

# 2012年を「健康元年」に!

# 健志通信

二〇一二年が皆様にとって幸せな年でありますことをご祈念申し上げます

国民の皆様におかれましては、新しい年をどのような気持ちでお迎えになったことでしょうか。

今年の干支は「龍」。天に勇ましく駆け昇る姿が目につかびます。漢書の律暦志では本来は「辰しん」といい「草木が盛んに成長し形が整う状態」を表す言葉だそうです。いつしかこの言葉が「龍」に変化し現在に至っているようです。

平成二十四年は今年の干支のいわれのように、未来を託す子どもたちが自然の中で逞しく育つ草木のように立派に成長出来るように、微力ではありますが健康・体力づくり活動を通して支援してまいります。私ども体力づくり指導協会は、今年で創立四十七周年。約半世紀に亘り国民の健康・体力づくりのための活動に取り組んでまいりました。そして、昨年の一二月には、内閣府から公益財団法人の認定を頂きました。平成二十四年は私ども法人にとっても新たな門出の年となりました。新たな気持ちで国民の福祉と保健の向上に気を引き締めて努力してまいりますので何卒ご指導賜りますようお願い申し上げます。

平成二十四年一月 公益財団法人 体力づくり指導協会

理事長 小室 博行



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 平成 24 年 1 月 1 日

## 第16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

### 総ての国民の手で 日本を元気に!

二〇一一年は、日本にとって試練の年でありました。三月に発生した東日本大震災は、これからの日本のあり方、国民の生活に大きな影響を与えました。同時に、国民が互いに協力し合い、復興に向け努力する大切さを改めて認識する機会ともなりました。

そして二〇一二年、日本の元気を具現化するためにも気持ちを新たに躍進してまいりたいと願うところでです。

日本を元気にするためには、私たち国民が「元氣」であることが前提と云えます。「元氣」であるためにも、体調を整え、心身をリフレッシュしながら生活を送ることが大切です。

運動は、健全な身体づくりとともに、心の状態を良好に保つことにも役立ちます。また、これにより同じ志をもつ者とのコミュニケーションも深まります。ひとりの力は無限大と言えませんが、健康・体力づくりの大切さをすべての国民に波及すること、国民が元気になること、さらなる日本の発展につながることを目指してまいりたいと考えます。

### 健康標語

#### 「優秀作品発表」

二〇一一年九月法人が運営する君津事業所を中心とした地域において、厚生労働省がすすめる健康増進普及月間(九月)に、ちなんだ健康標語を一般市民より募る活動をおこないました。応募総数は二七五件に上りました。今回、その中から市民の投票により、健康感を見事にとらえた心を打つ「最優秀賞」の作品を紹介します。

#### ◇ 最優秀賞 ◇

腰伸ばし 手足伸ばして 年令(トシ)伸ばす

(千葉県君津市坂田 高橋様)

私たちは

「公益財団法人」に

生まれ変わりました

財団法人 体力づくり指導協会は  
内閣府の認定により、平成23年12月1日に「公益財団法人 体力づくり指導協会」へ移行いたしました。

## 今年の目標、366万歩!

健康維持のため、毎日無理せず身体を動かしましょう。今年1日10,000歩を1年間しっかり歩いてみませんか!



公益財団法人 体力づくり指導協会 | 高齢者体力づくり支援士  
http://www.tairyoku.or.jp/ | http://www.sien.gr.jp/

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

エネルギー143cal、炭水化物 6.3g  
たんぱく質 18.5g、脂質 3.3g  
食物繊維 2.0g 1人前

【材料】※2人前  
たら(切り身)2切れ・にんじん1/4本  
三つ葉1/2把・長ねぎ1/3本・しめじ1/3袋  
にんにく1/2片・しょうが1/2かけ・酒大さじ2  
ごま油大さじ1/2・塩コショウ

【作り方】  
①たらは酒(分量外)で洗って塩コショウする  
②にんじん、しょうがは千切り、長ねぎ、にんにくはうす切り、三つ葉はざく切りにする。しめじは小房に分ける。  
③フライパンに②の半量を敷き、その上にたらを並べる。たらの上に残りの②のをせて酒を全体にまわしかけ、ふたをして中火で5分程度蒸し焼きにする。  
④たらと野菜に火が通ったら、ごま油をまわしかけて出来上がり。ポン酢をかけていただく。

たら(鱈)はその漢字のとおり、冬に美味しくなる魚。脂肪が少なく、淡白でくせがない代表的な白身魚です。旬のこの時期だからこそ、シンプルな酒蒸しでいただきます! (管理栄養士 主任研究員 竹島佳代)

## たらと野菜の酒蒸し

### 栄養