

2011 年をよい「歳」にしよう!



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 23 年 1 月 1 日

第13号



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

新年明けましておめでとうございます。
二〇一一年が皆様にとって幸せな年でありま
すことを祈念申し上げます。

昭和四十年に設立した当法人は、これまで四十五間に
亘り国民の健康づくり、体力づくりに携わってまいりまし
た。この四十五年間で国民の健康への関心も目覚しく変化
しております。
平成二十二年に国が発表した統計では、これまで課題と
されてきた「体力低下問題」について、若干ではありませ
が明るい兆しが発表されました。これは国民一人ひとりの
意識の変革がもたらせた結果であると考えます。
私たち、財団法人 体力づくり指導協会は、これまでの四
十五年間の経験を基に、健康・体力づくりの新たなステ
ージに向かって、努力を惜しむことなく、国民一人ひとりを
支援してまいりたいと存じます。
平成二十三年においても皆様のご支援を賜りますようお
願い申し上げます。

平成二十三年 元旦
理事長 佐藤 裕彦

自分にあった 健康づくりを!

今から四十八年前、一九
六三年の日本における一
〇〇歳以上の人口は「一五
三人」と言われていまし
た。それから約五〇年をか
け、なんと二九〇倍の四万
四千人となりました。これ
は、医療の発達や環境の変
化、健康に対する意識の変
革など様々な要因が挙げ
られます。長寿国として日
本が誇れるもののひとつ
であると言えます。
そしてこれから日本が、
目指すものは「いつまでも
健康である」ということ
ではないでしょうか。
「健康である」と一言で
言っても様々ですが、「自
立している」「他人の世話
にはならない」など、それ
ぞれによって異なる「健康
感」により表現されます。
そして健康に向かつて
取り組むものも人それぞ
れです。
メディアや雑誌で紹介
される健康のための運動
や食事の摂り方などを一
辺倒で取り組んだとして
も、その人の健康に直接つ
なげるものではありません。
まず自分に合った取り
組みを探すことが健康づ
くりの第一歩と言えるで
しょう。

多種多様な 健康づくり活動

WHO(世界保健機関)
では、健康を「身体的・精
神的・社会的に完全に良好
な状態であり、たんに病氣
あるいは虚弱でないこと
ではないこと」と定義して
います。一九八八年定義訳文
二〇一一年は「健康」を
獲得、維持するために色々
な活動を体験しながら自
身の健康づくりを達成で
きる自分なりのものを見
つけ出すチャレンジの年
にしてみたいかがでし
ょうか。

健康づくり活動の一例

区分	種類
運動・スポーツ	ウォーキング・水泳・水中運動・体操・ダンス・ゴルフ キャッチボール・サッカー・テニス など
レクリエーション	カラオケ・ピクニック・お買い物・ハイキング など
社会活動	仕事・ボランティア活動・自治会活動 など
文化教養・趣味	読書・将棋・麻雀・詩吟・写真・書道・盆栽・茶道 など

A HAPPY NEW YEAR! イヤ~だ、食べ過ぎ!

“新年だから...”という甘えが出がちこの時期、
暴飲暴食や運動不足に注意して、
お正月の体重増加・健康管理に気を付けましょう。

**ウサギ年、
ビヨンビヨンと
元気でいこう!**

**サッパリと、
今年はやめるよ
ポイントメニュー!**

**ギブアップまで
食べたギヤルと
体重がアップ!**

財団法人 体力づくり指導協会
<http://www.tairyoku.or.jp/>

高齢者体力づくり支援士
<http://www.sien.gr.jp/>

<http://www.tairyoku.or.jp/poster/index.html>

**「流行」には、
のらないで。**

予防が大切 インフルエンザ

毎年冬から春にかけてインフルエンザが流行します。
その流行にはのらないよう自分でできる予防を忘れず、
まずはいつもの手洗い・マスク・咳エチケットから。

手洗い

咳エチケット

インフルエンザ予防接種のご案内

厚生労働省ホームページより <http://www.mhlw.go.jp>

**カリフラワーと
かぼちゃの
チーズクリーム焼き**

エネルギー313cal、炭水化物 27.5g
たんぱく質 12.3g、脂質 17.4g
食物繊維 4.5g (1人前)

【材料】 4人前
カリフラワー1/2株・かぼちゃ 1/4個
ベーコン2枚・玉ねぎ 1/2個・塩コショウ
A(バター大さじ2・小麦粉 16g・牛乳 500g
ピザ用チーズ 50g・塩コショウ)
粉チーズ小さじ2

【作り方】
カリフラワーは小房に分けてゆで、ざる
にあげる。かぼちゃは濡らしてラップで
包み、電子レンジで約5分加熱し、5mm
の厚さに切る。ベーコンは5mm幅に切り
玉ねぎは薄切りにする。
フライパンに油を熱し、玉ねぎ・ベー
コンを炒める。カリフラワー・かぼちゃを
加えてサッと炒め、塩コショウをふる。
鍋にAのバターを溶かして小麦粉を炒め
牛乳を注いで泡立て器で混ぜ、沸騰した
らピザ用チーズを加えて溶かし、
塩コショウで味を調える。
ソースの1/2量を に混ぜ、耐熱皿に
移して残りのソースと粉チーズをかけ、200度
のオーブンで7~8分焼く。
(管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)