

第1回 <栄養>

藤間病院健康セミナー

2019年7月6日(土) 14:00-16:00

会場：藤間病院 本館6階 開場：13:40

席に限りがございますので事前のご予約をお願い致します



第1部

14:00 ~ 15:00

「内臓脂肪のつきにくい食生活の工夫」

講師：田中成江（管理栄養士）

質疑応答の時間があります

第2部

15:00 ~ 16:00

「肩こり体操のすすめ」

講師：菱沢利行（人間ドック健診専門医・整形外科専門医）

質疑応答の時間があります



ご予約
お問い合わせ

*日頃の疑問などもお気軽にご相談下さい

藤間病院総合健診システム

TEL 048-523-9608

藤間病院ホームページ

<http://www.ksky.ne.jp/~tomaadmi/>



第1部 「内臓脂肪のつきにくい食生活工夫」について

管理栄養士 田中成江

1. 内臓脂肪がつきやすい食習慣とは

満腹するまで食べる、炭水化物の重ね食いをしている、甘いものをよくとる、残り物を余分に食べるなど

2. 内臓脂肪がつきにくいのは 1975（昭和 50 年）の食事

伝統的な食材の魚介類や大豆、海藻を多く食べて食物繊維が豊富にとれていた。肉じゃが、おひたしに加えオムレツ、シチューなど和洋を問わないさまざまな食事だった

3. 内臓脂肪を減らす工夫

内臓脂肪が増えるのは食事の量だけでなく食事の質やタイミングも関係している。

食事の工夫とともに運動を併用することも大切

第2部 「肩こり体操のすすめ」について

整形外科 菱沢利行

我々が推奨する「肩こり 1 分間体操」を紹介します。

肩こり体操の名称は「あいうえお、かきくけこ、こっ こっ こっ 体操」です。

藤間病院のホームページに「肩こり 1 分間体操」の動画を掲載しているのでご案内します。

肩こりは国民生活基礎調査において、女性において 1000 人当たり 117.5 人で第 1 位の愁訴です。

また男性では 1000 人当たり 57.0 人で腰痛に次いで 2 位の愁訴です。男女ともに愁訴の多い肩こりの対策として、いつでも、どこでも、誰でもできる「肩こり 1 分間体操」を実践し肩こりを軽減させて毎日の生活を送りましょう。

「肩こり 1 分間体操」を構成している運動動作をそれぞれ取り上げ、効果が得られる運動の仕方を説明し、皆様が適切に気持ちよく行えるように演習します。