

健康を育てる会・流山だより

第22号 2011.6 発行 責任者 上條幸雄

「食事の定量化」導入を

ヘルスプロモーションセンター代表

医師 佐藤 和子

心身の健康育むために

「いつ、何を、どれだけ、どのように食べたか」によって、健康は左右される。私たちの体は食することで支えられている。しかも体を構成している成分は、絶えず速い速度で入れ替わっている。

私たちは自分の体の健康管理について、一体どれだけ理解しているだろうか？ 親から継（しつ）けられている人は幸せであるが、稀（まれ）である。食事を定量化して栄養素分析をすると、栄養素の過不足の状況と、体調の悪さなどが、密接に関係していることがわかる。過不足を解消すると体調は回復する。このような因果関係を長年にわたって観察してきたので、現行の健康教育に、これまで欠如していた食事の定量化を導入することをお勧めしたい。

健康管理に必要な知識は、体の仕組みについての学習と食事のとり方についての学習から得られる。前者は1980年代の『NHKサイエンススペシャル驚異の小宇宙・人体』6作（生命誕生、心臓、胃・腸、肝臓、骨・筋肉、免疫）のビデオ作品（各40分）とそれらの書物、そして高校で使われている生物学Ⅰ、Ⅱの教科書などが有用である。後者の学習には、まずは①食品の重量（グラム）の分かる能力を育てることが基本で、計量用のはかりを活用して能力開発する。次いで②現在の食事を食品ごとに重量

（グラム）を記録し、栄養素分析をして過不足を知る。そして③各栄養素の生理的役割を知ること、過不足の栄養素がいかに体に負担をかけていたか納得できる。そこで④『日本食品標準成分表』を活用して食品の栄養素含有量を知ること、どの食品をどれだけ加えれば不足成分が解消できるか理解できる。⑤栄養素の整った食事を毎食に活用できるように、献立として仕上げる。

このような学習で身につけた知識を活用することで、自主的な健康管理が可能となる。私は、今だからこそ社会人をはじめ、青少年に食事を通しての健康づくりを伝えるべき時がきていると思う。理不尽な行為をひきおこす人々は健康な人はいない。ことわざにあるように『健全な精神は健康な体に宿る』ものだからである。誰もが健康で生きられるように協力しあうことがさらに大切な時代になった。食べ過ぎから病気を招き、療養している人が何と多いことか。一方では食べ足りなくて病を得る人も多い。これらを未然に防ぐことは可能である。食べ物の不足は生存を困難にする。地球上の生き物すべてに共通である。

食事に定量化を導入することで健康教育を充実させれば、着実に一步を踏み出せることを強調したい。

上毛新聞

2010年12月16日付

オピニオン21 視点

より転載



雷神でも見られます。

アドレスは

<http://www.raijin.com>

—国保健康支援室—

保健師 水野 貞子

今回は教育現場との関わりの様子を家庭科講師の体験談と生徒さん達のアンケート等でお知らせしたいと思います。



—佐藤和子先生との出会い—

高校講師(家庭科) 田中富士子

今年、N高校八年目の勤務。赴任当時の学校は荒廃しており、そのうえ家族の介護もあり心身共に疲れる日々でした。食欲不振、不眠、腰痛、円形脱毛症が現れ、高脂血症も指摘されておりました。学校は徐々に落ち着いていきましたが、体調不良は続く中、三年前の七月、流山市内の図書館で一本のビデオ「リウマチ」を視聴したことで私の体調不良の原因は睡眠と食事にあることを気付かされました。そして、ビデオに出てくる佐藤和子医師のことを知りたいと思い、大塚製薬(株)健康推進本部に問い合わせると近々先生の講演会が群馬県の前橋市であることを知り、直接お会いしたいと参加しました。熱心に講演されている佐藤先生の姿に、温かみのある人柄を感じました。実践に基づいたデータをわかりや

すく、単刀直入に説明され、説得力もあり、人間の生き方まで学んだという思いがありました。

昼食は、栄養素の整ったパーフェクト弁当をハカリを利用して学びながらの食事でした。私の隣に座った人は、女子高校二年生(陸上部)で母親の影響で「食生活の大切さ」を学んだそうです。将来は管理栄養士の資格を取得し、「健康を支える栄養学」を仕事に生かしたいというしつかりとした目標に向かっていく姿と目の輝きを感じました。

—水野保健師との出会い—



さらに会場では図書館にビデオを置いてくれた、流山市の水野保健師さんとの偶然の出会いがありました。「健康を育てる会・流山」の皆さんと一泊研修のため来場されていたようでした。この出会いは、その後国保健康支援室を訪ねるきっかけとなり、ミラーを提出後、「正しい食生活」の実践の相談、アドバイスを受けながら行うことができました。ミラーの結果は五ランク中四ランク(D判定)でがっかりしました。佐藤先生のコメントに魚を毎食でも食べるよ

うに。というアドバイスがあったことが特に印象的でした。現状を素直に反省し、健康になるため、①睡眠は二十一時半就寝・五時半起床の八時間②栄養素のバランスを整え三食均等を心掛けました。時間の使い方も工夫し無理のない生活を続けました。一年後、体調不良が殆ど改善。多忙な仕事中でも生徒に対してゆとりをもつて接するようになっていました。さらに気が付くと自分だけではなく、家族にも良い影響が現れていました。佐藤先生と水野保健師との出会いがなければ今の私はなかったでしょう。現在は授業を通して学生に「正しい食生活」を伝えていきたい。子供達の将来のために今後も諦めず、繰り返し言い続けたと考えるようになりました。



—「健康を支える栄養学」に基づいた調理実習を授業で実施して—

支援室からサポーターがお手伝いに行ってきました。後日、田中先生が学生さんに書いてもらったアンケートを載せます。内容は“サポーターから学んだ事・思い出になっている事を書きなさい。”

○おせち料理を作るのは初めてでどうやってやればいいのか、いまいちでしたがサポーターの人に聞いて味付けを教えてもらえてよかったと思います。サポーターの人が何人もいてすぐ聞きやすくてこの前の調理実習より積極的にできたと自分ではそう思います。みんな生き生きして、楽しく調理実習ができてよかったです。サポーターさんに味付けの仕方を学べてうれしかったです。

○わからないことを丁寧に教えてくれて、私たちが間違っていた作業も優しく教えてくれておいしいお節料理が食べれることができました。サポーターの皆さんにはとても感謝することがいっぱいありました。

○玉ねぎや人参の切り方をうまく教えてくれましたし、料理の楽しさを教えてくれました。家で料理を作るとき、人参の千切りもすらすら切れるようになりました。とてもいい体験をしました。これからもボランティアの皆さんに教えてもらったことを生かし、楽しく料理を作りたいです。

○サポーターの方々がほとんど作っちゃたらどうしようという不安がありました。全然そうじゃなくて、ちゃんと細かい技術を口や手で説明しつつ、私たちに教えてくれました。それに、質問をすれば優しく答えてくれたし、私たちがとまどっている時なんかは、声をかけてくれた

りしたので私たちの成長にもつながりました。いつかまたサポーターとして来てくれる機会ができれば、料理のお話をたくさんしたいです。いい思い出になりました。



○とても楽しかったです。優しくわかりやすく教えてくださったのですごくスムーズにできることができました。プロなので包丁さばきがとてもすごくて見入ってしまいました。短い間でしたがとてもお世話になったと思います。忙しい中ありがとうございました。

○一学期の頃の家庭科の調理実習はサポーターさんがいなくてなかなかわからないことばかりでした。でも二学期からの調理実習ではサポーターさんがいてくれたおかげで色々なことを聞けて楽しく調理実習ができました。

○初めておせち料理を作ってわからないことだらけだったけど、サポーターの方が切り方や次に何をやらなくちゃいけないかなど丁寧に教えてくださってとても感謝しています。サポーターの方のおかげでおいしい料理ができてよかったです。



水野より

田中先生は支援室を訪れるだけでなく、当会主催の調理実習、定例会、そして、流山での佐藤先生の講演会にも参加されながら、「正しい食生活」を実践されました。お会いする毎に表情が明るくなり会員からも「あの先生どんどん若々しくなるわね」とささやかれる程になっていきました。

学校での調理実習では先生もサポーターも手探り状態で進められましたが終わってみると生徒さん達のアンケートでもわかるように有意義な結果となりました。白鳥（支援室のスタッフ）はじめ、サポーターの佐藤さん、関さん、二宮さん、野上さん、山崎さんご苦勞様でした。

* おせち料理 *				
献立	材料	分量	調理法	備考
お雑煮	なると	5g	20g	100g
	小松菜	20g	100g	100g
いり鱈	鱈	20g	20g	20g
	鰾	20g	20g	20g
ぶりの照り焼き	ぶり	40g	40g	40g
	醤油	7g	7g	7g
神なます	絹豆腐	10g	10g	10g
	人参	4g	4g	4g
田作り	田作り	7g	7g	7g
	ごま油	1g	1g	1g
果物	みかん	100g	100g	100g



「健康を支える栄養学」に基づいた 調理実習を授業で実施して

支援室からサポーターがお手伝いに行っていました

学生さんのアンケートです！

内容は“サポーターから学んだこと・思い出になっていることを書きなさい。”

○おせち料理を作るのは初めてでどうやってやればいいのか、いまいちでしたがサポーターの人に聞いて味付けを教えてもらえてよかったと思います。サポーターの人が何人もいてすごく聞きやすくこの前の調理実習より積極的にできていて、楽しく調理実習ができてよかったです。サポーターさんに味付けの仕方を学べてうれしかったです。

○わからないことを丁寧に教えてくれて、私たちが間違っていた作業も優しく教えてくれておいしいお節料理が食べることができました。サポーターの皆さんにはとても感謝することがいっぱいありました。

○玉ねぎや人参の切り方をうまく教えてくれましたし、料理の楽しさを教えてくれました。家で料理を作るとき、人参の千切りもすらすら切れるようになりました。とてもいい体験をしました。これからボランティアの皆さんに教えて

もらったことを生かし、楽しく料理を作ってみたいです。

○サポーターの方々がほとんど作っちゃたらどうしようという不安がありました。が、全然そうじゃなくて、ちゃんと細かい技術を口や手で説明しつつ、私たちに教えてくれました。それに、質問をすれば優しく答えてくれたし、私たちがとまどっている時なんかは、声をかけてくれたりしたので私たちの成長にもつながりました。いつかまたサポーターとして来てくれる機会ができれば、料理のお話をたくさんしたいです。いい思い出になりました。

○とても楽しかったです。優しくわかりやすく教えてくださったのですごくスムーズにできることができました。プロなので包丁さばきがとてもすごくて見入ってしまいました。短い間でしたがとてもお世話になったと思います。忙しい中ありがとうございました。

○1学期の頃の家庭科の調理実習はサポーターさんがいなくてなかなかわからないことばかりでした。でも2学期からの調理実習ではサポーターさんがいてくれたおかげで色々なことを聞けて楽しく調理実習ができました。

○初めておせち料理を作ってわからないことだらけだったけど、サポーターの方が切り方や次に何をやらなくちゃいけないかなど丁寧に教えてくださってとても感謝しています。サポーターの方

のおかげでおいしい料理ができてよかったです。



第九回講演会に多数の方に参加していただき有難うございました。

定員以上の参加者七十人と満員の中、地震もあり、大変ご不便をお掛けいたしました。申し訳ありませんでした。

まだまだ地震が収まらないようです。

***コレステロール値に振り回されることはやめましょう！**

***今のご自分の食生活を点検し誤っていることを正すことが大切！**

水野先生の熱の入ったお話に、参加して良かったと納得していただきました

講演会終了後、水野保健師には食事もそこそこに参加者の相談に乗っていただきました。なかなかこうしたチャンスに出会うことはないので。皆さんに喜んでいただきました。

第十回 「健康を育てる会」 講演会

テーマ **女性に多いがん
食生活で予防はできるの？**

日時 七月六日(水)九時三十分～十二時三十分

場所 生涯学習センター 四階

講師 水野貞子保健師

お弁当代

千円(要予約)



育てる会の調理実習 変更があります

七月 一日(金)	初石公民館
七月 八日(金)	東部公民館
七月十三日(水)	北部公民館
七月十五日(金)	南流山センター
八月 三日(水)	中央公民館
八月 五日(金)	初石公民館
八月 九日(火)	北部公民館
八月十九日(金)	南流山センター
九月 二日(金)	初石公民館
九月 九日(金)	東部公民館
九月十三日(火)	北部公民館
九月十六日(金)	南流山センター

*** 二種類のレシピを同封いたしました。
是非、同量の食材を自分流に調理活用し
お役に立てて下さい**

これからの予定

学習会と交流会

場所 流山市生涯学習センター3F

日時 七月十九日(火)

八月十六日(火)

九月二十日(火)

十月十八日(火)

午前十時三十分から十三時三十分迄

毎回、水野先生のお話には、新鮮な食生活に役立つ内容が多く、参加した会員の皆様に喜んでいただいています。

又、皆様のご意見を直接お聞きする事の出来る機会でもあります。

一人でも多くの参加をお待ちしています。

「健康を育てる会・流山」入会希望の方へ

*** 年会費**

流山市内在住 一千円

市外 二千円

*** おたより 年四回 発行予定**

*** 調理実習**

実習費 (試食のみも可) 七百円

*** 会員以外の方**

実習費 (試食のみも可) 八百円

栄養素の整った食事を楽しく作って

食べて実感して下さい

お願い

年会費のお振込みをお忘れの方は
お振込みよろしく願います。

まだまだ世の中が落ち着くまで時間が掛かりそうです、日本は前年までとは違う努力と忍耐が必要な年だと思えます。今こそ健康が一番大切です。

皆さん、家族の健康を育てましょう