

# 健康を育てる会・流山だより

第25号 2012・3 発行 責任者 上條幸雄

## 「備えておきたい食品」

ヘルスプロモーションセンター代表

医師 佐藤 和子

### 命を支える赤群・青群

三月十一日の東日本大震災は千年に一度の巨大な災害であった。津波の被害も桁違いに大きく、命を落とされた方々も多く、被災者の方々の深い悲しみを身近に感じ、お役に立ちたい気持ちでいっぱいである。

阪神淡路大震災の際、知人への緊急救援物資として喜ばれた食品は、厚切りかつお節と煮干しなどであったことを思い出す。生命維持のためには、水と食物は欠かせない。

水が最も重要で、次がタンパク質である。“生命とは、タンパク質が機能している姿”といえるほど重要である。

タンパク質を構成しているアミノ酸の中でも、必須アミノ酸は私たちの体内では作りだせない。他の生物から補給しなくてはならない。しかも一つだけの不足であつても生命力は低下する。アルブミン合成、ヘモグロビン合成、免疫グロブリン合成に際しては、植物の生育の栄養条件と同様に、リービツヒの不分律が働いているからである。

このような事情から、災害時の緊急食事としてご飯、パンなどは熱源として確かに大切だが、これらだけでは長期の健康は保てない。身体を構成している成分はとても速い速度で絶えず入れ替わっている。生命を支えるには必須アミノ酸の豊富なタンパク質源の補給が欠かせない。

特に魚が大事で、豆・肉・卵・乳製品が続く。干魚や魚

の缶詰は有用であるが、缶詰の選び方には注意がいる。必須脂肪酸の含有量の違いで血栓もできやすくなるからである。

魚の脂質はE3系が豊富で、EPA。DHAも多く、EPAは血栓予防に、DHAは記憶力や目の網膜機能に重要な役割を果たしている。ところが、魚の油漬缶詰では、植物油の添加によりE6系が高濃度となり、魚のよさが消えてしまうので水煮缶詰を選びたい。

健康維持にはビタミンの補給も欠かせない。

食品をその栄養素含有量の特徴から、交通信号のように赤・青・黄群に分類すると小児にも伝わる。赤群はタンパク質・ビタミンB群・ビタミンD・ミネラルなどの供給源で、魚介類・豆・肉・卵・乳類である。青群はビタミンA・C・ミネラル、食物繊維などの供給源で、緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻・茸である。黄群は主に炭水化物、脂質、エネルギーの供給源で、穀物・芋類・酒類・砂糖・油脂類である。

赤群と青群が生命の支えの中心と考えてみると、災害時の対応に留意しておくと思ましい食品が見えてくる。厚切りかつお節、煮干し、干しするめいか、魚水煮缶詰、殻付き干えび、炒豆、きな粉、塩豆、昆布、各種の漬物、ドライフルーツ、干し芋等々。

原発事故に対しての準備は整っていない、というのが現状である。皆さまと共に避けて通れる道を模索したい。

上毛新聞 2011年4月10日

視点 オピニオン21 より転載

あれから一年

上條 幸雄

昨年4月に、上毛新聞に発表された佐藤和子先生の「備えておきたい食品」の記事と常陸太田市の島田さんの体験談を掲載させて頂きました。

島田さんは当会設立以来の会員で、「健康を支える栄養学」の活動をされており、新しい情報を地元で生かすため水野先生の学習会に遠隔地から毎月参加している熱心な方です。

大災害に遇って、幸い九死に一生を得た後に大切になることは何か、日頃の備への参考にして頂きたいと思います。

また、昨年暮れに会員の皆様待望の育てる会作成の献立集ができました。

今年調理実習のレシピはこの献立集の中から選んでいきます。

今後の献立の予定や参加者の声などは、お便りやホームページで紹介してまいります。2月の「鯛のじょうよ蒸し」は美味しいと大変好評でした。4回とも参加された竹見さんのご感想を元氣な笑顔と一緒に掲載させて頂きました。

なお、ホームページは毎月15日をめどに更新します。“健康を育てる会・流れ山”で簡単にアクセスできますのでご覧下さい。

国保健康支援室

水野 貞子

### 流山市民は長寿

平成17年データによると流山市の平均寿命は女性が86.4歳で千葉県第1位。男性は80.2歳。これは千葉市美浜区80.4歳に次ぐ第2位です。

### 健康長寿を目指すには・・・

人が最期まで自立して生きる為には、どんな生活能力が関与しているかを調べると第1位は買い物、第2位は調理だった。「何を食べようか」「何を作ろうか」を考え必要な食材は自分の目で見て、手で触って食材を選び、それを調理することが大切ー厚生労働省の委託研究、管理栄養士 金谷節子ー。また、金谷先生は100歳過ぎまで現役のスキーヤーだった三浦敬三さんの食事も分析されていました。その内容は1日の栄養量はエネルギー2300 Kcal、蛋白質は118 g、レチノール7700 mg、カリウム400 mg、食物繊維34 gと、まるでアストリートの食事からエネルギーを半分減らしたような素晴らしい食事でした。とありました。  
ご参考まで・・・

## 旬のわかめ を味わいましょう!

茶色の生のわかめが出回っています。沸騰したお湯に入れるとあっという間に鮮やかな緑色になります。今が一年中で一番“美味しい”わかめが食べられます。一年中あると思うわかめですが、その殆どは塩蔵です。塩蔵になるとカリウムは殆どないことを覚えておきましょう。又、海藻のヨウ素は蛋白質不足の食事では、甲状腺へのとり込みが十分行われず、身体の中で浮遊することになり、甲状腺機能へ影響を及ぼすこともあるようです。

食 材	g	カリウム	カリウム	食物繊維
ひじき (戻)	20	126	40	1.2
わかめ (生)	20	146	20	0.7
〃 塩蔵 (戻)	20	2	8	0.6
〃 素干し (戻)	20	52	26	1.2

食 材	g	カリウム	カリウム	食物繊維
とろろ昆布	5	240	33	1.4
昆布佃煮	5	39	8	0.3
昆布 (戻)	20	160	21	1.2
焼きのり	2	48	6	0.7

※ カットわかめは塩蔵です

## 被災から学んだこと

常陸太田市 島田芳枝

三月十一日、私は来客と自宅一階にいました。突然大きな揺れが始まり、まず思いついた事は「身の安全確保」です。壁に取り付けてある強度のあるテーブルの下にお客様を避難させた後、立って居られない程の揺れが続く、棚からは花瓶や置物等が次々と落ち不安と恐怖で動揺しました。「私達はこの部屋にいて良いのか？」動揺する気持ちを落ち着かせ、窓から外の様子をうかがうと、路上には揺れの為進めなくなった車が立ち往生しており向かいの工場の事務所が崩壊、二階建ての家からは瓦が滝のように崩れ落ち、中から慌てて飛び出て来るご老人、どこからともなく聞こえるドスーンドスーンと何かが倒れている音。長い揺れが続く中、生まれて初めて見る光景になす術もなく、ようやく揺れが収まった時には怪我もなく無事でいられた事をお客様と身を震わせながら手を取り合って喜びました。その後予震が続く中、各部屋を見回りつい数分前までの日常が、跡形もなく無惨な姿になっているのを目の当たりにして茫然としました。その様子を見てとにかく何も考えられま

せんでした。

気持ちを引き締め、まず一夜を凌ぐ為私が行った事は、

- ①水の確保・・・その時はまだ水が使えたのでやかんや鍋バケツ等に出来るだけ多くの水を備えました。
- ②避難場所・・・庭先にあつた物置きを片付け確保しました。
- ③暖房類・・・石油ストーブ、アルミシート寝具一式、家にあつたもの。
- ④食料・・・冷蔵庫の中にあつたもの  
幸い常に備蓄していた赤群を加工した物があり、青・黄群は茹でたり蒸したりと火を通していたので、ライフラインがストップしても凌ぐことができました。
- ⑤調理器具・・・カセットコンロを使って調理しました。
- ⑥明かり・・・小型のソーラ電気、大きめの懐中電灯。
- ⑦情報収集・・・携帯ラジオ、情報が入ることで気持ちも安心しました。
- ⑧移動手段・・・自転車、道路は部分的に陥没したり亀裂が入っていたりしておりましたがガソリンが入手困難だった為自転車があつたことでとても重宝しました。

私が住む地域では、それなりの被災を受けましたが、津波や原発の事故の影響も無く、何より生活をする為の道具も揃い、マイレシピを利用して、それまでの日常に近い食生活を送ることができたこと、主人、息子、私が健康に生活していただけることに感謝の気持ちでいっぱいでした。皆そんな気持ちでいたせいか自然と助け合う力が生まれ、農家のお年寄りから野菜を頂けたりすると、不安な日々の中、心がとても温かくなりました。

今回の地震で被災したことで学んだことは焦らず冷静に行動すること、そして常に生きる為の糧となる食料を確保しておくことは、重要ですが、パークエクトメニューを良く理解し身に付けておく事がとても大切だと痛感しました。少なく限られた食材の中での食事がしばらくの間続きましたが、体調を崩さずに、健康で難を乗り切る事が出来たのは、やはり「正しい食生活」の勉強で得た知識の賜物だったと再認識し、心から感謝しています。被災された皆様には、一日も早い復興を心より願っております。



## 第十二回 「健康を育てる会」講演会

テーマ

食生活で自分の身体を守るには？  
今、子供達に大切なこと

日時 四月十三日（金） 十時～十三時  
場所 第二コミュニティホーム ホール  
講師 水野貞子保健師

お弁当代 千円（要予約）  
皆さまの参加をお待ちいたしております

### 東日本震災一周年追悼イベント

協賛参加

日時 四月八日（日） 十時～十六時  
場所 北部公民館  
会費 五百円（昼食・飲み物代）  
「放射線から身を守る食生活」講話  
個別健康相談 水野保健師・富田保健師  
白鳥音楽教室の追悼コンサート  
健康を育てる会として「栄養素の整ったお弁当」を避難者の方々へ調理いたします



### 育てる会の調理実習 変更があります

四月 四日（水） 中央公民館  
四月 六日（金） 初石公民館  
四月 十日（火） 北部公民館  
四月 二十日（金） 南流山センター  
五月 八日（火） 北部公民館  
五月 十一日（金） 初石公民館  
五月 十八日（金） 南流山センター  
五月 二十二日（金） 東部公民館  
六月 一日（金） 初石公民館  
六月 十二日（火） 北部公民館  
六月 十五日（金） 南流山センター  
四月のメニューあざりと菜花の Pasta  
五月のメニューかつおの木の芽和え

#### 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 三月二十七日（火）  
四月十七日（火）  
五月十五日（火）  
六月十九日（火）

午前十時三十分から十三時三十分迄  
年会費のお振込みをお忘れの方は振り込みをお願いいたします。

市内の方 千円 市外の方 二千円

### 健康中心の調理が一番。月4回の調理実習 全てに参加。

※竹見さん…流山市野々下在住 男性六十代※

長崎地区社協主催の水野保健師の健康講話に参加して、「健康を育てる会・流山」の存在を知りました。当時は数年前に妻を亡くし、食事も冷凍食品に頼りがちで、何とかしなければと思っていました。

他の料理教室にも参加していましたが、やめてこちらに参加させてもらって本当に良かったです。味ももちろんですが、健康中心なのが一番です。皆さんと一緒に料理することが楽しく、手指を動かし体・頭を働かせる事が健康に良いと感じ、女性が長生きできる秘訣のように思います。元気なうちに、真似事から始めると長生き出来ると言われるが実感です。予定が合う限り、月4回行われる調理実習全てに参加しています！

妻（つれあい）を亡くした男性は5年の寿命という事なのですが、自分は孫の為に長生きしたいと思っています。

写真は調理実習の竹見さん

健康を育てる会・流山のホームページの参加者の声に掲載しています。

