

健康を育てる会・流山だより

第24号 2011.12 発行 責任者 上條幸雄

健康を育てる会・流山の 献立集を活用しよう

会長 上條 幸雄

五月の交流会の時に「これからの夢を語ろう」というテーマでフリートークを行いました。

いろいろな意見があった中で、一番強かったのは「調理技術を向上させ、まねして食べられる、栄養素が整った育てる会独自の献立集を出版してほしい」ということでした。

役員会で検討し、やるなら早く、遅くとも十二月一日の佐藤和子先生の講演会迄に間に合わせようということに決定、佐藤副会長、高橋調理アドバイザーをリーダーに全役員とサポーターの有志が参加して作業にとりかかりました。

献立は調理実習で使われてきたものの中から十九レシピを選びました。

いずれも作って楽しく、食べて美味しく、季節感もあり、栄養素を整え、油脂の分析まで行っただすぐれた献立集ができました。

これも流山市が長年にわたって実施してきた、国保年金課の「健康を支える栄養学」の保険事業のおかげと深く感謝いたします。

日頃から「正しい食生活」を身につけてゆくことが大切なので、平成二十四年度の調理実習はこの献立集をもとに繰り返し実践してまいりたいと思っております。

会員の皆様の努力の積み重ねから生まれたものですから、「健康を支える栄養学」の素晴らしさを実践するための一助に是非お役にたててください。

そして一人でも多くの方々にお勧めしてください。

健康を育てる会・流山 献立集 1部 500円

通信販売もいたします

* 1部～3部 まで 送料 80円

* 4部～5部 まで 送料 160円

* 6部 以上 はご相談ください

お申込み 健康を育てる会・流山 専用電話番号 080 5643 2779

お支払い ; 振込番号 ゆうちょ 普通 00120-7-298829

同封の振替用紙にて、到着後10日以内にお振込みください。

— 国保健康支援室 —

保健師 水野 貞子

国保主催の講演会は今回が最後です

「健康管理」は食生活の点検からというテーマで行なわれた、佐藤和子医師の講演会は12月1日に無事終了致しました。8年間続いた年に1回の講演会は平成24年度以降は予定できなくなりました。講演会終了後のアンケート(例年の2倍の69名)には、有料でもよいから是非佐藤先生の講演会を継続してほしいという声が多く寄せられました。「健康を育てる会・流山」の皆様と今後の課題とし、平成24年度以降も実施できるような検討致したいと思います。

“今ある放射能を消す食事” 金谷節子著より

放射能対策の3原則として①放射性物質を取り込まない②体内に入ったものは速やかに排出する③免疫力を上げて放射性物質をブロックする — 免疫力を上げるためには①免疫力を高めてくれる食物を多くとる②よい睡眠をとる③適度な運動をする。

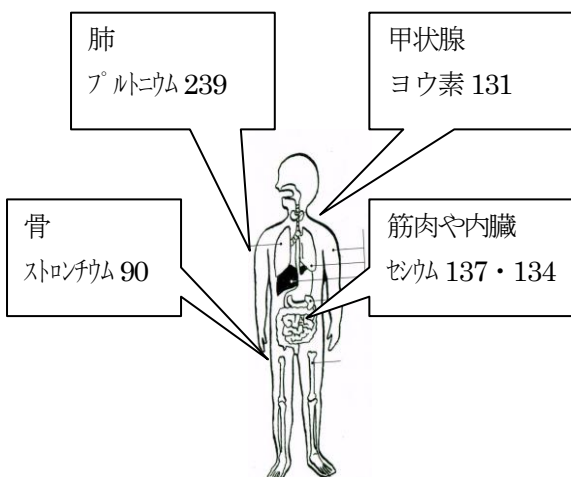
免疫力を高めて放射線から身を守る!とは…万が一、放射性物質を体内に取り込んでしまっても、免疫値を上げておくことで、身

体への影響を最小限にとどめておくことができます。体内には、放射性物質と似た構造の栄養素がいくつかあり、その栄養素が足りないと、そこに放射性物質がたまってしまう。放射性物質を取り込みにくくするには、似た構造の栄養素で身体を満たしておくことが大切です。

【放射性物質と似た構造の栄養素】

栄養素	放射性物質
カリウム	↓ セシウム
カルシウム	↓ ストロニウム
ヨウ素	↓ 放射性ヨウ素

【放射性物質がカラダに及ぼす影響】

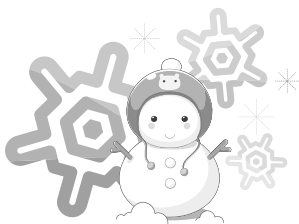


放射能の影響を心配をされている方への参考にしていただければと思い、著書と著書の一部をご紹介します。

「健康を支える栄養学」に基づいた「正しい食生活」の実践はまさに「放射能を消す食生活」そのものでもあると確信できました。ただし、健康を害する原因は放射能だけに限りません。インフルエンザ・肝炎などの原因となる様々なウイルス・発癌性の物質・たばこ・ストレス等々、数えきれない程あります。更に身体にとって大事な栄養素が十分に入っていないことや、睡眠不足の不規則な食生活自体も原因となり得ると考えられます。

身体を構成している成分は絶えず早い速度で入れ替わっているということを再確認した上で、今回の出来事が「正しい食生活」の実践の必要性を改めて認識する機会となることを願っております。

「健康を育てる会・流山」献立集
発行おめでとうございます！
食品成分値を知る資料として、
調理技術を知る料理本としても
活用し、一人でも多くの方の健康
づくりに役立つこと間違いなし！
と思います。



食と健康で人と人の絆を感じて

小泉 尚子

地区社協の健康講座で水野保健師の「健康を支える栄養学」を知りました。「環境と生命体」・「生命の誕生」のビデオをみて、栄養素の必要性を知り日々の生活での食事の重要性を考えさせられました。早速、ミラーを受けましたが、結果は「D」評価でした。

元気で丈夫だと思っていたのですが、不定愁訴は数多くあり、親からもらった身体は少しずつ悲鳴をあげていたのです。それから、睡眠と食事を意識して早寝・早起きをし、バランスの良い食事を心がけるようにしました。便秘はすぐに解消され、髪の毛も今少しづつ白髪から黒髪が増えてきています。

名都野自治会でも健康講座を開催し参加者全員でミラーも受け、4回シリーズの講座も受講しました。皆さんが少しでも健康でいることが出来たらという思いです。ただおいしい食事と健康を支える食事は違います。身体が機能していくのに必要な栄養素を満たしている食事をするということが大切なのです。

今年も社協主催の「健康を支える栄養

学」の講演会を実施しました。すると、参加者のゆたか自治会の役員の方が「生命誕生」のビデオに大変感動され、後日ゆたか自治会主催で「放射性物質を排除する食生活」というテーマの講演会が実施されました。皆さんとても関心を持たれたようです。自治会でのお世話役の若いTさんは事前に国保主催の学習会にも参加され熱心に働きかけていたそうです。

今、このつながりが素敵な広がりになりつつあります。おひとりおひとりが「栄養素の整った食事」を意識され、病気になる健康な身体で、毎日を生きていくことが出来たら最高ですね！豊台も毎年取り組んでいます。こういう輪が広がっていきますように…

7月からは、第2コミュニケーションで月一回ですが栄養素の整った食事をしております。想いが一緒の地域の人たちがサポーターとなり、打ち合わせ、学習、買い物、調理と、コミュニケーションを深めながらしております。水野保健師また「健康を育てる会」の支援とご指導にも感謝しております。



出ました！ 私たちの献立集

高橋 イツ

「健康を育てる会・流山」の調理実習がスタートして今年で6年となり、その間全国各地で勉強しているグループが次々と献立集を出されてるのを見て「素晴らしい事」と思っております。

私たちの「健康を育てる会」も是非出版したいと心に決めていましたが、その願いがかない、12月1日の「佐藤和子先生の講演会」の日にデビューすることができました。

この献立集は育てる会のサポーターが順番に、一年に10回栄養素を整えて試作と試食を繰り返し意見を交換しながら、楽しみと苦しみで生み出したものです。

多くの人たちが家族の健康と満足感を得られる食事を考えて見てはいかがでしょうか、何回も繰り返し使いこなす事により、栄養素を整えた食事が自然に出来るようになります。

是非、参加してみたいと思います。平成24年度の調理実習は献立集を使い、各公民館で月一回ずつ予定をしています。

お知らせ

健康を育てる会・

流山のレシピー集

が定価五百円にて

発売しました

二十四年度の調理実習
で活用いたします。
是非ご購入ください。

* 総会が開催されます

平成二十四年一月十二日(木)

午前十時から中央公民館第2会議室
会員の皆様ご出席をお願い申し上げます

* 新年会(総会と同日)

午後十二時二十分から柳家さん

申込み〆切 一月七日(土)

会費 二千円

新年が自分と家族の健康を願い育てる
年でありますように共に祝いましょう



育てる会の調理実習

二月 一日(水) 中央公民館
二月 三日(金) 初石公民館
二月十四日(火) 北部公民館
二月十七日(金) 東部公民館
TEL 080・5643・2779
健康を育てる会にて申込み受け付けます

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 二月二十一日(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参加お待ちしております。

「調理実習」参加者の声

- ・ 料理のレパートリーが増えた
- ・ 野菜の配分、お魚の量を考えるようになった。
- ・ 調理実習は忘れていることを思い出させてくれる。
- ・ 自分では使わなかった材料や料理法が

役に立っている。

・ 苦手な料理が少し楽になった。

・ 家族中でグラムを意識するようになった。

・ 野菜が今までの食事より多くなったので、家族にお腹の具合が良いと喜ばれた。

・ 外食した時に足りないものがわかるようになった。

・ 大勢の人と出会え、いつも楽しく参加している。

・ 以前は短時間で済ませていた食事、今は充実していて家族の会話がはずみます。

・ 毎回ヒントが得られます。

・ 外食の多かった娘が、家で食べる頻度が多くなった。

・ 苦手だった魚が、新しい調理法を知り、好きになりました。

・ 主人の協力が得られるようになった。

その他いろいろ・・・繰り返し継続することが大切なようです。

皆様にはいつも、お力添えをいただき、ありがとうございます。

心より感謝申し上げます。

健康で良い年をお迎えください
健康が一番です

