3343 ○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
○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 ○東京事業所1課(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
○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 ○東京事業所2課(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
○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 ○事業本部(事務局) 東京都江東区大島1-2-1 TEL.03-5858-2111

協会の施設と活動は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けています

ゆう・めい・じん
夢・明・人第
91
回

利用 者 紹 介

ご覧下さい、この力こぶ！
松木さんは多くのスポーツ種目で活躍されています。スキーは正指導員、B級検定員、公認スキーB級スポーツ指導員の腕前、柔道は初段、自転車も乗りこなす、ツールド能登完走(3日間で450km)、富山湾岸サイクリング完走(180km)したほか、週に2日間は自転車で20〜30km走行されています。県民体育大会にはスキー、柔道、テニスの3分野で出場しました。

水泳教室には「いつまでもアスリートであるための体力強化を図りたい」という目的で入会。ゆっくり長く泳ぐより、基礎をしっかりしてスピードを追求したい松木さんは10月にマスターズ水泳大会にも初出場！松木さんの熱心さに打たれ、指導する際も

まつ き としひこ
松木 俊彦さん(72歳)
滑川室内温水プール成人教室会員

奥様やお孫さん2人も水泳教室会員にご登録いただき、月に20日間はご夫婦で泳いでいらつしやいます。

カラダを動かすことが大好きな松木さんの人生目標は「80歳になっても動けるスーパー爺ちゃんになること！」。いつも笑顔で明るい松木さんにスタッフも元気をいただいています。

皆様こんにちは。残暑厳しい8月末にこの原稿を書いております。先日、大手芸能事務所元社長による性加害の事実があったという調査結果が発表されました。加害は長年にわたり被害者も多数とのことであり、憤りを禁じ得ません。被害者に対しては刑事／民事責任が問われて然るべきところですが、既に被害者が死亡しており刑事訴追の対象とはできません。民事の損害賠償債務は相続の対象となるため被害者が死亡したのみで消えるものではないかもしれませんが、これも時効の問題で追及が難しい可能性はあります。

す。この点上記の調査報告では時効が成立した被害者についても救済対象とすべきとの意見が付けられており、同感です。性的被害はどうしても「人に相談すること」「自体が難しく、被害者が誰にも言えない状況で加害行為が繰り返されるなどし、心身に重大な影響が生じるに至ってしまうことが少なくありません。私たち弁護士も被害を受けた方への法律相談を行っております。秘密は必ず守ります。一人でも多くの方に、どうか一人で抱え込まないで、というメッセージを伝えられたらと思っております。

※例えば東京三弁護士会では月曜から金曜まで(祝日・年末年始は除く)の午前11時から午後4時まで、03-3581-6666で電話相談を受け付けております。電話相談後、必要に応じ面接相談も行っております。
https://niben.jp/pdf/niben/pamphlet/pamphlet_17.pdf

子どもに関する相談(いじめ・虐待・学校問題など)を受け付けます。

【問い合わせ】第二東京弁護士会キッズひまわりホットライン
TEL.03-3581-1885《相談料無料》
〈相談日時〉火・木・金曜日(祝日除く)
15:00〜19:00
<https://niben.jp/or/kodomo/>

弁護士伊東のちよつと気になる
暮らしの法律

伊東亜矢子弁護士(三宅坂総合法律事務所)

運動紹介

自宅でできる簡単エクササイズ
～体幹運動～運動指導員
日高 啓涼

～リバースクランチ～

スポーツの秋になりました。秋は気候的にも1年で最も運動するのに適した季節です。今年の秋から何かスポーツを始めようと考えている方は同時に体幹も鍛えてみましょう。体幹を鍛えることで姿勢が安定するため、運動効果を上げるだけでなく、ケガの予防にもつながります。今回紹介する体幹(主に腹筋)を鍛える運動は運動初心者の方にもおススメです。ポイントをおさえてやることでより効果が高まります。ぜひ、フォームや呼吸など意識しながらおこなってみてください。

- ターゲット部位：腹部
- 回数：運動初心者：10回 2〜3セット
運動中〜上級者：20回 2〜3セット
- 頻度：毎日

※体調にあわせて、無理のないようにおこなひましよう

【ポイント】

- ・下腹部(へそのあたり)を意識しながら、足を上げていく
- ・足を上げた時に息を吐く、下ろす時に息を吸う
- ・腰痛がある方は無理しておこなわない



①仰向け姿勢で腕を体側に伸ばし手のひらを床につける

②ヒザを軽く曲げ、床から足を浮かせる

③足裏で天井を押すように足を上げながらお尻を持ち上げる。その姿勢を3秒程度キープしたら①に戻る。①〜③を無理なく繰り返す

栄養レシピ

(1人分)
エネルギー527kcal、炭水化物56.8g、
たんぱく質27.6g、脂質17.2g、
食物繊維2.0g、鉄3.9mg管理栄養士
吉井 香瑠

テーマ：鉄分摂取レシピ！

ヘム鉄が含まれる牛肉と非ヘム鉄が含まれる小松菜を組み合わせたレシピです。非ヘム鉄は吸収率が低いため、ヘム鉄が含まれる食品やビタミンCと合わせて摂取することで吸収率が高くなります。

【材料(2人分)】

- ・温かいご飯……………200g
- ・牛もも肉(こま切れ)…150g
- ・玉ねぎ……………1/2個(120g)
- ・小松菜……………1束(80g)
- ・卵……………2個
- ・★酒……………大さじ1と1/2
- ・★みりん……………大さじ1と1/2
- ・★しょうゆ……………大さじ1と1/2
- ・★砂糖……………大さじ1
- ・水……………120ml
- ・七味唐辛子……………少々

牛肉と小松菜の卵とじ丼



【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにし、小松菜は5cm幅に切る
- ② 鍋に★と牛肉を入れてひと煮たちさせ、牛肉を取り出す
- ③ ②の鍋に水を加えて中火にし、沸騰したら玉ねぎを入れて透き通るまで火を通す
- ④ 小松菜を加えてひと煮たちさせ、②を鍋に戻す
- ⑤ 卵を溶いて回し入れ、弱火にして全体に火を通す
- ⑥ 器にご飯を盛り、その上に⑤を乗せたら出来上がり！お好みで七味唐辛子を振って下さい

健康コラム vol.102



田中喜代次

《執筆者プロフィール》

日本介護予防・健康づくり学会会長、筑波大学名誉教授
スポーツ医学、生活習慣病研究の第一人者。自治体や
病院での運動指導、減量教室の指導をおこなっている。

研究結果の解釈の難しさ～ゴルフ習慣を例に～

■研究データをゴルフ習慣有無で分けた場合

オーストラリアの研究者が1万5,780人のデータをゴルフ習慣の有無別で比較分析したところ、次のような結果になった。

項 目	ゴルフ習慣あり	ゴルフ習慣なし
BMI	26.6	28.3
男性の割合	68%	46%
中・高強度の身体活動時間	670分/週	285分/週

この分析結果から、以下のような推測が出来る。

- ・『ゴルフ習慣あり群』のBMIが低いことから、体重が軽い(両群の身長を180cmと仮定した場合、体重は5.5kgほど軽いこととなる)
- ・『ゴルフ習慣あり群』の身体活動時間が長いことから、健康度が高い(身体活動時間が長いほど各種がんや心血管系疾患のリスクが下がると、アメリカスポーツ医学会は声明を出している)

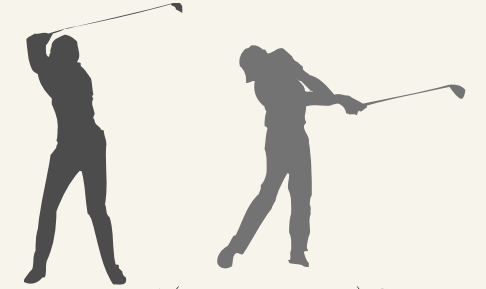
今回、体力的データは公表されていないが、『ゴルフ習慣あり群』のほうで体力や運動能力は高いだろうと予測できる。このようにデータを限定して『ゴルフ習慣あり群』と『ゴルフ習慣なし群』を比べると、ゴルフを習慣化することの有益性を容易に理解できる。長年にわたってゴルフを楽しんでいる研究者であれば、ゴルフを中心とした屋外スポーツを絶賛するかもしれない。

■研究データの目的による結果の違い

しかし、この研究では皮膚がんに関する比較が主な目的であったため、その点についてデータを分析した。その結果、皮膚がんは『ゴルフ習慣あり群』が『ゴルフ習慣なし群』よりも2.42倍も高いことが明らかになった。年齢、性、喫煙歴などの影響を統計学的に除去した上での結果なので、この差は大きいと言えよう。太りすぎないこと、運動を習慣すること、タバコを吸わないことが健康的であるのは誰もが認識しているが、皮膚がんにおいては「非肥満＋非喫煙＋運動習慣あり」の好条件を満たしていても、紫外線(習慣的なUVR曝露)の影響を強く受けて皮膚がんリスクが高まると推察される。

■ゴルフ習慣があるの人の対策

これらのデータから、ゴルフ習慣の意義を推奨しつつも、皮膚がんを防ぐために「ゴルフの回数を制限する／日焼け防止策を講じる／可能なら早朝や夕方～夜にプレイする」といった対策を取ることが効果的であると考えられる。



参考文献

BMJ Open Sport Exerc Med (2023; 9: e001597) Stenner B et al