

豊島区ジュニアリーダー育成事業講演会

疲れやすい身体のしくみと食事

武蔵野栄養専門学校管理栄養士 板垣 裕

豊島区ジュニアリーダー育成事業の講演会として子どもの疲労とそれを改善する食事についての講演会が行われました。

疲れている子どもたち

小学生を持つ母親 600 人を対象に調べたところ 4 割の子どもが身体も頭も慢性的に疲れていることが分かりました。(ロート製薬 2010 年調査) また、疲れやすい子どもの生活習慣を見ると次のような特徴がありました。

- ・朝食を食べない
- ・食生活が不規則である
- ・好き嫌いがある
- ・テレビやパソコン、ゲームを 1 時間以上やっている
- ・家族と過ごす時間が短い
- ・学校や勉強が楽しくない

疲労回復効果が高い食べ物

- ① 豚肉 モモ、ロース、ヒレに多いビタミン B₁
- ② にんにく アリシンが血流促進、ビタミン B₁ の吸収アップ
- ③ 大豆食品 レシチンが脳を活性化
- ④ 鶏むね肉 イミダペプチドの強い抗酸化作用
- ⑤ 梅 クエン酸

この他、トマト、玉ねぎ、胚芽米、大根、果物などが疲労回復に効果的です。

コンビニ飯で疲労回復

手軽なコンビニ飯でもひと工夫すれば疲労回復効果を高められます。

- 主食 梅おにぎり (梅のクエン酸と海苔のビタミン B₁)
 そば (ビタミン B₁、ムチンが豊富—とろろそばならより効果的)
 おかず 枝豆 (ビタミン B₁、ミネラル、食物繊維が豊富)
 サラダチキン (高たんぱく、低カロリー、鶏肉のイミダペプチド)
 デザート ヨーグルト (発酵食品による腸の免疫力アップ)
 果物 (クエン酸)

講演会のあとは試食会があり、カレー風味のじゃがいも、大根とにんじんの酢の物、胚芽米のチキンライス、鮭のクリームスパゲティ、豆乳と果物のデザートなどがbuffet形式で振る舞われました。次回は「シニア世代の食事」をテーマに行われます。参加者を募集していますのでぜひどうぞ。

元気な身体と骨づくり

「シニア世代の食事」丈夫な骨づくりに必要な食事・食材を学ぶ

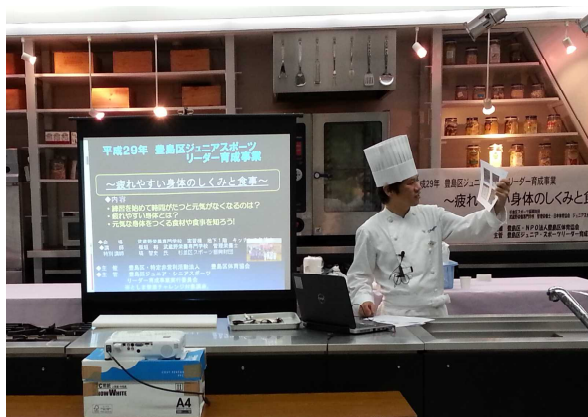
日時：平成29年11月17日(金)午後6時から

場所：武蔵野栄養専門学校キッチンスタジオ

講師：武蔵野栄養専門学校管理栄養士 板垣 裕 先生

参加費：無料

申し込み：11月9日までに水泳連盟事務局 佐藤 (3943-6397) へ
お電話ください。定員 60 名です。お早めに！



水泳と健康⑧ 生活習慣病を防ぐ

日本人の死因のトップ3は、がん、脳卒中、心臓病で、これらの原因となるのが生活習慣病です。健康なときに無意識に行っている不適切な生活習慣、例えば高食塩、高脂肪な食生活、運動不足、睡眠不足、ストレス過剰、飲酒、喫煙などが積み重なり、肥満症、高血圧症、血中脂質異常、糖尿病、骨密度の低下という生活習慣病になり、重篤な症状である脳卒中、心臓病、骨折、がんになってしまうのです。

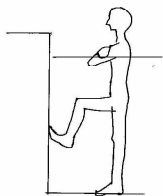
生活習慣病を予防するには、肥満、運動不足、不適切な食生活の改善が必要です。これらについて、なるべく水泳とのかかわりに触れながらお話ししていきたいと思えます。

アクアフィットネス講座⑧

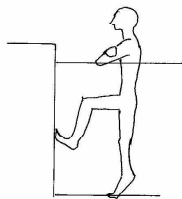
体幹のエクササイズ

弱い脚を鍛える体操

軸となる脚を上下することで脚を鍛え、アンバランスな体幹も強化します。



プールの底にしっかり足をつけ、もう片方の足を壁につけます。
軸脚となる脚はしっかり伸ばしましょう。



背中を伸ばし、お腹を引きしめ、かかとを上下します。
繰り返す回数は
弱い脚 5回
軸脚 5回
弱い脚 5回

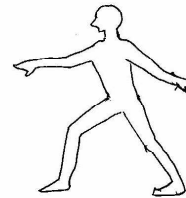
かかとを降ろすとき脚が曲がりやすいので気をつけましょう。

ウォーキングを始めましょう⑧

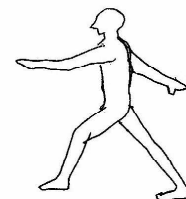
応用ウォーキング

大股手足いっしょウォーキング

軸足の母趾球で蹴り出すときにバランスをとろうとし、お腹、お尻、股関節、両足に効果があります。



右手と右足を同時に大きく振り出します。
左足はプールの底から離しません。



右足に体重をかけ、左手と左足を同時に前へ振り出します。

11月の水泳教室

ハッピーマンデー(巣鴨)	6日、13日、20日、27日 毎週月曜日10時～
エンジョイスイミング(巣鴨)	1日、8日、15日、22日、29日 毎週水曜日10時～
アクア&スイム(巣鴨)	1日、8日、15日、22日、29日 毎週水曜日19時～
中上級教室(巣鴨)	3日、10日、17日、24日 毎週金曜日10時～
さくらの会(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日 毎週火曜日10時～
アネモネクラブ(雑司が谷)	7日、14日、21日、28日 毎週火曜日12時～
イルカの会(雑司が谷)	2日、9日、16日、30日 毎週木曜日10時～
木曜泳ごう会(雑司が谷)	2日、9日、16日、30日 毎週木曜日18時30分～
ヘルシー(南長崎)	1日、8日、15日、22日、29日 毎週水曜日9時15分～

