

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。



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● ～壁付きレッグレイズ～
●栄養● 冬瓜と鶏肉の煮物

特集

健康への道のりには、
運動と休養の
バランスが大事！

エネルギー97kcal、炭水化物 11.6g、たんぱく質 8.7g、脂質 1.7g、食物繊維 2.6g



冬瓜と鶏肉の煮物

- 【材料】※2～3人分
- ・冬瓜 1/4個 ・人参 1本
 - ・鶏もも肉 150g ・いんげん 8本
 - ・生姜 1/2片 ・酒 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ2 ・酢 小さじ1
 - ・塩 少々 ・醤油 大さじ2
 - ・片栗粉 小さじ2 ・水 500ml



- ①冬瓜、人参、鶏もも肉を1口大に切り、いんげんは斜め切り、生姜はざく切りにする
- ②鶏もも肉には酒を揉み込む
- ③鍋に生姜と人参、水を入れて火にかけ、水が沸騰したら冬瓜、鶏もも肉を加える
- ④具に火が通ったらいんげん、砂糖、酢を加えてひと煮立ちさせて塩、醤油で味を整える
- ⑤片栗粉を同量の水（分量外）で溶き④に回し入れ、煮汁にとろみがついたら皿に盛り付けて完成です！

冬瓜は、その漢字から冬の野菜を連想させますが、旬の季節は「夏」。冬瓜に含まれる成分の大半が水分のため、カラダを冷やす働きがあり、利尿作用のあるカリウムも含んでいるため、むくみの解消にも効果が期待できます。調理材料の組み合わせを考えると、夏バテぎみの方は疲労回復効果のある豚肉と併せて調理すると夏バテ解消の効果も期待できます。（管理栄養士 吉井香瑠）

栄養

夢・明・人

ー め う ・ め い ・ じ ん ー

にいけない苛立ちから涙することもありませんが、今ではブリッジや壁倒立など得意な技が一つずつ増えるようになりました。「教室をお休みしないのは、上手にできない技を練習して、できるようになるのが嬉しい！次の目標は、今練習しているバク転を一人でできるようにしたい！」と自分への期待と希望で目を輝かせています。脩吾くん、これからも一緒に一つずつできることを増やしていきましょうね！（I）

利用者紹介

第40回



押木脩吾くん（新潟県十日町市）

十日町体力づくり支援センター（新潟県十日町市）に通う小学2年生の押木脩吾くん。脩吾君の自慢は「4歳の頃から通いはじめたキッズたいそう教室を一度もお休みしたことがないこと」。教室に通いはじめた頃は、思うよう

★自宅でできる簡単エクササイズ ～壁付きレッグレイズ～

近年では、ランニングやウォーキングが流行しています。今回は、走ることや歩く動作に重要な股関節の動きや腸腰筋周りを鍛えることで、足の回転が軽くなりケガ予防の効果も期待できる運動をご紹介します。準備運動の一環として取り入れてみましょう！



①背筋を伸ばし、壁に腕つきカラダを斜めにする
②右足の膝をお腹まで引き上げる
③右足をおろし左右交互におこなう

【Point】
・動作はゆっくりおこないましょう
・無理をしない程度におこないましょう

【回数】
10回×2セット

来月号のテーマ 「がん検診」

10/1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

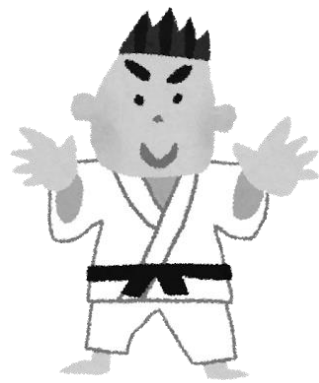
法人で運営する各事業所でおこなっている健康標語コンテストが、今年で6回目を迎えました。毎年様々な作品が寄せられどのような作品が生まれるか楽しみにしています。私にとって作品を作る際にユーモラスを加えることが課題で自分自身の生真面目さを感じる時間でもあります。日常の楽しい出来事から今年も1作品にチャレンジしてみたいです。

by 



身長、体重などの体格・筋線維タイプや血液などの体質と競技特性・ルールが合致した場合、そ

一流のアスリートは
努力の賜物か、幸運なのか？



もの凄い（凄まじい）努力をして
も、体格・体質や競技特性・ル
ルなどの条件が整わなければ勝利

れなりの努力と幸運があれば一流
アスリートになれるでしょう。

することは非常に難しいと言え
ます。階級制の競技である柔道や
レスリング、ボクシングなどでは
体重が鍵となるため、最強の選手
が同じ階級に複数いれば、メダル
獲得すら困難になります。マラソ
ンでは体重が軽いことが好材料
(big advantage) となるため、
日本選手は比較的可利と言えま
す。走高跳では、細身の高身長で
なければまず勝てません。野球で
は、投手の投球距離（投球板から
本塁までの距離）がもう少し長け
れば、あるいは短ければ、甲子園
球場で活躍する高校生や大リー
ガーになるプロ野球選手の顔ぶ
れは変わってくるでしょう。バイ
オメカニクスのみにて、競技の特
性と個人の特性がマッチするか
否かが鍵となるでしょう。



体格や体質は遺伝することが
わかっています。したがって、持
って生まれた体格や体質、競技の
特性やルール、家族やスポーツ指
導者の導きに感謝し、自身の努力
だけでは成し得なかった可能性
（非幸運）を認識しながら、一流
アスリートして活動してもらい
たいと感じます。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院 教授
人間総合科学研究科 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。

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いています。

オリンピックのモットーに「より早く、より高く、より強く」とい
う三語があり、選手の体格差により勝敗が判れる場合があります。競
技と個人の特性について、その捉え方を伺いました。

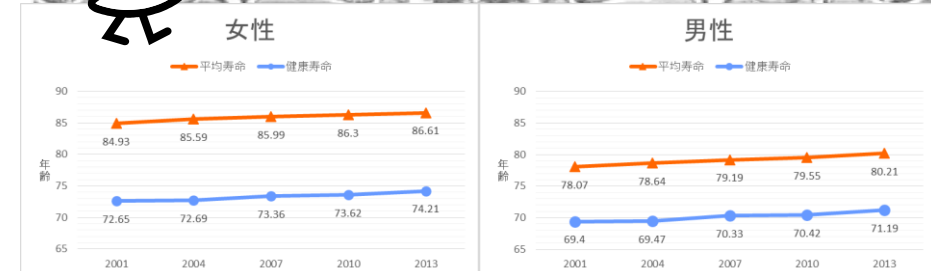
特集

健康への道のりには、
運動と休養のバランスが大事！

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。じっくりと見詰め、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。

9月号のテーマは「健康増進普
及月間」。9月は、厚生労働省が定
める健康増進普及月間です。健康
寿命延伸に向けた取り組みがおこ

健康ポスターVOL. 161
9月号テーマ 「健康増進普及月間」



なわれる背景には、平均寿命延伸
に伴い要介護者や病気をする人が
増加し健康寿命の重要性に目が向
けられたことが挙げられます。健
康寿命とは『健康上の問題で、日
常生活が制限されることなく生活
できる期間』で2013年には平
均寿命と健康寿命の差は、男性約
9歳、女性約12歳となりました。
この期間は介助や介護が必要な期
間となり、豊かな人生を謳歌する
うえで健康寿命をいかに延伸でき
るかが大きな課題と言えます。
健康寿命延伸を妨げる要因とし
て生活習慣病や転倒・地域社会と
の繋がりの減少等が挙げられま
す。健康寿命延伸には、日常生活
の中にうまく運動を取り入れて生
活習慣病予防や転倒による骨折の
リスクを減らす、筋力低下を予防
することが大切です。今年は、自
分の体力や経験に合った運動を見
つけて継続することなど健康で自
立した生活を送る豊かな生き方を
考える機会にしてみたいかがで
しょうか。
平均寿命・厚生労働省「平成25年簡易生命表」
健康寿命・厚生労働科学研究費補助金「健康寿
命における将来予測と生活習慣病対策の費用
対効果に関する研究」
厚生労働省「厚生科学審議会地域保健健康増進
栄養部会資料」平成26年10月