LUCKY FITNESS ラッキーフィットネス
Hotel Asyl Nara Annex

健康寿命を見据えた「食事」と「運動」

「食生活×運動習慣」新たなフィットネスクラブ

■ノブレスグループ代表
ソーシャル・サイエンス・ラボ専務理事
川井 徳子 氏

■天理大学体育学部准教授
川上 晃司 氏

対談

食と運動の健康寿命

株式会社ワールド・ヘリテイジ（川井徳子代表）は4月3日、自社が運営する奈良市四条大路のホテルアジール・奈良アネックスにフィットネスクラブ「ラッキーフィットネス」をプレオープンさせた。同クラブのコンセプトは「食生活×運動習慣」。川井代表の体質改善の成功体験から地域の方々にも健康になってもらいたいという思いと、プロスポーツ選手の宿泊先として利用されるホテルの食事ノウハウから生まれた、ヘルシーな食事と運動で健康寿命を見据えた新たなフィットネスクラブだ。3月24日には体験会が開かれ、川上晃司天理大学准教授と川井代表とのセミナー対談も行われた。

実体験から皆の健康を

川上 川井さんは4ヶ月かけて体質改善に成功されたということですが。

川井 コロナ禍の影響で健康診断の結果も芳しくなく、膝も悪くなってきたのをきっかけに一念発起し、食事の改善と運動で体重は10kg、体脂肪率も11%減らすことができ体調も良くなりました。

川上 その健康を地域の皆さまに還元されたいという思いが素晴らしいです。

川井 地域の方々と一緒に元気になりたいという思いがあります。健康には食事の改善と運動が欠かせません。そこで健康な食事と運動を実現できるフィットネスクラブを立ち上げようと思いました。ホテル併設のフィットネスクラブはよく見かけますが、その多くは宿泊者向けです。当クラブは、地域の方向けに健康寿命を伸ばしていただけるバランスの良い食生活を提供し、運動習慣が身につくフィットネスクラブを目指します。

川上 ホテルが培ってきた食事のノウハウを生かした素晴らしいコンセプトです。

延びる平均寿命

川上 川井さんは体質改善するうえで食事を大事にされたということですが。

川井 私なりに勉強、研究し、実践してきました。

まず、日本人の寿命に着目すると、80年前は平均寿命は男女ともに約50歳でした。そして現代、女性は87歳、男性は81歳と驚くほど延びています。寿命の延びは食事と運動、ライフスタイルの変化が要因。つまり、今の生活習慣を新しい研究成果に基づいて変えることで元気な長寿が保障されるとも言えます。

川上 人間は自分の生命を守るために運動を行います。

しかしながら、現代社会では様々なものが自動化され、われわれはますます動かなくなる一方、食べ物は豊かになってきており、運動不足と飽食による生活習慣病、現代では小学生や中学生の若年層の生活習慣病が問題となっています。

糖質制限が健康寿命に

川井 生活習慣病を予防し、元気に過ごす上で大切なことは運動と、食事における「糖質制限」です。

普段の食事では、ごはんやパン、麺類をよく食べると思いますが、これらには多くの糖質が含まれ、血糖値を上昇させます。ここで気をつけたいのが血糖値の乱高下「血糖値スパイク」です。血管に影響を与え、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因や糖尿病予備軍へといざないます。

糖質制限にはやはりカロリー摂取にも気をつけるべきで、70歳以上の男女では一日、1400～2000キロカロリーが目安とされています。実はこれらは厚労省が出している目安です。

食事はバランスが重要で、米・麺・パンなど主食は全体の1／4に抑える必要があります。高齢者は体重を落とさないことも大事で、肉・魚・豆類など、しっかりタンパク質を意識して摂るべきなのです。

私の実体験から、一日三食しっかり食べる、一食は主食を抜く、一品でたくさんの食材をとれる中華がゆやごはんの代わりに豆腐にするなどメニューを工夫した食事を心掛けることをお勧めします。

糖質制限すると「老けない」。これが最大の利点ではないでしょうか。糖質をとりすぎると糖化を起こし、これが悪玉物質のAGEを生成し、老化が進行します。糖質制限はこれらを防ぎ、若々しさを保つのに有効です。低糖質、高タンパク、良い脂質の食事を心掛け、しっかりと筋肉トレーニングをして基礎代謝を上げる。代謝が上がると必要消費カロリーが増えて、太りにくくなり、食事をおいしくいただけることにつながります。また、しっかりとした食事を続けることで飲み込む力も保たれ、誤嚥（ごえん）性肺炎の予防にもつながります。

セミナー対談を楽しむ参加者ら

生活習慣をより良く

川上 身体活動率と死亡率との関係を見ますと、運動をたくさん行う人のほうが死亡率が低くなっている事実がありますので、どれだけ運動が大事かがわかります。

高齢になると足腰の筋力が衰え、ロコモティブシンドローム、いわゆる寝たきりの状態になってしまうこともあり、これほど不幸なことはありません。

ですから高齢になっても元気であり続けること、健康寿命を延ばすことが大切なのです。それには筋肉をしっかりつけることが一番で、筋肉がつくと脂肪が燃焼されやすくなります。そのためにまずは筋肉を蓄える「貯筋」、高タンパクで、エネルギーになる肉などの脂質の摂取など、食事の改善が大事です。

川井 ダイエットを目標にするのではなく、健康になりたい、生活習慣を良くしたいという気持ちを手に入れることが大事だと思います。

3月24日 体験会

体験会では、セミナー対談の他に、参加者は体組成計での測定と評価や最新鋭のフィットネスマシンの体験をトレーナーと共に楽しんだ。最後は低糖質、高タンパクのバランスの良い多彩なメニューが揃う朝食ビュッフェを堪能した。参加者からは「今回の体験会で100歳まで生きる自信がついた」（80代男性）、「食事も一緒に提供するのはおもしろい試み、今後に期待したい」（60代女性）、「食事の大切さに気づかされた。運動と食事のバランスを見なおしたい」（60代女性）といった声を聞くことができた。

最新のトレーニングマシンを体験する参加者

トレーナーがマシンの使い方を丁寧に指導

低糖質、高タンパクの多彩な料理

LUCKY FITNESS ラッキーフィットネス
4月オープンフィットネスクラブ!会員募集中!

オープニング会員 | 1年間コース
月額17,600円（税込）
（1年間 211,200円 税込）
毎日食べ放題!健康朝食ビュッフェ
月4回グループレッスン　マシン利用可能

アクセス
無料駐車場完備!

〒630-8014
奈良市四条大路1-4-45
ホテルアジール・奈良アネックス1F
TEL 0742-32-2577

セミナー
フィットネス＆朝食体験付き
参加無料　先着15名様
「食と運動の健康寿命」
開催日時 2022年4月19日(火) 8:00～10:30
朝食体験（60分）→ セミナー（30分）→ フィットネス体験（60分）
※最初に朝食をお召し上がりいただきます　※要事前予約
お問い合わせ・ご予約 TEL 0742-32-2577
お気軽にお問い合わせください　（ホテルアジール・奈良アネックス）

4月15日開始!
春のいまなら。キャンペーン2022
使えます!!
対象宿泊施設
▮うぶすなの郷 TOMIMOTO
TEL:0743-56-3855
▮ホテルアジール・奈良
TEL:0742-22-2577
▮ホテルアジール・奈良アネックス
TEL:0742-32-2577
※対象商品についてはお問い合わせください

TOMIMOTO うぶすなの郷
うぶすなの郷 TOMIMOTO
〒639-1061 奈良県生駒郡安堵町東安堵1442番地
TEL 0743-56-3855
（休・ランチのみレストラン）
Web予約

期間 4/29 Fri. ▼ 5/8 Sun.
家族で楽しむデコ寿司プラン
昼の部 11:00～12:30～
子ども 1,800円（税込） 対象年齢 3歳～12歳まで
デコ寿司体験 / 唐揚げ / ポテトフライ / 流し素麺 / デコレーションデザート / ソフトドリンク飲み放題
大人 3,500円（税込）
かがりやの御膳 / 流し素麺 / ソフトドリンク飲み放題
※「春のいまなら。キャンペーン2022」対象外商品です 対象商品もございますのでお問い合わせください　※夜の部もございます
Hotel Asyl Nara ホテルアジール・奈良
ホテルアジール・奈良
〒630-8247 奈良市油阪町 1-58
TEL 0742-22-2577
（休・ランチのみレストラン）
Web予約