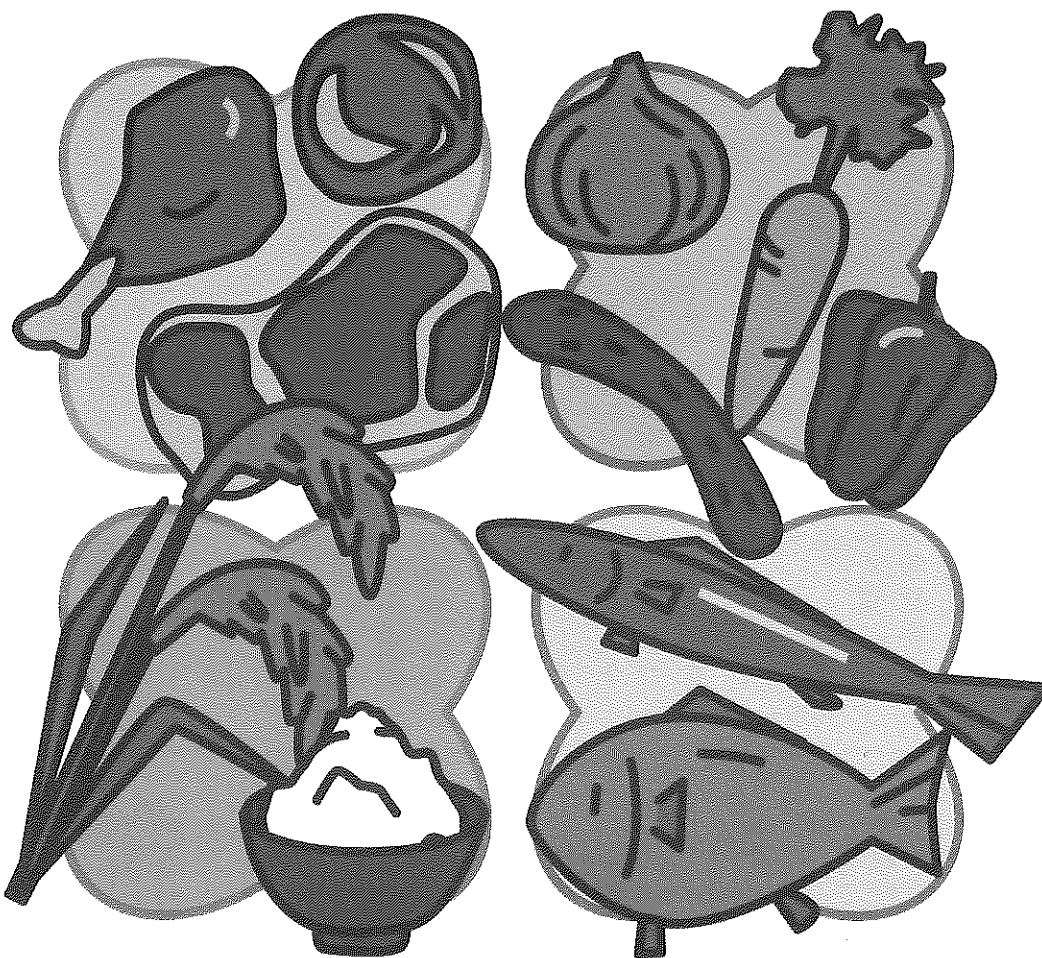


月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 発行年月日：平成24年6月1日

□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
□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
□備前事業所〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	TEL 0869-72-1741
□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
□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

Health&Fitness（ヘルス&フィットネス）は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。
皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



特集 食と健康 『食べる』を大切に

誌上
講習会

『減量』第2回
減量を始めよう！～目標設定～

誌上講習会

「減量しよう！」と頭の減量スイッチをONにできたら、次は、自分はどれくらいの減量が必要なのかを考えます。毎年の健康診断は受けていますか？その結果と見比べながら、減量目標を考えてみましょう。

第2回 減量を始めよう！～目標設定～

●BMI
減量の目標を立てるのに参考にしたのは、まずはBMIです。日本では標準体重が22とされていますが、肥満（BMI 25以上）に当てはまる方は、まずは25未満を目標にして減量するのが良いでしょう。下の式に自分の数値を当てはめて、計算してみましょう。

●腹囲
内臓脂肪の量を把握する簡単な方法が腹囲測定です。腹囲はウエストではなく、おへその高さで測ります。男性85cm、女性90cm以上になると、メタボ予備軍といわれます。腹囲は体重1kg減につき、約1～1.5cm減小します。

●リスク改善のために
肥満（BMI 25以上）の人を対象にした最近の研究で、現在の体重の8%以上減量できればメタボに関する症状が改善することが分かっています。高血圧や、高血糖などが気になる方が

BMI = 現在の体重 (kg) ÷ 身長 (. m) ÷ 身長 (. m)

※身長はメートルで計算します

★メタボを改善するための減量目標値

現在の体重の

5%…効果の実感できる最低目標値

8%…リスク改善効果が

得られる目標値

10%…十分な減量効果が

得られる目標値

15%…3ヶ月で減量する場合の上限



それらの症状の改善を目指すには8～13%減を目標とするのが良いでしょう。これは、70kgの人なら6～9kgの減量にあたります。ただし、これを1ヶ月で！と思うとそれは限度を超えていることになり、1ヶ月で5%程度の減量を上限の目安にしましょう。

BMI、腹囲、健康状態、年齢、20歳の時の体重、両親の体重、性格、仕事など…いろいろな面から自己分析し、目標体重を決めましょう！

目標体重が決ったら、毎日体重をはかり、記録をつけましょう。体重は一定の条件で測るのが最適です。朝起きた時、夜寝る前など、毎日測ることができるタイミングでおこないましょう。

次回はいよいよ食事について解説します。まずは体重の記録を続けましょう！

来月号のテーマは
『動きやすさ』です

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください。

編集後記

by 215

じめじめとした梅雨の季節。私にとって好ましくない雨は、我が子にとっては楽しみの一つのようです。雨が上がると、水たまりに足を入れてはそっと次の水たまりへ移動をくりかえしているのを聞いてみると、「泥棒の足跡！」という答えが返ってきました。発想が子どもらしくて笑ってしまいました。多くの人が嫌だと思える雨にも、色々な楽しみ方があるんですね。運動についても、周りの人の楽しみ方を聞いてみるのはいかがでしょう？新たな楽しみ方を見つけられるかもしれませんよ。

中国では長年培ってきた漢方医学の知識から、食べ物それぞれに薬効があると考えられています。その食材は、中国固有の特殊なものだけではなく、私たちが普段手にとり、食べているもの一つひとつにもカラダを整える効果があります。

たとえば、ありがちなカラダの不調に五月病などと呼ばれるものがあります。憂鬱になったり、イライラしたり、カラダがのぼせたようにボーっとするなどの状態です。これには、実は肝機能の不調が影響していることがあるのです。

こうなる前におススメなのが、鉄分やビタミンB群が豊富なしじみを使った料理です。カラダの調子を整える働きのある食材を使つて、「医食同源」を実現しましょう！

しじみとレタスの温サラダ

【材料(2人分)】

しじみ……………150g	塩、コショウ…少々
レタス……………5~6枚	★ポン酢…………大さじ1
にんじん……………30g	★すりごま…………大さじ1/2
しょうがスライス…2~3枚	焼きのり…………適量
水……………大さじ2	

【作り方】

- ①しじみは砂出ししておく。生姜とにんじんは千切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。★を混ぜ合わせておく。
- ②鍋に、水、生姜、ニンジン、しじみ、食べやすくちぎったレタスの順に入れ、蓋をし、しじみが開いたら火を止め、中身を器に盛る。
- ③具の上から★をかけ回し、塩、コショウする。お好みで焼きのりを散らしてできあがり！

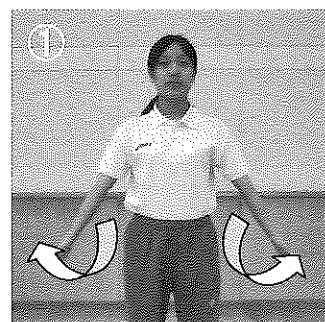
カラダをつくるのも、カラダの調子を整えるのも、食べるのが基礎になります。



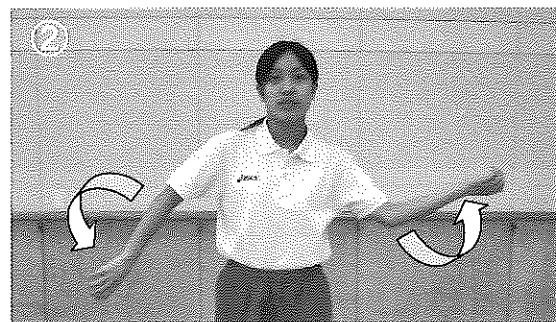
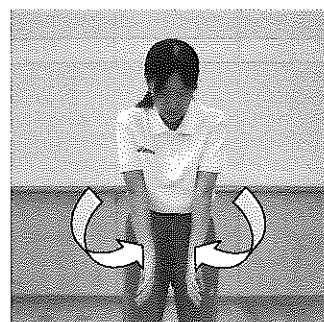
管理栄養士 竹島佳代

カラダのことを思って、毎日の食を大切にしましょう。

すきま運動 上半身のストレッチ



① 胸を張りながら腕を外ひねり、背中を丸めながら腕を内ひねります。外ひねりしながら息を吸い、内ひねりしながら吐き出し大きくおこなしましょう。



② 腕を互い違いにねじります。肩が動くぐらいい大きく動かしましょう。

※すきま運動とは・・・日常生活のちょっとした時間簡単にできる運動です

特集 食と健康 『食べる』を大切に



皆さんは、何のために食事をとっていますか？「生きるため」「お腹がすくから」など、その理由はいろいろなかたちで表現されることでしょうか。そして、もうひとつ、当たり前のことなのですが「カラダをつくるため」という重要な意味があります。

「カラダをつくる」ということを最も意識しているのは、スポーツ選手でしょう。スポーツ選手はより良いパフォーマンスを発揮するために、カラダづくりを重要視し、そのための食事にとっても大切にしています。カラダは運動と食によってつくられるということをよく知っているからです。たとえば、骨をつくるカルシウム、血をつくる鉄、軟骨をつくるコラーゲン；コレステロールは細胞膜の材料になります。また、たんぱく質は主に筋肉の材料と言われ、骨や血、軟骨、細胞膜の精製にも重要な働きをもちます。こうしたことを知ったうえで、カラダづくりのための食事を意識しているのです。

カラダをつくるということとは、

食でみなカラダをつくる

食でカラダの調子を整える 『医食同源』



食べ物にはカラダの調子にも影響します。わたしたちのカラダは、病気として現れていなくても、筋バランスやホルモンバランスなど少しずつバランスを乱していることがあります。この状態を、中国医学では「未病」と言い、このようなバランスの崩れを食事で整え

成長期の子どもに限られたことではありません。大人でも、カラダは毎日つくられていきます（新陳代謝）。しっかり食べて、丈夫で元気なカラダをつくるための栄養を補いましょう！