

厚生連 だより

12

2015 No.333



もくじ

特集

体力測定について ②

健厚とびっくす ④

今月の旬菜＋
旬菜食べてみま専科? ... ⑦

体力測定について

健康には体力が関係しているということを皆さんご存知でしょうか？

普段から運動をよく行っている人の死亡率が低いことは多くの調査結果から判明しています。ですから体力をつけておくことは、健康で長生きするための必要条件の一つです。超高齢社会を迎えた中、健康維持をするためには、体力づくりが必要だと思いませんか？

現在の自分の体力を知るための一つとして体力測定（体力テスト）があります。ちなみに、文部科学省では、「体力テスト」と明記されています。体力テストは昭和39年度から行われていますが、平成10年度から「新体力テスト」となり、テスト項目も変更されています（表1）。これは国民の体位の変化、スポーツ医学の進歩、高齢化の進展等を踏まえて項目を見直し、現状にあったものにしたことによります。そのため、体力テストを実施した和暦によりテスト項目が変わっています。



体力測定（体力テスト）のテスト項目は、20mシャトルラン、自転車エルゴメーターなどのスタミナ測定（呼吸循環器系の能力の測定）や握力、脚筋力、背筋力を測定するパワー測定（筋肉骨格系の総合力の測定）。長座体前屈、反復横跳び、閉眼片足立ちなどの調整能力測定（柔軟性、敏捷性、平衡性能力の測定）があります。

【引用:文部科学省】

(表1) テスト項目の比較表

テスト項目	従前のテスト		新体力テスト (平成10年度～)	
	12～29歳 (昭和39年度～)	30～59歳 (昭和42年度～)	12～19歳	20～64歳
握力	○	○	○	○
上体起こし			○	○
長座体前屈	○(立位体前屈)		○	○
50m走	○		○	
立ち幅とび	○(走り幅とび)		○	○
ハンドボール投げ	○		○	
反復横とび(100cm)	○(120cm)	○	○	○
踏み台昇降運動	○			
急歩(男子1500m 女子1000m)		○		急歩または、 20mシャトルラン
20mシャトルラン			持久走または、 20mシャトルラン	
持久走(男子1500m 女子1000m)	○			
垂直とび	○	○		
ジグザグドリブル		○		
懸垂腕屈伸	○			
背筋力	○			
伏臥上体そらし	○			



健康指導課
高市 大輝

今回で紹介する当センターの若さいいきいき男性コースにもパワー測定、調整能力測定、スタミナ測定が含まれており、以下の7つの項目を実施しています。

体力測定項目説明

体力測定項目	測定方法
握力 (パワー測定)	立った状態で握力測定器を握って測定
脚筋力 (パワー測定)	脚筋力測定器に座り測定(腿の前側の筋肉)
全身反応時間 (敏捷性)	測定器が合図をしたら垂直に跳び、すばやく着地をして測定
閉眼片足立ち (平衡性)	目を閉じた状態で片足立ちをして測定(最大120秒)
長座体前屈 (柔軟性)	座った状態で膝を伸ばし測定器を両手で押し測定
自転車エルゴメーター (スタミナ測定)	測定専用の自転車で最大酸素摂取量を測定(約10分間)
上体起こし (筋持久力)	腹筋測定器で30秒間に何回できるか測定

体力測定の結果表でわかること

①年齢別全国平均値(評価)

・年齢別全国平均値と測定結果を比べ1〜5で評価をします。(最高評価5)

②体力評価

・測定結果を総合的に評価し、体力年齢を計算。また、総合判定(体力評価)A〜Eで評価をします。(最高評価A)

③能力判定

・行動を起こす能力、行動を調整する能力、行動を持続する能力を3段階評価(劣っている、普通、優れている)でグラフ化します。

④おすすめる運動

・体力測定および形態測定から、あなたの基礎体力を向上させるために適したスポーツを表しています。(例：ジョギング4km以上、ゴルフ、テニスなど)

⑤筋力アドバイス:有酸素的能力のアドバイス

・今後、基礎体力づくりやスポーツを行う上でのポイントや注意点を示しています。

⑥体力プロフィール

・あなたの体力を要因(テスト項目)別に評価したグラフです。優れた要因や不得意な要因が目で分かるようになっていきます。

◆最後に◆

加齢と共に筋力の衰えは誰にだってあります。筋力が衰えると膝の痛みや腰痛などの身体の痛みの原因になることもあります。しかし、筋トレやスポーツなど運動をすることにより筋力の衰える速さは緩やかになります。身体の痛みを未然に防ぐためにも、普段からウォーキングや筋トレなど体力づくりにかけてみてはいかがでしょうか。



●若さいいきいきコースのご案内●

◆若さいいきいき男性コースとは？

39歳以下の男性を対象として、基本的な健康診断に睡眠時無呼吸症候群検査と血管年齢測定、体力測定がセットになったコースです。

●日程● 毎週月曜日

(受付時間13:00〜13:30)

●年齢性別● 39歳以下の男性が対象

●予約枠 1日限定6名様(完全予約制)

●健診時間 約2時間(※あくまでも目安です)

●料金 21,060円(税込)

●お問合せ 01200-8741702

〈フリーダイヤル〉

リレー・フォー・ライフ ジャパン

2015

えひめ



【しるべ】
標
つなごう
この24時間を
次の24時間へ

平成27年10月17日正午から18日正午まで、松山市城山公園にてリレー・フォー・ライフジャパン2015えひめが開催され、県内の医療機関や患者団体などで作った37チーム、約3,000人が参加しました。当会も前年に引き続き、JA愛媛中央会、JA全農えひめ、JA共済連愛媛県本部、県酪連、県施設連の役職員・その家族らとともに100人が「JAグループ愛媛」として参加し、襷を繋ぎました。

リレー・フォー・ライフは1985年にアメリカで始まり、現在全米5000カ所以上、世界では20を超える国々で開催されています。日本でも2006年に始まり、今年度は全国40カ所以上で開催される予定です。愛媛県でも2010年から始まり今年で6回目を迎えました。年々参加者が増えてきています。多くの方が参加することで、地域全体でがんについて考えるよい機会になればと考えます。

たいき親子健康スクール開催



第7回

農業体験



平成27年10月24日(土)、大洲市わんぱく畑、上須戒芋園にてたいき親子健康スクールが開催され、会員の親子28組83名が参加しました。まずは、以前に子供たちが植えたかぼちゃの収穫を行い、場所を移動して親子遠足「Let's 芋ほり」となりました。自分たちの掘ったさつまいもの中から重さ比べやおもしろい形のものを見つけて何に見えるかといったコンテストも実施。上位3位までに賞状とブレゼントが渡されました。



大きくなりました!!



かぼちゃ

とったよ~!!



さつまいも

in 上須戒

イエ~イ

焼き芋おいしい~



さつまいも
さつまいも

第8回

調理実習



平成27年11月7日(土)、大洲市平公民館にて同スクールが開催され、会員の親子17組49名が参加しました。はじめに当会田中管理栄養士より「糖尿病について」10分講話があり、その後、料理研究家&食育アドバイザーの中村 和憲先生を講師に迎え、前回のスクールで収穫したかぼちゃを調理しました。かぼちゃづくしのメニューで、「こんなにかぼちゃを食べる子供を初めてみました」という声も寄せられています。

中村先生

● 本日のメニュー ●

- ※じゃがいもとかぼちゃのサラダ
- ※かぼちゃのポタージュ
- ※かぼちゃの丸ごとグラタン

かぼちゃの中身を上手にくり抜けるかな?



かぼちゃの中身をくり抜く作業



丸ごとグラタン



レインボーフェスティバル

in えひめ2015 開催

平成27年10月31日(土)、松山市アイテムえひめにレインボーフェスティバル in えひめ2015が開催されました。当会からは前年に引き続き東日本大震災復興支援チャリティー検診として骨密度測定を行い、2003名の方にご受診いただきました。同イベントは餅つき体験や蛇口からポンジュースといった食の体験や寄せ植えなどの農業体験もでき、多くの家族連れでにぎわいを見せていました。



第17回 おちいま農業まつり 開催

平成27年11月8日(日)、今治市片原大型フェリー駐車場にてJAおちいまぱりによる第17回農業まつりが開催されました。当会からは脳年齢測定とチャリティー検診として骨密度測定を行ない、脳年齢測定は56名、骨密度測定には105名の方にご利用いただきました。ステージでは今治市のゆるキャラバリエイさんや愛媛県のゆるキャラみきゃんも参加し、生憎の天気ではありましたが盛り上がりを見せていました。



Let's Try ～じゃがいもとかぼちゃのサラダ～

今回は、たいき親子健康スクールで作ったじゃがいもとかぼちゃのサラダにLet's Try!! ほっくほくをご自宅どうぞ。



材料 (8人分)

- じゃがいも ……………4個 (皮付きのままでOK)
 - かぼちゃ ……………1/4個
 - さやいんげん ……………8本
 - むきえび(冷凍) ……10尾 (縦半分に切る) ※なくてもよい
 - ミニトマト ……………適宜 (四等分に切る)
 - イタリアンパセリ ……適宜
- ### 《アボカドソース》
- アボカド ……………1個
 - レモン汁 ……………大さじ1
 - こしょう ……………大さじ1/3
 - オリーブ油 ……………大さじ2

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。耐熱容器の周囲から順に切ったじゃがいも、かぼちゃを入れ、中央にさやいんげん、えびを入れ、フタまたはラップをしてレンジ500Wで15分加熱する。
- ②ボールにアボカドを入れてマッシャーでつぶし、レモン汁、こしょう、オリーブ油を入れてなめらかに仕上げ、ソースを作る。
- ③①と②をあえて器に盛り付け、ミニトマトとイタリアンパセリを添えてできあがり。



おたよりのコーナー

みなさんからいただいたおたよりを紹介します。



★毎回楽しみにしています。表紙いつもワクワクします。能島へ桜を見に昔行きました。農協の支所へ行くとかウンターにハロウィンの飾りを10月の食材かぼちゃで作っていました。心を楽ませてくれましたが、まあ、もったいない、果肉の色が濃くて美味しいお料理ができるのにと思いました。



(西条市 いちぢくさん)

編集 ありがとうございます。ハロウィンの飾り、そついでばいじつしてるんでしょねえ。もしかしたらくりぬいた中身は美味しい料理になっているかもしれませんね。

★初孫の離乳食が始まり、かぼちゃ、を食べたときの笑顔がかわいい!! (今治市 まもくん)

編集 かぼちゃを食べて笑う赤ちゃんを想像してほっこりしました。

★主人が「男の料理教室」(阿方老人会)でお世話になってます。いつか習った料理を家で作ってくれるのかなあ…。 (今治市 くりすますさん)

編集 男の料理教室の皆さん、意欲的に調理されていたのできくと作ってくれるはずですよ。一度お任せしてみたいかがでしょう。

←点線を切り取るとレシピカードになるよ。



12月の食材

ほうれん草

ほうれん草といえば、食べた
ら元気になる某アニメのキャラ
クターが頭に浮かぶなんて方も
いるかもしれませんね。一体、ほ
うれん草にはどんなパワーが秘
められているのでしょうか。

★歴史

起源はアフガニスタンやトル
コといった西アジアと言われ、
そこから東西に広がってい
きました。日本には17
世紀ごろ、中国より伝
わったとされています。
漢字では法蓮草
や菠薐草などと書き、
中国語では菠薐はペル
シヤを意味するそうです。

★栄養

ほうれん草にはβカロテンが
多く含まれています。油を使った
調理でβカロテンをたくさん摂
ることができます。そして、忘れ
ちゃいけない鉄分。貧血予防な
どに効果のある鉄分や造血作用
のある葉酸が多く含まれていま



す。

★選び方

葉の緑が濃く鮮やかで、葉先
までハリのあつて元気なもの、厚
みのあるものを選びましょう。葉
色の濃いものほど栄養価が高い
と言われています。また、付け根
部分がふっくらとしているもの
がいいでしょう。

★保存法

冷蔵庫で保存する場合は野菜
室に立てて3日
くらい。冷凍す
る場合は下ゆで
してから冷凍
するとお味噌汁
などにそのまま
入れられて便利
です。冷凍した
ものを電子レンジ
でチンして鯉節を振ればお浸し
にもなつて忙しいときの時短に
ピッタリです。

万能栄養野菜のほうれん草。
通年スーパーなどで目にするこ
とも多いと思いますが、旬の冬
にこそ是非味わいたい野菜です
ね。

キリトリ線

郵便はがき

790-0925

52円切手を貼ってください。

松山市鷹子町533番地1
JA愛媛厚生連
厚生連だより 係

ご住所(〒 -)

お名前 (男・女) (才)

電話番号



おたより募集中～

厚生連だよりではみなさまのおたよりを募集しており
ます。左記のはがきを切り取ってアンケートにお答えいた
だいた方の中から抽選で3名の方に毎号素敵なプレゼン
トをお送りします。ご意見・ご感想、こんなことを特集して
ほしいなど、皆様の応募をお待ちしております。

締め切りは平成28年1月8日(金)必着。

なお、お答えいただいたアンケートの自由記述について
は投稿として掲載させていただくこともあります。

キリトリ線

編集後記

今月はちよいと宇和までドライブしてきました。
宇和町のR56号線はたまに通ることがあるのです
が、車を止めて卯之町を散策したのは初めてで、昔
ながらの町並みを通って、開明学校と宇和民具館
をのんびり満喫できました。時間があれば、そうき
んがけで有名な米博物館(旧宇和町小学校校舎)も
のぞきたかったのですが、時間がなくなりました。
ため、また次回のお楽しみにとっておきます。
さて、次はどこへ行きましようかねえ。(かに)

西予市立 開明学校 ★

西予市鷹子町

西予市消防本部

JAひがしうわ

西予市役所

宇和文化会館

10-201

今月の表紙

今月は西予市宇和町にある
開明学校です。この開明学校
は明治15年に町民の寄付により建築された四国最古の
木造小学校校舎で、国の重要文化財となっています。現
在は明治から昭和の教育資料館として当時の教科書な
ども多数展示しており、2階にある教室では予約をすれ
ば明治の授業を体験することができます。

牡蠣とほうれん草の和風グラタン

12月

→ 点線を切り取るとレシピカードになるよ。

材料(5人分)
155Kcal/人

- 牡蠣……………260g
- 料理酒……………大さじ2
- ほうれん草……………200g
- 玉ねぎ(中)……………1個
- とけるチーズ……………30g

【豆腐ホワイトソース】

- 豆腐……………400g
- オリーブ油……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/4
- 味噌……………大さじ2
- 牛乳……………60ml
- 薄口しょうゆ……………少量



作り方

- ① 牡蠣は塩水でふり洗いし、ザルにあげて水気をきる。フライパンに料理酒を入れて煮たて、牡蠣を入れてふたをし、さっと蒸し煮にする。ザルにあげ、煮汁はとっておく。豆腐は水きりしておく。
- ② ほうれん草はさっとゆでて、3~4cm長さに切る。玉ねぎはうす切りにし、レンジで3分加熱する。
- ③ 味噌と牛乳は混ぜ合わせておく。
- ④ フードカッターに豆腐と③、牡蠣の蒸し汁、その他の調味料を入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ 耐熱容器に牡蠣と②を入れ、④をかける。仕上げにとけるチーズをかける。
- ⑥ 220度に予熱したオーブンで約15分焼く。

ワンポイント
アドバイス!管理栄養士
後藤 昌栄

ホワイトソースを豆腐で作リ、カロリーダウン! 調味料に味噌を使用し、和風に仕上げました。

キリトリ線

人間ドック料金

人間ドックでの胃がん検査にはX線検査とカメラ(要事前予約)が選択可能。脳MRIや脳MRA、腹部CT検査などのオプション検査も充実! 受けたその日に結果がわかり、医師による結果説明、健康相談や栄養相談もまるごと1日で終了(一部検査は後日結果をお知らせします)。その他、各種健康診断も行っております。

●基本コース(税込)
38,340円●女性コース(税込)
44,280円

オプション料金など詳しい内容は、当健診センターホームページが下記までお問い合わせください。



人間ドック・健康診断のご予約・お問い合わせは

愛媛県厚生連健診センター

〒790-0925 愛媛県松山市鷹子町533-1

0120-874-702

フリーダイヤル 受付時間/9:00~17:00(土・日・祝日除く)

ホームページ▶<http://www.kousei-ehime.or.jp>

愛媛県厚生連

検索

12月号 アンケート

★①: 厚生連だよりはどちらでござらんになりましたか?

1. JA窓口
2. 職場
3. その他()

★②: 12月号で興味をひかれた記事

1. 体力測定について
2. 健厚とぴっくす
3. 今月の旬菜+旬菜食べてみま専科?
4. その他()

★③: ご意見・ご感想、健康に関して読んでみたい特集記事があればお答えください。

★④: あなたのつぶやき
(なんでもつぶやいて下さい。内容は問いません)。

匿名希望の方はペンネーム()

キリトリ線