

健康づくりを文化に

健志通信

発行
財団法人 体力づくり指導協会
事務局
東京都江東区大島 1-2-1
平成 21 年 5 月 1 日

第8号



体力づくりスイミングスクール
十日町体力づくり支援センター
ヘルスパ塩尻
ヘルスパひなせ
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



生活の基礎とも言える「健康」。健康を維持・推進するために多くの人は、個々にいろいろな工夫と知恵をもって日々健康づくりに励まれていることであろう。最近では、「健康の秘訣」として、水泳やウォーキングなどの運動をおこなっている人が急速に増えてきました。水泳やウォーキングが、生活の中にしみこんで習慣的におこなえれば、これほど有効なことはありません。しかし、特別な意識が残ったままの活動であったとしたらならば、継続していくことは、なかなか困難と言えるでしょう。

健康づくりのための活動は、自分自身が意識の高揚感や楽しみをもって、習慣的におこなえるものかどうかがとても重要な意味を持ちます。総ての国民がその方法を見つけ「健康づくり」を当たり前のようにおこなえる「文化」を創造することで、元気な社会へと変えていけることであろう。

健康づくりのための運動とは

健康づくりのための運動は、日常生活に即した形で、習慣的におこなっていたり、良縁の方法と言えます。特別な方法を意識するのではなく、生活活動＝運動と捉えていただいてもいいでしょう。

日常生活はほとんどの場合、無意識で身体を動かしています。運動とは身体全体で動くことだけではなく、手足や顔などの一部を動かす動作も運動と定義付けられています。まずは、自分の日常生活を振り返り、活動そのものが「運動している」と意識することからはじめましょう。運動を意識するだけでも身体は反応します。その積み重ねが大切なことなのです。

「加齢」から「華齢」に

人は誰でも加齢とともに老化していきます。どんなに活動的な方でもやはり生物学的な老化を避けることはできません。

多くの方は、加齢と体の衰えを同じものと捉えがちです。しかし、歳を重ねるといことは、様々な現象を見聞きし、多くの人と関わり合い、色々な経験を積むということとも言えます。色々な体験を重ねながら、より華やいしていくという表現が良く合うのかも知れません。「加齢」は、「華齢」と言い換えることができます。

今までおこなっていた活動を続け、より深く、そしてより広くすること、きつと人生にさらなる彩を加えることができるものと考えます。

60代からの健康づくりに 総合運動教室 I & III



同世代と一緒にだから楽しい
自分のペースだから快適
生活に取り入れやすいから続けられる
専門指導員が担当するから安心

毎週 曜日
時 分 ~ 時 分
受講者受付中!

「皆で集うこと」も健康づくりのひとつです！
私たちは、活気ある教室を目指しています！

お問い合わせ



財団法人 体力づくり指導協会

東京都江東区大島1丁目2番1号
電話番号 03-5858-2111

材 料・・・2人分 (1人 155cal)
たんぱく質 19g, 脂質 4.4g
炭水化物 9.6g, 食物繊維 2.4g

旬のヘルシーメニュー

スナックえんどう 10本・鮭2切れ
きくらげ(乾燥の物) 3g・しょうが 1/2 かけ
片栗粉 小さじ1 倍量の水で溶く
調味料(水 100cc・鶏がらスープのもと 小さじ1
しょうゆ 小さじ1・オイスターソース 小さじ 1/2)

スナックえんどうと
鮭の中華風炒め

【下ごしらえ】
スナックえんどうは筋を取りななめに半分切る
鮭は骨を取り、食べやすい大きさに切る
きくらげは水で戻し、石づきをとって食べやすい大きさに切る
しょうがはすりおろし調味料とともに混ぜる(A)

【作り方】
フライパンに油を入れ、鮭を加えて両面を焼くように炒める。
にきくらげ、スナックえんどうを入れてさっと炒め、調味料(A)を加える
が煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ出来上がり

スナックえんどうは、さやごと食べられるため、野菜の栄養(ビタミンC等)と豆の栄養素(たんぱく質・食物繊維など)が一度に取れる優れたもの！
きくらげの代わりに、好きなキノコでもOK!
(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)



栄養