

# 健康のためのワンポイントアドバイス

## 「女性のスポーツ障害の予防とリハビリテーション」

今回は、女性のスポーツ障害にスポットを当ててみたいと思います。

男性と女性、同じスポーツを行っていても異なっている点が見つかります。特に、近年、トレーニング開始年齢の低下や激しいトレーニングによる初経発来年齢の遅延、月経や食行動の異常、特に過剰な体重コントロールなどによる影響が問題となっております。その中で「エネルギー不足(摂食障害)」「運動性無月経」「骨粗しょう症」の3つは、“女性アスリートの三主徴”と言われて、特に問題となっている女性のスポーツ障害なのです。「骨粗しょう症」などと聞くと、高齢者の病気の様な気がしますが、実は若い女性に多くみられ、その結果として“疲労骨折”が発生しやすくなるなどの問題が起きています。これらの“女性アスリートの三主徴”は、それぞれが関連しあって悪循環を生んでいるのです。例えば、マラソンはダイエット効果なども期待できるので、女性には人気のスポーツですが、体重減少(体脂肪減少)が月経異常を引き起こすことがあり、それによるホルモンバランスの乱れが、骨量の低下(骨粗しょう症など)に繋がっていると言われています。加えて肥満への不安から食事が不十分になることが多く、ますますこの傾向が強くなります。比較的若い年齢層(就学年齢含めて)の運動に伴う疲労骨折の発生にも繋がっています。スポーツを楽しみたいくても、疲労骨折で足などが痛くては何にもなりません。

これらの予防の為に、まずは質的、量的に適切な食事が大切です。スポーツを行うのに十分なエネルギー量を摂取し、特にタンパク質、カルシウム、ビタミンなどの豊富な食材を意識して食べることが大切です。また、自身に合った適切な運動量と体重とのバランスを保ちましょう。「痩せていることが良いこと」という誤解を解くことが大切です。そして、適切な筋量を保ち、走り方や靴等の用具の工夫など、身体に負担が少ない方法を検討することも大切です。

“女性アスリートの三主徴”については、他にもいろいろな要素が関わっている場合もありますので、気になる方は専門の婦人科医師にご相談ください。

<文:愛知医療学院短期大学教授 鳥居 昭久(理学療法士)>

しょっかいさん  
おすすめ!

# 健康レシピ



## 鶏肉の梅みそ焼き



### 【材料 2人分】

- 鶏もも肉(皮なし) … 200g
- 酒 …………… 小さじ1
- 梅干し …… 1個(10g)
- A { みりん …… 小さじ1と1/3
- みそ …… 小さじ1と1/3
- さやいんげん … 3本(20g)
- もやし …………… 80g
- サラダ油 …… 小さじ1/4
- 塩・こしょう …… 各少量

### 【作り方】

- ① 鶏肉は厚い部分を切り開いて厚みを均一にし、酒をふっつてなじませる。Aの梅干しは種を除いて果肉を細かくし、みりん・みそと混ぜ合わせる。
- ② ①の鶏肉を220℃のオーブンで20分焼く。Aを塗ってさらに4～5分焼く。
- ③ さやいんげんはヘタを切り、斜め細切りにする。フライパンを熱し、サラダ油を入れ、いんげん・もやしを炒める。塩・こしょうで味を調える。
- ④ ②の鶏肉を切り分けて器に盛り、③を添える。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
鶏肉の梅みそ焼き	153kcal	20.2g	1.8g

(レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】

#### ～手作り調味料で料理をひと工夫～

梅干しとみそを組み合わせた酸味のあるみそは、焼き魚などと相性が良いです。焼く時は焦げやすいので焼いている途中で梅みそを塗ると良いでしょう。

また、冷しゃぶやそうめんのつゆ、野菜の和え物などに加えて楽しむこともできます。酸味や塩味が強いときは量を減らす、砂糖を足すなどして味を調整してください。

まだまだ暑い日が続きます。酸味を上手に使うことで食欲増進につなげましょう。



ごみを回収する職員

市民の皆様には、お願いするところばかりですが、今後ともご理解とご協力をお願いします。

環境問題や廃棄物の適正処理は、年を追うごとに高度化しており、知識の習得はもろろのこと、迅速な対応が求められるようになってきています。

環境保全係は、主に振動、騒音、悪臭といった公害防止、市営新川墓地の管理、河川環境美化の推進、専用水道に関するなどを、廃棄物対策係は、主にごみの適正排出指導、ごみ減量や資源リサイクルに関する事務などを行っています。

本庁舎2階の一番南側に位置するのが生活環境課です。皆さんの生活に最も関わりのある業務を行っています。課長以下7名が所属しており、環境保全係と廃棄物対策係の2係で業務を行っています。

## よっこそ 市役所へ! 生活環境課(本庁舎)

