

健康を育てる会・流山だより

第70号 2023、12月発行 責任者 金田繁司

自然の仕組みに学ぶ

好きなものが止められないのは意志が弱いからではありません。人間は甘いものや脂っこいものなどカロリーの高いものを食べると幸せな気分になるようになってきているのです。幸せや喜びを与えてくれるホルモン「ドーパミン」が脳から大量に分泌されるからです。

エネルギーを浪費せずに高カロリーの美味しい食べ物が摂取可能な時には、身体は出来るだけ沢山摂取できるように快感を与えてくれる「ドーパミン」の分泌を高め、その食べ物への依存性を引き起こすのです。

この理論は「超医食革命」(ジーン・ストン編、グスゴ出版)の中に記述されているもので、自然の仕組みを解明したものとと言えるかと思えます。

この点に関しては、私達が学んでいる「健康を支える栄養学」も自然の仕組みを基に発想されたものです。「健康を支える栄養学」を更に一層より深く学んで私達の健康の維持向上に役立たせて行くことではありませんか。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

魚の缶詰とビタミンD

最近、VDの摂取不足が目立ちます。

VDは正常な骨の発育や小腸からのカルシウムとリンの吸収に関与します。VDは脂溶性で熱や酸化にも安定していますので缶詰に加工されても大丈夫です。

魚の缶詰を活用する際には、出来るだけ油漬けをさけて、水煮・トマト煮・みそ煮などの油の加えられていないものをお勧めします。その理由は、油漬けには植物油を使用しているため $\omega 6$ 系 \gg $\omega 3$ 系の食品に代わってしまうためです。本来、魚は $\omega 6$ 系 \ll $\omega 3$ 系の食品ですのでその良さを失ってしまうばかりではなく、 $\omega 6$ 系の過剰な摂取は健康を害しかねませんので注意しましょう。なお、VDは海藻、肉貝、エビ、イカ、タコ等には含まれていません。

脂質は魚の種類により含有量に著しい差がみられますが、必須脂肪酸の $\omega 6$ (リノール酸)系と $\omega 3$ (α -リノレン酸)系をみますと、 $\omega 3$ 系の代謝産物であるEPA(エイコサペンタエン酸)は血栓症の予防に役立ちますし、同じくDHA(ドコサヘキサエン酸)は学習能・記憶力を高く保つことや目の網膜機能の維持に必須であることが明らかにされています。大切なビタミンB1・B2・ナイアシンなども、種類により含有量に大きな差がみられますので、その都度点検して過不足のない献立に仕上げましょう。

食品 100gあたり

	$\omega 6$ 系 (g)	$\omega 3$ 系 (g)	$\omega 6/\omega 3$	(液汁)を		$\omega 6$ 系 (g)	$\omega 3$ 系 (g)	$\omega 6/\omega 3$
いわし・水煮	0.24	2.92	0.08	除く	きはだまぐろ・水煮	0.03	0.15	0.20
オイルサーディン	11.45	2.45	4.67	含む	油漬	10.76	1.40	7.69
かつお・味付	0.11	0.83	0.13	含む	びんちょうまぐろ水煮	0.11	0.62	0.18
油漬	11.44	1.99	5.75	含む	油漬	11.18	0.55	20.33
かきくん製油漬	9.51	1.09	8.72	含む	(液汁をふくむ)			

佐藤和子先生の講演会に出席して

竹見 千秋

十月七日にヘルスプロモーションセンター理事長、佐藤和子医師の講演会が開催されましたので講演の内容を取り纏めてみました。演題は「大人も子どももやる気の出る正しい食生活」です。

人は生きて百三十年。お金の為に生きるのではない。人に感謝されることが一番。健康で生きる為には

1. 心を定める。何歳で何をするかを決め、家族に良く伝えておく。家族でコミュニケーションが取れていない家庭には病人が出やすい。

2. 早寝早起き、睡眠は8時間。60歳代では9時間、70歳代では10時間は寝る。早寝早起き病知らず。睡眠不足は疲れ↓認知症を引き起こす。老廃物は寝ている間に排出される。大リーグの大谷選手はよく眠る。

3. 毎食、栄養素の整った食事を摂る。食事の力で治す。フォークス・オーバー・ナイブス(ナイフで切る肉料理よりもフォークを使って食べる野菜が勝る)。肉中心の人は早く駄目になる。毛細血管には動物性たんぱく質は通らない。植物性食品はどんなに沢山食べても良い。蛋白質は豆から摂れ

る。

4. こまめに身体を動かす。

ノーベル物理学賞を受賞された江崎玲於奈博士は98歳ですが、「食事が大事。特に野菜と魚が大事である」と言っておられる。魚は頭を良くする食品である。

故野沢重雄氏は水気耕栽培で必要な栄養素を切らさずに与えた一本のトマトの木から、一万三千個余りのトマトの実をならせたことで有名ですが、「人も植物も同じに必要な栄養素が欠乏すると駄目になる」と言われた。

日常生活では油の摂り方が間違っていることが多い。油脂の質は子供の健康に大きな影響を与える。油脂にはオメガ6とオメガ3の2種類があるがオメガ6は摂りすぎると癌、動脈硬化、アレルギー過敏症等を引き起こす。キャノーラ油、オリーブ油、菜種油、サラダ油、マヨネーズ、マーガリンは身体に良くない。オメガ3はしそ油、えごま油、アマニ油に多く含まれており身体に良い。摂取する油脂の質は子供の健康にも大きな影響を与えるので要注意!

これだけは避けたい食品添加物は
1, ワーストワン 亜硝酸ナトリウム(綺麗な色の状態を維持、保存の為にハム、ソーセージ、明太子等に広く使用され

ており、強い発がん性を持つ)

2, 合成着色料、合成保存料、加工デンプン等

可能な限り避けたい食品添加物は

1, コチニール色素(着色。アナフィラキシーを引き起こす)、ステビア(避妊薬だった甘味料)、ナイシン(抗生物質の作用)

2, アルミ化合物(膨張剤、色止め効果があるが、脳神経等に有害)、遺伝子組み換え添加物(うま味効果を狙ったもの、グルタミン酸ナトリウムは濃厚な味をもたらすが慣れると本物の味を見失う。子供には食べさせたくない)

子供の脳を化学物質から守るには
1, 広がる農薬や環境化学物質の汚染により発達障害児が急増。特に先進国に多い。

2, 子供の脳を守るには母親の腸の健康が大事。安易に抗生物質を飲まない。腸内環境を乱す作用のある抗生物質を沢山与えられた肉、農薬を多く含んだ食べ物避ける。身の回りのプラスチック製の食器や保存容器を使わない。

3, 子供の腸を元気にする為に野菜たっぷりの食事を与える。
色々盛沢山の有意義なお話でした。

お知らせ

佐藤和子先生の、お話の中に出てきた「フオークス・オーバー・ナイブス」のビデオを入手しましたので、お貸ししますから、ご希望の方はお申し込みください。

0801564312779

晩秋の常総バス旅行

赤塚 昭一

11月21日、間もなく師走に入ろうかという時期に、会員の親睦会を兼ねたバス旅行に参加、参加者は37人。行き先は「一言主神社」と「水海道風土博物館坂野家住宅」等常総市一円を廻るものでした。バスの窓から「この平地、日光筑波に見つめられ、鬼怒(川)と小貝(川)に恵まれ育つ」(石毛地方短歌会)と詠われたように、限りない肥沃な平地が見渡せました。

最初に訪れたのは「一言主神社」で人々から「一言の願い事までも聞き入れてもらえる言行一致の神様」として信仰され、今でも正月三が日には15万人の人が詣でるといふ。立派な風格のある大伽藍、そして折よく開催中の「菊花祭り」も鑑賞することが出来、堪能しました。

次に国の重要文化財指定の水海道風土博物館坂野家住宅を訪れました。坂野家は約500年前に、この地に土着し、江戸時代中期に利根川と鬼怒川に挟まれた水海道の沼が点在する低湿地帯3000町歩を干拓大穀倉地域に生まれ変わらせ、豪農、坂野家誕生をもたらし、財政窮乏の幕府に大量の年貢米を供出して幕府の財政安定化に寄与したのである。(現存する広大な屋敷は、従来、武家屋敷に設けられた薬医門と土堀に囲まれ、4000㎡の「坂野家ガーデン」等がオープンしています。)

昼食はメヒコ・レストラン「つくばファミンゴ館」で、中庭にいる数十羽のフラミンゴを眺めながら、前菜、カニ入りスープ、サラダ、エビフライ、(又はカニコロッケかカキフライ)、カニピラフ、最後にホットコーヒーと、かなり豪華なコース料理を味わいました。

昼食後、明治乳業(株)取手工場に寄り、大量生産の小瓶詰めヨーグルトの製造工程や設備等の見学をしました。

最後に斬新な設計の「道の駅、常総」でショッピングを楽しみ、5時頃に流山に帰ってきました。

楽しく健康的で、参加者皆さんと交流を深め、見聞を広められた一日でした。



水海道風土博物館上家かやぶき屋根の門前で、記念写真を撮りました。裏山のバラ園にはドングリが道に沢山転がっていて滑りやすく、時間もかなり危ないので取りやめました。残念でした。

これからの予定

初詣 厄除け観福寺へ

日時 令和六年一月十一日(木) 八時出発
集合場所 おおたかの森交番
会費 五千元

新年が良い年になりますように

観福寺(三大厄除け大師)へ

初詣のバス旅に

ご参加ください。

おおたかの森八時出発 〓 観福寺 〓

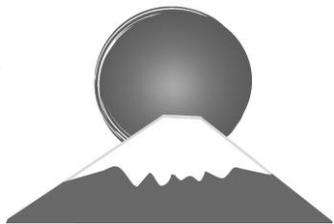
昼食ランチ(夢寺庵) 〓 佐原道の駅

おおたかの森帰着(五時)

皆様のご参加をお待ちいたしております。

お申し込みは十二月十三日より

080-5643-2779



本年は大変お世話になりました。
来年も皆様が健康で穏やかな年をお迎え
になりますようにお祈りいたします。

健康を育てる会・流山 役員一同



バス旅で明治乳業守谷工場見学記念写真
工場内はとても清潔で小人数で管理さ
れていました

東部公民館試食会

令和5年12月21日(木)
予定日を変更いたしました
宜しくお願いたします

令和6年1月~4月 予定表

実施場所	調理実習				講習会	試食会
	初石公民館	北部公民館	南流山センター	中央公民館		
1月					18日(木)	26日(金)
2月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木) 初石公民館	23日(金)
3月	1日(金)	26日(火)	12日(火)	15日(金)	21日(木) 初石公民館	29日(金)
4月	5日(金)	23日(火)	9日(火)	19日(金)	18日(木)	26日(金)

上記の調理実習と講習会は10時に開始いたします。

東部公民館の試食会を再開しております。お申し込みをお待ちいたしております。

ご確認の上お申し込みいただきますよう御願いたします。 連絡先 080-5643-2779