

ISC通信

2026 冬号

2026/1月発行 Vol.45

2026



新年あけましておめでとうございます。今年も、皆さまの健康づくりのサポートをさせていただき、皆さまと一緒に元気な一年にしていきたいと存じます。今年も、どうぞよろしくお願いいたします。今回は、健康づくりには欠かせない「栄養」と「運動」のそれぞれトピックをお届けします！



TOPIC1

生活習慣病予防に欠かせない栄養素！

～食物繊維の働きをご存じですか？～

◇食物繊維の役割はたくさん！

食物繊維とは、人の消化酵素では消化されない食品中の成分のことで、各消化器官で異なる働きをします。



胃 水分を含んで膨らみ満腹感持続

小腸 糖や脂肪の吸収を抑制

大腸 腸内細菌による発酵
→短鎖脂肪酸の産生

野菜などの食物繊維が多い食品を最初に食べて食べ過ぎ防止に！

血糖値の上昇を抑え、脂肪の蓄積を抑える！

短鎖脂肪酸により、免疫機能維持、血糖値調整、代謝改善、炎症抑制など、全身の健康に良い影響！

☆POINT☆

様々な食品を摂る！

食物繊維の種類によって、体への作用が異なります。野菜、豆類、きのこ、海藻、穀類など様々な食品から食物繊維を摂りましょう！

◇食物繊維はどのくらい摂る？

食物繊維摂取量と健康効果には様々な研究報告があり、「日本人の食事摂取基準2025年版」では、健康への利益を考えた場合、1日25g以上の食物繊維の摂取が望ましい」と示されています。しかし、現在の日本人の摂取量の中央値は14g程度のため、右表のように18～22gという「目標量」が設定されました。

まずは、目標量に近づくために1日5～6gを目安に増やしていきましょう！

目標量(g)	男性	女性
18～29歳	20以上	18以上
30～64歳	22以上	18以上
65～74歳	21以上	18以上
75歳以上	20以上	17以上

日本人の食事摂取基準(2025年版)

◇食物繊維の増やし方

～食生活の改善ステップ～

ステップ1 1日3回食事をとる
1日3食とることが最優先！ステップ2 毎食、主食として、穀類（ご飯、パン、麺類など）をとる
主食をしっかり食べることで食量が増え、食物繊維量が増えます。麦ご飯や雑穀入りご飯、全粒粉入りパンなどにするとより効率的です。

ステップ3 豆、いも、海藻、野菜、果物を様々な食品から食物繊維をとりましょう！

！サプリメントっていいの？

食物繊維の健康効果は、主に食品から摂取した場合の研究結果に基づいており、日本人の食事摂取基準2025年版でも、「サプリメント等で摂取したときに健康利益を期待できる保証はない」と記載されています。

簡単に、食物繊維を増やせる一例をご紹介します。いつもの食事に一工夫して、今より1日プラス5～6gを！

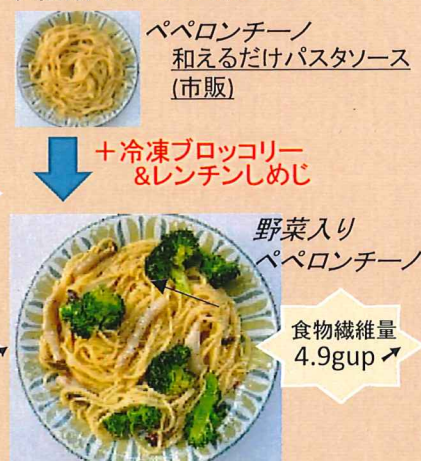
青野 綾あおの あやな
(公財)北陸体力科学研究所
健康運動指導士
管理栄養士

◇朝食が少なめな方



朝食を食べない人や飲み物だけの人は、まずは、主食をプラス！できればもう一品！

◇穀類中心の単品メニューの方

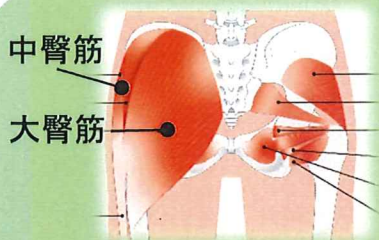


冷凍野菜やレンジで加熱するだけの食材で一工夫！簡単に食物繊維を増やせます！

参考：日本食品標準成分表(8訂)増補2023年

お尻を鍛えるということ・・・

～ヒップアップだけじゃない。膝痛・腰痛の予防改善に！～



日頃運動する中で、お尻や股関節を意識して鍛えることはできていますか？お尻の筋肉は、二足歩行や、立って体重を支える等、立位で生活している人間にとって大事な大きな筋肉の1つです。運動でしっかり鍛え、効果的にお尻(股関節)を使っていきましょう。

お尻にはいくつもの筋肉がありますが、今回はそのうち2種類の筋肉「大臀筋」と「中臀筋」についてお伝えします。

1つ目は、とても大きな筋肉である「大臀筋」！筋トレマシンでは主にレッグプレス(写真①)で大臀筋を鍛えることができます。股関節やそれを支える大臀筋を上手に使えないと、立ったり座ったりする際、膝や腰に負担がかかり、結果として、膝痛・腰痛の原因にもなります。筋トレを行いながら意識をお尻に集中し、股関節を動かしましょう。

2つ目は、良い姿勢を維持し、効率的にからだを動かす為に必要な「中臀筋」！この筋肉が弱いと、片脚で立った際、体重をかけた脚の反対側の骨盤が下がったり(写真③)、からだが傾いたりするなど(写真④)の現象がおきます。すると歩行時に、痛みや疲れやすいなど影響が出てきます。筋トレとしては、マシンを使用したアブダクション(アブダクター) (写真②)が姿勢を保ちやすくお勧めです。

自分の体重を使ってお尻を鍛えることもできます。興味のある方は、スタッフにお尋ねください！



筋トレだけでなく、股関節周辺の適度な柔軟性も必要ですので、ストレッチもしっかり行いましょう。



写真①



写真②



写真③

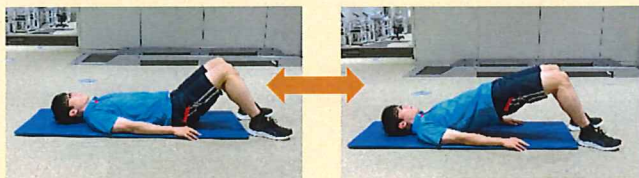


写真④

お家でできる！お尻のトレーニング＆ストレッチ

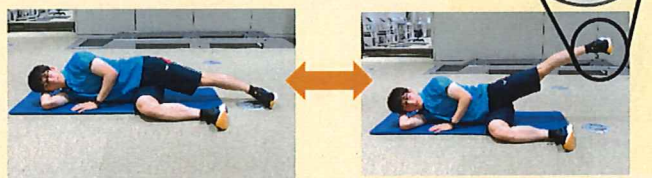
☆ヒップリフト

- ①仰向けになり膝を立てます。
 - ②お尻に力を加え、肩から膝までが一直線になるようにお尻を浮かせます。
 - ③①と②を繰り返します。
- 【目安回数】10回×3セット



☆ヒップアブダクション

- ①横向けに寝転び、下の足を90度に曲げます。
 - ②お尻の外側に力を入れ、脚を真上に持ち上げます。
 - ③①と②を繰り返します。
- 【目安回数】左右10回×3セット
- ※つま先はやや下に向けて行いましょう。



☆大臀筋ストレッチ

- ①仰向けに寝転びます。
 - ②片膝を抱え、胸の方に近づけます。
 - ③反対側も同様に行いましょう。
- 【目安時間】左右各30秒



☆中臀筋ストレッチ

- ①仰向けになり、脚を4の字にします。
- ②下の足を抱え、膝を胸に近づけます。
- ③反対側も同様に行いましょう。【目安時間】左右各30秒



☆「ISC通信」へのご意見をお聞かせください！

「ISC通信」は、年に4回発行しております。これからも皆さまのお役に立てる情報を配信していきたいと思っておりますので、内容の充実を図るにあたり、皆さまからのご意見、ご感想をいただきたくアンケートへのご協力をよろしくお願い致します。簡単なアンケートです、二次元コードを読み込みフォームに入力をお願い致します。

