

月刊

ヘルス

Health & Fitness

フィットネス

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			TEL 03-5858-2111		
□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					
□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					
□東京事業所1課	〈うんどう習慣推進事業課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2200					
□東京事業所2課	〈体力づくり推進課〉	東京都江東区大島1-2-1	TEL 03-5858-2100					

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

危険ドラッグ等薬物は、
「ダメ、ゼツタイ。」

田中喜代次氏
特別コラム

『健康づくりの“今”』

自宅で
実践！

- 運動● ～梅雨の時期でも大丈夫！
自転車エクササイズ～
- 栄養● パプリカとひじきの煮物

エネルギー173kcal
たんぱく質 5.9g、食物繊維 2.9g

旬の食材レシピ

パプリカとひじきの煮物

【材料】※2人分
パプリカ……1個
乾燥ひじき……10g
鶏もも肉……30g
油揚げ……1/2枚
ゴマ油……大さじ1/2
酒……大さじ2
みりん……大さじ2
しょうゆ……大さじ2
水……120cc



- 【作り方】
- ①乾燥ひじきをさっと洗ってたっぷりの水で戻し、食べやすい長さに切る。パプリカはさいの目切り、鶏もも肉はパプリカと同じ大きさに切って日本酒（分量外）少々をふっておく。油揚げは油抜きして短冊切りにする
 - ②フライパンでゴマ油を熱して鶏もも肉を炒め、パプリカ、ひじきの順に加えざっと炒める
 - ③②に酒、みりん、水を入れて煮立ったらしょうゆを加える
 - ④③に油あげを入れて水分がほとんどなくなるまで煮て完成！

パプリカとひじきの意外な組み合わせを和風に仕上げてみました。
ひじきの鉄分とパプリカのビタミンCで栄養満点！鶏もも肉を加えることでボリュームもアップします。おかずとして立派な一品をおいしくいただきましょう！
（管理栄養士 竹島佳代）

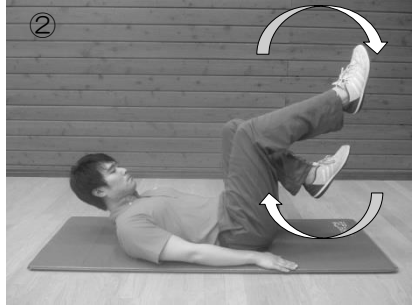
栄 養

★自宅でできる簡単エクササイズ
～梅雨の時期でも大丈夫!自転車エクササイズ～

梅雨の時期になると、雨降りの日が多くなり外に出て運動をする機会が大幅に減り、つつい家にもりがちになってしまいます。そんな時にオススメなのがこの「自転車エクササイズ」です。この運動をおこなうことで下腹部や、太もも、ふくらはぎを引き締める効果が期待できます。ご自宅でも簡単に実践できますのでぜひお試しください。

- ①膝を少し曲げた状態で、仰向けに寝ます
- ②少し足の裏を床から浮かせると同時に頭も浮かせます
- ③自転車を漕ぐようにして30回まわします

【Point】
・足首を直角にして脚を回しましょう
【回数】
順回し30回、逆回し30回の合計で60回を目安におこないましょう



運 動

来月号のテーマ
「熱中症予防」

7/1発行です!!お楽しみに!!
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

東京に来て丸4年が経ち、地元の知人も結婚や出産、入学など自身を取り巻く環境は日々変化をしています。改めて自分自身の4年間で振り返ると上京前に比べて行動範囲が広がり、生活習慣が変わるなど充実感がある生活をしているように感じます。更に4年後の東京オリンピック・パラリンピック開催時はどのような自分自身であるか、どんな生活をしているか密やかな楽しみになっています。

by

特集

危険ドラッグ等薬物は、
「ダメ、ゼツタイ。」

特集では法人が発行する健康ポスターの内容を紹介しています。健康ポスターは、健康の大切さ、保健や衛生とは等々について絵や文字を通して語りかけています。じっくりと見つめ、印象に残すことから実践していただき、皆さまの健康生活を応援したいと考えています。

6月号のテーマは「薬物乱用防止」。昨今、薬物乱用による事件が世間を騒がせています。誰もが「恐ろしい」「絶対に手を出してはいけ

健康ポスターVOL. 157
6月号テーマ 「薬物乱用防止」



◆6月26日国際麻薬乱用撲滅デー◆

試しにちょっと…はダメ、ゼツタイ。
痩せられるから…はダメ、ゼツタイ。
一度だけなら…はダメ、ゼツタイ。

ないもの」といった印象・知識を持っているのではないだろうか。しかし、まだ社会経験の少ない未成年者は思わぬ誘惑に惑わされてしまうことがあるかも知れません。

警察庁の発表によると平成27年に覚醒剤等の薬物で検挙された人数は全国で1万1千人超、内19人は20歳未満の若者で、中学生1人、高校生14人を含みます。社会的弱者である未成年をこういった薬物から守るためには、両親をはじめとする周囲の大人からの教育と関与の在り方が重要で、教育に時期は関係ありません。学童期から教育を積み重ね、大人も常に子どもの話に耳を傾ける姿勢が大切です。そして、「嘘をつく」「理由の分からないお金を欲しがる」「部屋に1人でこもる」といった行動は危険信号です。そのためわが大人が介入することで子どもの将来を守ることに繋がるはず。また、各都道府県には相談窓口期間が設けられています。少しでも不安に感じることがあれば、専門家の指示を仰ぐなど周囲へ相談することをおすすめします。

別
コラム

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

『健康づくりの“今”』

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただきました。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

健康志向の現在では各種メディアからは様々な情報が溢れ、日々新たな情報が発信されています。今回は「今、流行のサルコペニア」をテーマにお話を伺いました。

サルコペニアとは

サルコペニア (sarcopenia) とは、一般的に加齢に伴う筋肉量の減少を指し、筋肉量と筋力の両方の減衰を含む定義もあります。大学や研究所ではサルコペニアの測定・評価法に関する研究活動が盛んに展開されています。しかし、専門家によっては、そもそもサルコペニアは

「判定しようがない」「測定できない」「といった厳しい意見も



あります。筋肉量の正確な測定・定量化は容易でなく、仮に定量化できたとしても本邦の高齢者の場合、栄養と運動介入による筋肉量の増加は極めて軽微であること（3カ月間で数百g程度）に加え、体質の影響が大きいのです。

サルコペニアの症状と
老化の違い

サルコペニアは、心筋梗塞、脳卒中、がんなどの病気（病的老化）とは異なり、皮膚が薄くなり、しわが増え、毛髪が減るように、筋

肉が少なくなるという加齢性の現象、つまり生理的老化の一種と言えるでしょう。個人差が著しい中で、生理的老化を逸脱した状態を正確に判定することは至難の業です。生理的老化には個人差があっても大きく、その程度が平均よりも大きいというだけで病気とみなして良いのでしょうか。



MRIやCT、DXAという医療機器を使えば、カラダの一部または全身の筋肉量を良好な精度で測定できますが、看過できない誤差もあります。同じDXA法でも機種が異なれば、除脂肪組織量（筋肉量の目安）に2kgもの誤差

が生じることもあり、筋肉量の簡便な測定法の開発を期待する声が多いものの、偽陽性患者の創出につながること認識しなければなりません。1万人の高齢市民の5%（500人）がサルコペニアと判定されたとしましょう。その場合、確率的に何%がサルコペニアから脱出できるのか、何%が誤判定に該当するのか等、虚弱な高齢者側に寄り添った上で課題に取り組まなければならないはず。

サルコペニアに限らず、メタボリックシンドローム、脂質異常症、糖尿病、肥満症、高血圧症などについても、「誤判定」メデイカルハラスメント」となる可能性を、研究者や医師、医療従事者は留意すべきです。