



あなたのココロとカラダをアップデートする健康レシピ

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2017
創刊号

CONTENTS

運動
レシピ
recipe

“ロコモ”について学ぼう！
初心者の方でも安心！
始めよう！ロコトレ運動

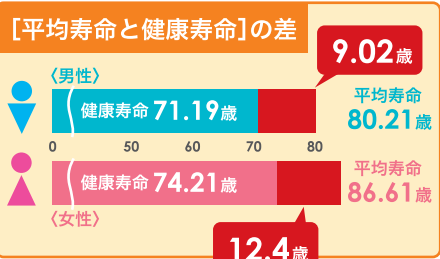
栄養
レシピ
recipe

1食たったの500kcal!!!
食べ応えMAXの
特製レシピ

休養
レシピ
recipe

知っているようで知らない
カラダの雑学
「血圧」について

「ロコモ」は、「健康寿命」を縮める大敵であるといえます。いつまでも、自分の足で元気に歩き続けるためには、ロコモを予防し、「健康寿命」を延ばすことが必要です。



・平均寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」
・健康寿命：厚生労働省「平成25年簡易生命表」「平成25年人口動態統計」「平成25年国民生活基礎調査」総務省「平成25年推計人口」より算出

「ロコモ」が進行し、次第に日常生活での活動量や運動量が低下すると、内臓脂肪が蓄積する「メタボ」に陥る可能性が高くなります。さらに、寝たきりや引きこもりの状態が続くと、人と会う機会が徐々に減り、脳への刺激が少なくなること、認知症の発症リスクが高まることも指摘されています。

「ロコモ」が「メタボ」や「認知症」に繋がる

「元気に身体を動かしているから、ロコモになるはずなんてない！」そう思っている方こそ注意が必要。
「ロコモ」の怖いところは、初期症状を感じにくく、気づいた頃には「腰が痛い」、「ひざが痛い」など、既に進行している場合が多いということです。
筋肉量や骨のピークは、実は20～30代。そして40代から運動能力が大きく低下することが示されています。手遅れにならないためには、日常的に身体を動かし、運動器を丈夫に保つことが大切になります。

気付かないうちに進行するロコモ



“ロコモ”という親しみやすい名前には、より多くの方に現状を知ってもらい、前向きにロコモ予防に取り組んでほしい、そんな願いも込められているよ！

ロコモチェック7

1	片脚立ちで靴下がはけない	☐
2	家の中でつまづいたり滑ったりする	☐
3	階段を上がるのに手すりが必要である	☐
4	横断歩道を青信号で渡りきれない	☐
5	15分くらい続けて歩くことができない	☐
6	2キロ程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1リットルの牛乳パック2本程度)	☐
7	家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)	☐

✓ 普段の生活から「ロコモ」の可能性をチェックできます！
上記の項目をチェックしてみましょう。

一つでも当てはまれば、ロコモ予備軍の可能性があります。
ロコモを予防するには、やはり適度な運動が必要不可欠です。日常の動きが小さくなってきている方は特に要注意。次のページでは、「運動を始めたけれど、どうしたらいいかわからない」、「簡単に出来る運動を知りたい」、「そんな運動初心者の方にスポットを当て、誰でも簡単に始められるちょっとしたロコモ予防トレーニング「ロコトレ運動」を紹介します。毎日行わなくても大丈夫。まずは、無理なく続けることが大切です。ぜひ、日常生活の中にプラスしてください。

運動レシピ

「ロコモ」について学ぼう！

「ロコモチェック」で自分のロコモ度をcheck!

ロコトレ運動の最大の目的は、いつまでも、自分の足で、元気に立ったり歩いたりできるようにすること。

そのためには、足腰の筋力やバランス力をつけることが大切です。

まずは、どなたでも簡単に始められる＜基本編＞から、始めてみましょう。

余裕のある方は、＜応用編＞にもチャレンジしてみましょう！

初心者の方
でも安心！

さて、身近にあるイスと棒状のものを用意して Let's トライ!

※足腰や関節に痛みなどの症状のある方は、医師に相談の上、運動を行いましょう。無理をせず、自分のペースで行うことが大切です。

基本編

きれいな姿勢をキープ！ 片脚立ち運動

左右1分間を1セット
3セット/日

〈手順〉

- 1 片脚をあげ、そのままの状態
で1分間キープしましょう。
反対側も同様に行います。

床につかない程度でOK！
片脚をあげましょう



背筋は
まっすぐに

Check!

バランス力が必要となる、片脚立ち運動。
バランス能力が低下していると、転倒の危
険性が高まります。片脚立ちの最中は、足
底の、特に親指とその付け根付近に自分
の体重を感じながら行いましょう！

転倒しないように
何かにつかまりながら
行いましょう

足腰を丈夫に！ スクワット運動

5～6回を1セット
3セット/日

肩幅か、それより少し広めに
広げましょう



背筋は
まっすぐに

ヒザとつま先は
同じ向きに

足の裏全体で
床を押しましょう

背筋は
まっすぐに

Check!

「立つ」、「しゃがむ」の動作は、下半身の
強化に最適！正しいフォームで無理なく
行いましょう！

お尻を後ろに
ゆっくりひきます

NGポーズ

ヒザがつま先よりも
前に出過ぎていると、
ヒザを痛める可能性が
あるので要注意！

〈手順〉

- 1 用意した棒状のものを肩の上に乘せ、
真っすぐ立ちます。
- 2 イスに座るようなイメージで、
お尻をゆっくりと後ろに
ひきましょう。3秒間キープしたら、
ゆっくりと元の姿勢に戻します。

足腰に痛みのある方や、支えなしでは動作が難しい方は、
イスや机を使って行う方法がおすすめです。

5～6回を1セット
3セット/日

背筋は
まっすぐに

背筋は
まっすぐに

足は肩幅に広げましょう

〈手順〉

- 1 机に両手をつきながら
ゆっくり、立ち上がります。
- 2 なるべく、背中丸まらないように
意識します。立ち上がった後、ゆっくりと
お尻を下ろし、元の姿勢に戻します。

ちょっと一息



金のカラダ“おすすめ本”

のほほん 解剖生理学

著者：玉先生
監修：大和田 潔
発行所：株式会社 永岡書店
(定価 1,480 円 + 税)



“解剖生理学”って聞くと、なんだか難しい印象がある
かもしれませんが、この本は、医療関係の方はもちろ
ん、それ以外の方でも、楽しく！分かりやすく！学べる
よう、たくさんの工夫が施されています。豊富なイラス
トと解説付き(時にはギャグも?!)で、カラダの仕組
みをばっちり理解することが出来ます。さらに、各ペ
ージに記載されている QR コードにアクセスすると、本
ページの解説を動画で見ることが出来ます！ご興味
のある方は、ぜひ一度手にとってみてください。

始めよう！

ロコトレ運動



腰痛やヒザ痛が気になる方に「ロコトレ運動プラス」

応用編

身体の柔軟性を回復する、ストレッチ体操をメインに紹介します。ゆっくりと呼吸をしながら、固くなっている筋肉を伸ばしていきましょう。毎日続けることが大切。出来ることから少しずつ行いましょう。

腰の痛みが
気になる方に



— お腹周りのストレッチ —

左右3回を1セット
2セット/日

〈手順〉

- 1 イスに腰かけ、背筋を真っすぐに伸ばしましょう。
- 2 右手で左ヒザの外側を押さえ、上半身を左側にひねりましょう。その状態で10～20秒キープします。反対側も同様に行います。

足は軽く
広げましょう



背筋は
まっすぐに



視線はなるべく
後ろの方へ

お腹周りの伸びを
意識しましょう

— 腹筋運動 —

5～6回を1セット
2セット/日

〈手順〉

- 1 イスに浅く腰かけ、背筋を真っすぐに伸ばしましょう。
- 2 背中を軽く丸めながら、上体をゆっくり倒しましょう。その状態で5～10秒キープしましょう。ゆっくり元に戻します。

腕は胸の前で交差

足は軽く
広げましょう



背筋は
まっすぐに



背中を軽く
丸めましょう

背もたれに
つかないよう、
5～10秒キープ

ヒザの痛みが
気になる方に



— 太もも裏・お尻のストレッチ —

左右3回を1セット
2セット/日

〈手順〉

- 1 ヒザを軽く曲げ、ゆっくりと胸の方へ引き寄せましょう。10～15秒間キープしましょう。反対側も同様に行います。

ヒザを胸の方へ
引き寄せる



背筋は
まっすぐに

太ももの裏～お尻の裏に
かけての伸びを意識しま
しょう

— ヒザ裏のストレッチ —

左右3回を1セット
2セット/日

〈手順〉

- 1 片足を前に出し、つま先は上の方へ向けます。上体をゆっくりと前に倒しながら、伸ばしているヒザの上に両手をおき、10～15秒キープしましょう。反対側も同様に行います。

つま先は上の方へ

背筋は
まっすぐに



ヒザ裏の伸びを
意識しましょう

知っているようで知らない カラダの雑学

『血圧』について

病院や家、運動施設等で血圧を測定する機会はよくあると思います。今回はその『血圧』について探っていきます！

金のカラダ休養レシビ

1 『血圧』とは… 心臓から送り出された血液が、血管を押す力(圧力)のことをいいます。

最大血圧

心臓が縮むと、血液が大量に送り出され、血管を押す力が強いときのことを指します。



力が
ぎゅうぎゅう

最小血圧

心臓が膨らむと、血液の流れが緩やかになり、血管を押す力が弱いときのことを指します。



力が
スカスカ

正常血圧の目安は 最大 130未満 最小 85未満 です。

2 『血圧』を調べるしくみ… 最大時の「血管を押す力が強い」と、最小時の「血管を押す力が弱い」ことを利用し、基本的に「音」で血圧を測定します。



① どんどん空気を入れ、強い力で押さえると、血管は押しつぶされ、最大血圧でも押し返さなくなります。

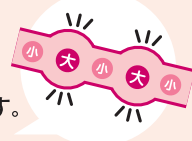
→ 押しつぶされて無音の状態

② 空気をだんだんと抜き、押さえる力も弱くなると、ドクンドクンと音が鳴り始めます。

→ 音の鳴り始めが最大血圧

③ さらに空気を抜いていくと、押さえる力もどんどん弱くなり、押し返すことが出来ず、ドクンドクンしなくなります。

→ 音が消えたときに最小血圧



血圧の高い方は運動習慣を身につけたり、塩分の多く含まれる外食や加工食品の摂取頻度を減らし、生活習慣を見直していきましょう。野菜や果物、豆類にも血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれるので、意識して摂ることをおすすめします。

1食たったの500kcal!!(前後)なのに 食べ応えMAXの特製レシピ

金のカラダ 栄養レシピ

旬の野菜をたっぷり使った、ヘルシーだけど満足感のあるレシピをご紹介します。
しっかり食べても、たったの500kcal 前後！ぜひお試しください。

※総カロリーは、ごはん 100g=168kcal を含んだ、全ての料理の合計を示しています。

夏野菜と鶏肉のさっぱりマリネ定食

1 鶏肉のさっぱりマリネ

カロリー 194kcal
塩分 0.8g

パサつきがちな鶏むね肉は、薄くスライスして
さっと火を通すことでパサつきを抑えることができます。

<材料> (2人分)

●鶏むね肉(皮なし)：120g ●塩：ひとつまみ
●こしょう：少々 ●小麦粉：大さじ1
●オリーブオイル：大さじ1
●たまねぎ：50g(中1/4個)
●かいわれ大根：適量
●レモン(スライス)：2枚 ●ミニトマト：2個

レモン果汁：大さじ2(レモン小1個分)
砂糖：大さじ1
塩：少々
こしょう：少々
粒マスタード：小さじ1/2

<作り方>

- 鶏むね肉はそぎ切りにし、塩ひとつまみとこしょうで下味をつける。たまねぎは繊維に垂直に薄くスライスして、しばらく置いておく。
- 保存容器にレモン果汁～粒マスタードまでを合わせておく。
- 鶏むね肉をキッチンペーパーでふき、小麦粉をまぶし、余分な粉をはたき、オリーブオイルを熱したフライパンで揚げ焼きする。
- ②にたまねぎを加え、なじませ、③を加えて漬けて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤に④を盛り、レモンのスライスと1/4に切ったミニトマト、かいわれ大根を飾る。

総カロリー
508kcal
塩分 2.5g

鶏むね肉に含まれる
ビタミンB1には疲労
回復効果があります。
レモンと合わせて、
さっぱりいただきます
しょう。

2 きこの梅肉和え

カロリー 26kcal
塩分 0.4g

うめとみょうがで
さっぱり仕上げます。

<材料> (2人分)

●まいたけ：60g ●しめじ：60g ●えのき：40g
●みょうが：1本 ●梅干し：1個 ●ごま：適量

<作り方>

- きのこは石づきをとってほぐし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで500w 3分加熱する。
- ①をざるにあけ、水気を切っておく。(熱いので注意)
- 梅干しは種を除いて包丁でたたき、みょうがは薄い輪切りにする。
- 梅干しとみょうがを合わせ、みょうががしんなりしたら②を加えて和える。
- 器に盛り、ごまを散らす。

3 旬のゴーヤとひじきのきんぴら

カロリー 72kcal
塩分 0.5g

ゴーヤの苦み成分は食欲を高め、
夏バテを防ぎます。

<材料> (2人分)

●ゴーヤ 80g ●にんじん 20g ●ひじき 2g
●ホールコーン(冷凍) 15g ●ごま油：小さじ1 ●酒：大さじ1
●砂糖：小さじ2 ●しょうゆ：小さじ1

<作り方>

- ひじきは水で戻す。にんじんは千切り、ゴーヤはわたを除いて薄くスライスする。(苦みが苦手な方は、ゴーヤを塩もみして熱湯でさっとゆでる)
- フライパンにごま油を熱し、ひじき、にんじん、ゴーヤの順に炒める。ゴーヤに油がなじんだら、酒、砂糖、しょうゆを加え、汁けがなくなるまで煮る。
- ホールコーンを加え、まぜ合わせて火を止める。

4 たまねぎたっぷりお味噌汁

カロリー 48kcal
塩分 0.8g

汁物は、具沢山にすることで
塩分を抑えることができます。
他の献立で余った野菜を使いましょう。

<材料> (2人分)

●だし汁：200ml ●みそ：小さじ2
●たまねぎ：150g(中3/4個) ●えのき 60g ●大葉 2枚

<作り方>

- たまねぎはスライスする。えのきは3センチくらいの長さに切る。
- 鍋にだし汁を入れ、たまねぎを入れて火が通るまで加熱する。
- えのきを加え、一煮立ちしたら、みそをとき入れ、火を止めてから刻んだ大葉を加える。

一工夫でヘルシーに！うな丼定食

1 ヘルシーうな丼

カロリー 392kcal
塩分 1.1g

ごはん到低カロリー食材、しらたきを混ぜることで
ボリュームアップし、カロリーの摂りすぎを抑えます。

<材料> (2人分)

●米：100g → 150g(1合)
●しらたき：100g → 150g
●ごぼう：40g → 60g
●しょうが：1/3 かけ → 1/2 かけ
●うなぎのたれ：大さじ2/3 → 大さじ1
●うなぎのかば焼き：120g ●酒：大さじ1

<作り方>

- しらたきはゆでてあく抜きをして、細かく刻む。ごぼうはささがき、しょうがはせん切りにする。
- 炊飯器に米と①を入れて、分量通りに水を入れ、うなぎのたれと、あればうなぎの頭を入れて炊く。(作りやすい分量で炊いたごはんは1/3量が一人分です。)炊き上がった(入れた場合はうなぎの頭を除き)まぜておく。
- うなぎを耐熱皿に乗せ、酒をまぶし、ラップをして電子レンジで500w1分加熱する。
- 器にごはんを盛り、うなぎを乗せる。

うなぎのかば焼きは脂が落ちて
いるので、思ったほど高カロリー
ではありません。ごはんに一工夫
加え、ヘルシーと満足度の両方を
叶えた一品です。

2 グレフルサラダ

カロリー 47kcal
塩分 0.5g

グレープフルーツの酸味を活かしたサラダです。
野菜やフルーツに含まれるカリウムは血圧の
調整に役立ちます。

(※高血圧治療薬を服用中の方は、医師に相談の上、グレープフルーツを食べるようにしてください。)

<材料> (2人分)

●グレープフルーツ：1/2個 ●きゅうり：1本 ●かいわれ大根：1/2パック
●昆布茶：小さじ1/2 ●オリーブオイル：小さじ1

<作り方>

- グレープフルーツは皮をむき、薄皮もとっておく。
- きゅうりは縦半分に切ってから、斜めにスライスする。かいわれ大根は根の部分をとっておく。
- きゅうりに昆布茶をふり、もんでから水気をしぼる。
- ③とかいわれ大根、グレープフルーツ、オリーブオイルを和える。

3 なすと長いもの即席漬け

カロリー 48kcal
塩分 1.0g

長芋の粘り成分には、コレステロールの
上昇を抑える働きがあります

<材料> (2人分)

●長いも：100g ●だし汁：大さじ2 ●しょうゆ：小さじ1
●酢：小さじ1/2 ●なす：100g ●塩：ひとつまみ
●おろししょうが：小さじ1/3 ●大葉：1枚

<作り方>

- 長いものは細いものは半月切り、太いものはちょう切りにして、だし汁、しょうゆ、酢を合わせた中に30分以上つけておく。
- なすは縦半分に切ってから斜めにスライスする。大葉は細かく刻む。
- なすに塩を振り、よくもんでからしぼり、大葉とおろししょうがで和える。
- ①と③を器に盛り、①の漬け汁を全体にかける。

4 オクラとえのきのお吸い物

カロリー 50kcal
塩分 0.8g

うな丼がこってりしているので、
汁物はさっぱりといただきます。

<材料> (2人分)

●だし汁：300ml ●オクラ：4本 ●えのき：50g
●絹ごし豆腐：100g ●塩：少々
●うすくちしょうゆ：小さじ1

<作り方>

- オクラは板ずりをして表面のうぶ毛を取り水で洗ってから輪切りにする。えのきは食べやすい長さに、豆腐はさいの目に切る。
- だし汁を入れた鍋を火にかけ、オクラ、えのきを入れ、火が通ったら塩とうすくちしょうゆで調味し、豆腐を入れる。

編集後記

創刊号いかがでしたか。超高齢社会に突入している今、加齢に伴う病気やケガのリスクが高まり、「メタボ」や、今回テーマに取り上げた「ロコモ」等、疾病に対する新たなリスクファクターも増えています。「金のカラダ」は、そんな現代社会を生きる皆様の健康作りに寄与すべく、健康に欠かせない「運動・栄養・休養」に関する情報を、『より多くの地域の皆様にお届けしたい』、そんな想いで創刊しました。今後も、さらに内容をボリュームアップし、定期発刊する予定ですので、ぜひご期待ください！(廣瀬)



スポーツを通じて
サードプレイス第3の快適空間)を
創造する企業「スカイ」

<http://www.heming.co.jp/>



スポーツクラブ
ヘミング亀岡

京都府亀岡市北古世町 2-1-7
TEL:0771-29-0820



スポーツクラブ
ヘミング出町

京都市左京区田中関田町 22-76
☎0120-779-234



フィットネス&スパ
ヘミング伏見

京都市伏見区深草綿森町 9
☎0120-466-683