

Healthy Life

WINTER 2026 | NO. 146

Healthy Kitchen

からだを
ととのえるひと皿
[TOPIC] 温活

Healthy Column

感染症に負けない!
免疫力を上げる
温活習慣

ヘルチェック Information

ヘルチェック
池袋センターが
「IT Tower TOKYO」へ
移転

Healthy Salon

信じる心がある限り
人は何度でも立ち上げれる

ラモス瑠偉さん



信じる心がある限り
人は何度でも立ち上がれる



日本サッカー界のレジェンド、ラモス瑠偉さん。勝利に執着し、何度も逆境を乗り越えてきた「戦う男」は、引退後、人生を揺るがす経験を重ねてきました。現役時代から今日まで、大きく変化したという体との向き合い方についてお話をうかがいました。

Profile

ラモス瑠偉
1957年ブラジル生まれ。20歳で来日後、32歳で日本国籍を取得。長きにわたり読売サッカークラブ(現・東京ヴェルディ)に所属し、Jリーグ創成期から日本サッカー界の発展を第一線で支えてきた。引退後は監督・指導者としての活動に加え、幅広い分野で活躍を続けている。2000年リオ・ブランコ勲章(ブラジル政府による最高勲章のひとつ)受勲、2018年には日本サッカー殿堂掲額者に。

撮影/五十嵐真 取材・文/吉園るみ

サッカー指導者/コメンテーター

ラモス瑠偉さん

Ruy Ramos

33年の時を経て 目標は「出場」から「優勝」へ

「ドーハは悲劇じゃなかった」
1993年、FIFAワールドカップ・アメリカ大会のアジア最終予選を振り返った自身の著書で、ラモス瑠偉さんはそう綴っています。試合終了間際のロスタイムで同点ゴールを許し予選敗退が決まった、カタール・ドーハでのあの瞬間――。
「もちろん、試合直後は頭の中が真っ白で、その場にへたり込みました。でも、悲劇なんかじゃない。今振り返ると、神様からの試練だったと思うんです。お前たちの役割は、ワールドカップに出場することじゃない。まだ早い。やるべきことはまだあるって」

所属クラブの後押しもあり1989年、32歳で日本国籍を取得、日本代表として世界に挑んだラモスさん。その原動力は何だったのでしょうか。
「第一は家族。次に仲間や応援してくれるすべての人。そして、日の丸を背負う誇り。それら

に支えられて、20年以上もピッチに立ち続けられました。自分のためだけならとくにサッカーは辞めていたと思います」

それぞれに時代ごとの役割を担い、実績を重ねてきたサッカー日本代表。FIFAワールドカップ2026年大会の開幕を控えた今、日本が目指すのは「出場」から「優勝」へと確実に進化しています。

「日本は本当に強くなっていきますし優勝も夢じゃない。でも簡単に優勝できるチームなんて世界のどこにもありません。結果は誰にもわからない。だからこそ、自分たちの力を信じるしかないんです」

アンバランスな選択もすべて結果を出すため

勝利にこだわり、決して諦めなかった現役時代。食事や日常生活もストイックに追い込んでいたのでしょうか。

「誰よりも練習していた自負はあります。でも、生活管理は誇れるものではありませんでした。朝食代わりに缶コーヒー

を2本。規則正しきや栄養バランスよりも、とにかく朝は眠る時間が欲しかった」

当時は、トップアスリートでも多くが各自の裁量に委ねられていた時代でした。

「今では考えられませんがね。でもあの頃はそれで調子が良かった。練習メニューも自分に必要がないと判断したら絶対にやらなかった。だから、腕立て伏せはいまだに苦手です(笑)。すべては、ピッチで結果を出すための選択でした」

ブラジル料理やスイーツも大好物。外食は焼き肉などの肉料理が中心で、ビールは一晩で20杯以上飲むことも。

「そんな食生活は引退後もしばらく続きました。そのうち病気になる」と、妻は心配してくれていたのですが……

ラモスさんの体調に最初の大きな変化が訪れたのは59歳の頃。脳梗塞で生命の危機に陥るも、妻・俊子さんの支えと懸命なリハビリによって、奇跡的に回復を遂げました。

Healthy Salon ... My Positive Routine

心と体に私のポジティブルーティン

01

目覚め。1日の始まりに感謝

新たな1日を迎えるこの瞬間がいちばんの喜び。生きていることを実感でき、前向きな気持ちがみなぎります。

02

街へ出かけ、人に会う

仕事がない日は、午前中から街を散歩して帰宅は夕方。夫婦でランチをしたり友人に会ってカフェに入ったり。

03

妻との時間が最高のくつろぎ

栄養管理もしてくれている妻の作る夕食をいただき、その後は一緒に映画を観るなどリラックスして過ごします。

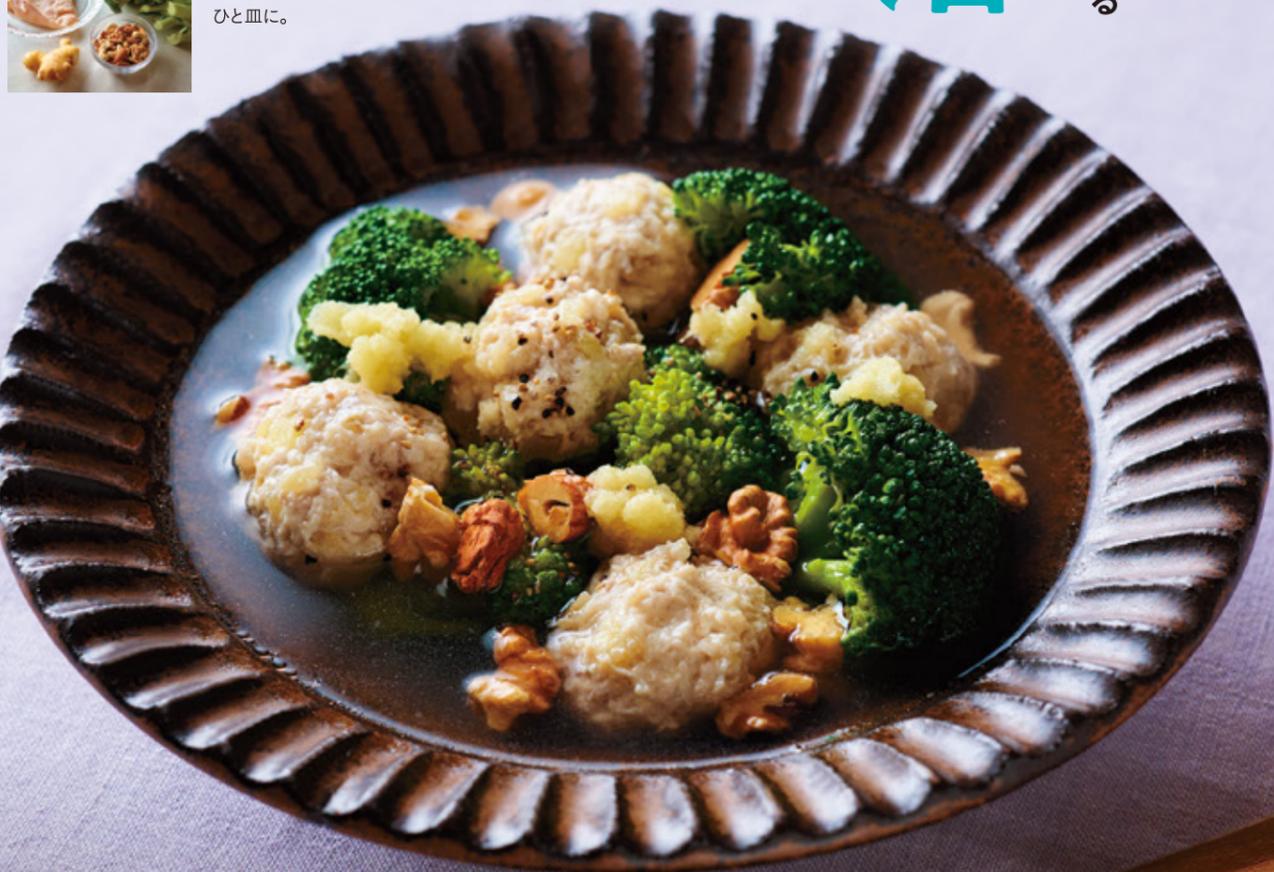
寒い季節の健康維持に欠かせないのが「温活」です。「特に積極的に取り入れたいのが、栄養素のたんぱく質とビタミンE、さらにしょうがが含まれる辛味成分のジンゲロールです」と、管理栄養士の清水加奈子さん。

「ジンゲロールは加熱によって成分が変化し、体を持続的に温める働きがあります。たんぱく質は熱を生み出す筋肉の材料に、ビタミンEは血行を促し冷えの改善に役立ちます。これらを組み合わせると、効率よく温活しましょう」

POINT



しょうがはジンゲロールを多く含む皮ごと使うのがポイント。鶏肉や大豆製品、ブロッコリーやナッツと合わせて、冷え対策に効果的なひと皿に。



鶏しょうが団子とブロッコリーのスープ

- 【材料:1人分】
- 鶏ひき肉100g
 - ブロッコリー100g(1/4株)
 - しょうが1と1/2かけ
 - 片栗粉大さじ1/2
 - 塩、黒こしょう各適量
 - 鶏がらスープの素小さじ1
 - 水400ml
 - ミックスナッツ10g

- 【作り方】
1. しょうが1かけは皮ごと粗く刻み、残りは皮ごとすりおろす。ブロッコリーは小房に分ける。ナッツは粗く刻む。
 2. ボウルに鶏ひき肉、塩を入れて粘りが出るまで混ぜ、刻んだしょうが、片栗粉を加えてさらに混ぜ、ひと口大に丸める。
 3. 小鍋に鶏がらスープの素、水を煮立て、2、ブロッコリー、すりおろしたしょうがを加え、中火で4~5分煮る。器に盛り、ナッツ、黒こしょうをかける。

清水加奈子さん 監修

Kanako Shimizu
管理栄養士・調理師・
フードコーディネーター・
国際中医薬膳師・国際中医師

女子栄養大学短期大学部食物栄養学科卒業。乳飲料メーカーの研究所を退職後、フリーに。多数のメディアで美容と健康に関する企画の監修、レシピ提案、栄養指導などを行う。監修書に『太らない食べ方 新装版』（エイ出版社）他。

撮影/小林大介 取材・文/入江由記



[TOPIC]

温活

からだを
ととのえる
ひと皿

栄養素を組み合わせると、効率よく温活を



偶然見つかった病 身をもって感じたのは 定期検診の大切さでした

二度目の宣告と「勝つための治療」

脳梗塞克服から9年、『ラモス瑠偉ステージ3の直腸がんを告白』とのニュースが報じられたのは2025年末のこと。「毎年欠かさなかった人間ドックも、コロナ禍で数年空いてしまつて。同世代の仲間内で前立

腺の話題が出て、念の為に検査を受けてみたら、前立腺ではなく直腸にがんが見つかったんです。まさか自分が、とショックでした。定期検診の大切さを痛感しました」

当初、病気のことを知っていたのはごく限られた人のみ。「家族のためなら命も差し出す覚悟で生きてきましたが、自分自身のために病氣と向き合えるのかと悩みました。でも夫婦で話し合い、勝つために戦うと決めました」

25回の放射線治療を経て、7時間30分の大手術に成功。現在は徐々に仕事へ復帰しながら、寛解に向けた療養を続けています。

「妻が栄養管理までしてくれ、食生活も一変しました。朝は白飯と焼き鮭、甘いものは控えて昼と晩も魚や鶏肉が中心です」

医師の指導よりさらに厳しく制限されているそう。「体調を考えると、今の食事が自分に合っているとわかります。生活リズムも整い、毎日しっかりと散歩もしている。この

習慣は続けていきたいですね。妻や家族には心から感謝しているし、もう昔の生活に戻ることはありません」

神様が与える試練は 乗り越えられる人だけに

何度も立ち上がり、何度も窮地を乗り越えてきた。ラモスさんほど「復活」の言葉を繰り返して印象付けたアスリートはそう多くないでしょう。

「復活は何度でもできる。信じる心があれば、どんなことでも乗り越えられると思います」

これもドーハの時と同様に、神様からのメッセージなのかもしれないですね。

「神様は、乗り越えられない人には試練を与えないと信じています。だからこそ、やれる努力はすべてやる。食事や生活習慣の改善、定期的な検診、周囲への感謝も忘れてはいけません」

その言葉は、病氣と向き合う人だけでなく、これからの自分の体を考える私たち一人ひとりに、力強く語りかけているようでした。



Information

親子で設立「CARIOCA FC」始動！
ラモス瑠偉さんをエグゼクティブディレクターに迎え、長男のファビオノ氏が代表兼監督を務める社会人サッカーチーム「CARIOCA FC(カリオカ エフシー)」が活動スタート。ラモス親子による新たな挑戦にご注目ください！

<https://cariocafc.com/>



From **Ruy Ramos**

ラモスさんがサインに必ず書くという「Do Amigo」は、ポルトガル語で「友より」という意味。右下には、現役時代に長年背負ってきた背番号「10」の数字が。

感染症に負けない！ 免疫力を上げる 温活習慣



教えてくれたのは

医師
イシハラクリニック副院長
石原新菜 先生
Nina Ishihara

主に漢方医学、自然療法、食事療法により、さまざまな病気の治療にあたっている。わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で人気を集め、テレビなどで幅広く活躍中。冷えや免疫に関する著書も多数。

Adviser

この時期に気をつけたい感染症

インフルエンザ

【感染経路】
飛沫感染 / 接触感染

【特徴】

インフルエンザはウイルスによる気道感染症。A型は急な高熱や体の痛み、B型は熱があまり出ずお腹に出る症状が多い。

新型コロナウイルス感染症

【感染経路】
飛沫感染 / 接触感染

【特徴】

感染しても無症状のことがあります。発熱・咳・倦怠感などインフルエンザに似た症状が長引く傾向が。高齢者や持病のある人は重症化に注意。

ウイルス性胃腸炎

【感染経路】
飛沫感染 / 接触感染

【特徴】

ノロウイルスやロタウイルスに感染すると、突然の嘔吐や下痢を引き起こします。特に冬に流行し、ロタウイルスは乳幼児に多くみられます。予防には手洗いが不可欠。

RSウイルス感染症

【感染経路】
飛沫感染 / 接触感染

【特徴】

ほとんどの感染は乳幼児で、気管支炎や肺炎を起こすことも。感染力が強く、集団感染に注意が必要。大人は軽症でも子どもにうつすことがあるため要注意。

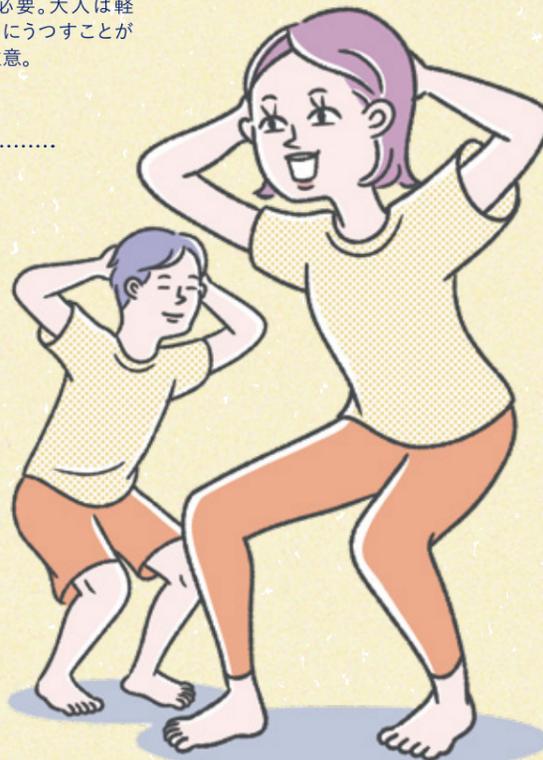
CHECK

体温が下がると免疫力は低下する

「近年、低体温の方がとても増えていきます。実際、70年前と比べて、平熱の平均は約1℃も下がっています」と話すのは、医師の石原新菜先生。
「体は、36.5〜37℃の間で、最もよく働くようにできています。体温が1℃下がると、免疫力は約30%低下し、基礎代謝も12%低下。さらに、不調や感染症にかかりやすくなるなど、悪いことばかりです」
感染症が流行しやすいこれからの季節。温活習慣で体を温め、免疫力を高めましょう。

HINT 01.

冷えの原因は筋力低下 「スクワット」を習慣に



体温の約40%は筋肉でつくられるため、筋肉量が少ないと低体温につながります。特に筋肉の約75%は下半身に集中しているので、下半身を鍛えることが筋肉を効率よく鍛えるカギ。おすすめはスクワットを1日合計30回、仕事や家事の合間に取り入れて、毎日の習慣にすること。お尻を椅子に腰掛けるくらい下げるのがポイントです。さらに、1日20〜30分のウォーキングを合わせるとより効果的。

HINT 02.

「40℃のお湯に10分」で 体温を1℃アップ

40℃のお湯で10分ほど全身浴すると、体温が約1℃上昇し、免疫力も高まります。入浴にはそのほかにも、疲労回復や血行促進、デトックス効果など多くのメリットも。全身をじっくり温めることで、緊張してコリ固まった筋肉がほぐれ、適度な水圧と毛細血管の拡張作用により、滞りがちな血流も改善。体温アップには湯船に浸かる習慣が欠かせません。



HINT 03.

「腹巻き」で

腸の免疫細胞を守る

体を温めるには腹巻きがおすすめです。お腹には、脳・心臓・肺以外のほとんどの臓器が集まっています。腹部を温めて血流をよくすると、酸素や栄養がしっかり届き、臓器の動きがスムーズに。さらに腸には全身の約70%の免疫細胞が存在するため、お腹を冷やすと免疫細胞の動きが落ち、免疫力低下につながります。腹巻き習慣で免疫細胞を守りましょう。



HINT 04. 「しょうが紅茶」で 内側からポカポカに

食事の内容や食べ方も、体を温めるための大切なポイント。しょうがに含まれる辛味成分「ジンゲロール」には、末梢血管を広げて血流を促す働きがあります。その結果、基礎代謝が上がって体温もアップ。免疫力を上げることもできます。おすすめは、温かいしょうが紅茶。カップに入れた紅茶に、すりおろしたしょうが（またはおろし汁）を小さじ1〜2杯加え、仕上げにお好みではちみつや黒砂糖を加えても。内側からポカポカ温まります。



全12センターで、お客さまの安心と快適さを追求し続けます



ヘルチェックは1984年に開設し、現在は東京・神奈川・埼玉の12センターで年間70万人を超えるお客さまにご受診いただいております。いずれの施設もアクセス良好で、お仕事や外出の行き帰りにご受診いただけます。

Doctor



健診診療本部長
野村 純治
Junji Nomura

健康診断によって疾患の早期発見、早期治療につなげることと同じくらい大切なのが「今は疾患が見つからなくても、健診結果をもとに生活習慣を見直し、予防に努める」ことです。また、疾患を発見した場合は専門医療機関へご紹介するにあたり「病院へ行く目的を理解していただくこと」も重視しています。受診後も一人ひとりの健診結果に合わせたきめ細かなサポートを心がけております。

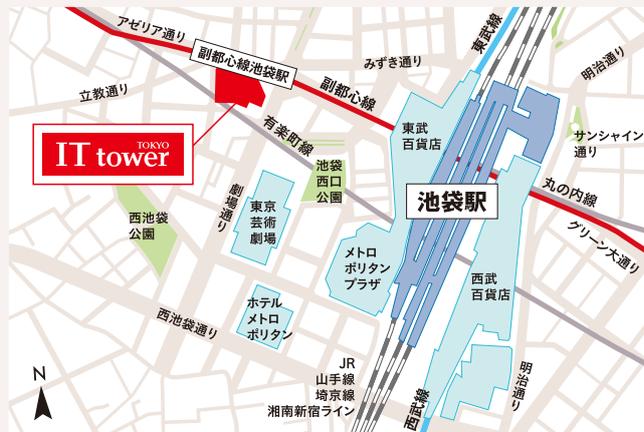
NEWS

2027年1月

ヘルチェック池袋センターが「IT tower TOKYO」へ移転



※画像はイメージです。



ヘルチェック池袋センターは、2027年1月に池袋駅西口「IT tower TOKYO」6・7階へ移転します。「IT tower TOKYO」は旧池袋マルイ跡地に建設中の地上27階・地下4階の複合ビルで、2026年3月14日に開業予定。池袋駅と地下通路で直結し、利便性の高い新たなランドマークです。

新センターではフロア面積が現施設の1.4倍に拡大し、男女別の健診フロアを備え、検査室を増設。特に内視鏡室は1部屋から4部屋に増え、最新MRIの導入や効率的な動線設計により、快適でスムーズな受診環境を提供します。

HEALTH CHECK

ヘルチェック

総合健診センターヘルチェック

Web予約

実際の空き状況を見ながら
ネットで簡単予約! (24時間受付)



Search ヘルチェック



電話予約

0570-012-489

【受付時間】

月曜～土曜 / 8:00～16:30
(日曜除く)



HealthyLife NO.146

発行: 総合健診センターヘルチェック
制作: 株式会社 日経BP
編集: 入江由記、藤島麻衣子 (LINUS)
デザイン: 藤田あやみ (unlittle)