

健康を育てる会・流山だより

第26号 2012.7 発行 責任者 上條幸雄

病気の予防のために

ヘルスプロモーションセンター代表

医師 佐藤 和子

◎各自で正しい食生活を

トマトの巨木をつくられた野澤重雄氏(1985年の筑波科学万博にて11カ月間で1株から1万個以上の実を収穫した水気耕栽培法ハイポニカの開発者)との出会いから、私は「健康を支える栄養学」を構築し、それに基づく「正しい食生活」を組み立て紹介しています。

24年前、水上温泉で開かれた野澤氏のハイポニカ研究会で、草柳大蔵氏と共に講演しました。その時、草柳氏は、次のように言われました。親友2人は、50代で心筋梗塞で亡くなった。2人も酒は飲まず、タバコは吸わず、だから長生きできると言っていたのに…。医者になぜ亡くなったのかと尋ねると、わからないというので、原因不明と思っていたが、今日の話で、食べ方が誤っていたからなのだと分かった。2人とも、シャブシヤブ料理では、肉だけを食べて野菜・キノコは残し、肉を追加注文して食べていた。草柳氏が健康のためには野菜・キノコを食べるように言うのと、「酒やタバコをしないのだから関係なし」と言い切り、食後の羊かんなどの甘い物には目がなく「別腹だよ」と好んで食べていたといいます。「病気は起こるべくして起こり、治るべくして治る」と思います。

「病気を防ぐ医者でありたい!」。その願いをかなえられる状況におかれているのはとても有り難いことです。

当センターは12人の発起人でスタートしました。

講演はすでにいくつか引き受けていますが、講座はまもなく指導者養成講座の1回目を開講します。

いつか「正しい食生活」の理論と実際についての学習を、群響の楽団員の方々のように県内全域の学校を訪れて伝えたいと考えています。

「正しい食生活」は四つの柱で成り立ちますが、人間として生きられる時間は130歳までで、これまでの最高齢者は女性ではフランス人が122歳、男性では日本人泉重千代さんが120歳です。今、貧しい食生活に陥っている人が多すぎます。しかも薬代を払えないほどの生活困窮者が増加しています。がん患者も10年前は91万人位でしたが、今日では治療中152万人、そのうち14万人は入院中です。一言にして言えば、「がんは急性に起こった老化現象」と言えますので、食生活が鍵を握っています。潰瘍性大腸炎の難病の方でも「正しい食生活」の実践により難病手帳を返された方もおります。

野澤氏が言われていたように、トマトの巨木は環境(心)と、一定でかつ不足のない栄養素の日常の安定供給により、あれだけの長期の生命力、病気に対する大きな抵抗力、老化を否定する旺盛な生理機能を実現したわけです。同様に、私たちの心身の健康は、「正しい食生活」によって支えられていますので、一人一人が身に付ける必要性があるのです。

上毛新聞

2011年9月29日

オピニオン21 視点 より転載

国保健康支援室 水野 貞子

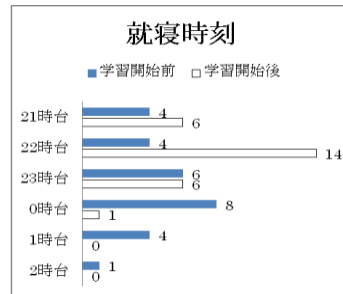
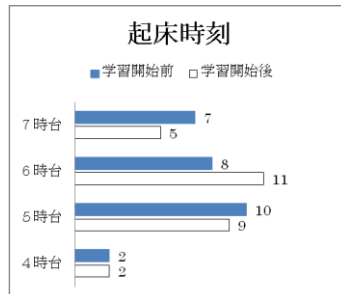
最近ある研修会に参加し、“睡眠検診”を行っている睡眠総合クリニックの存在を知りました。“睡眠障害”は生活習慣病の原因になるだけでなく、若い人や高齢者にも増えている。“うつ病”の危険因子にもなっているという事です。日本は睡眠時間が最短(韓国に次いで第2位)。又、日本人の睡眠は30年前より平均1時間短くなっているというデータもあり、特に遅寝早起きでトップに入るのは日本のみでした。

流の悪い睡眠不足のサインです。もう一度睡眠が足りているのか見直しましょう。

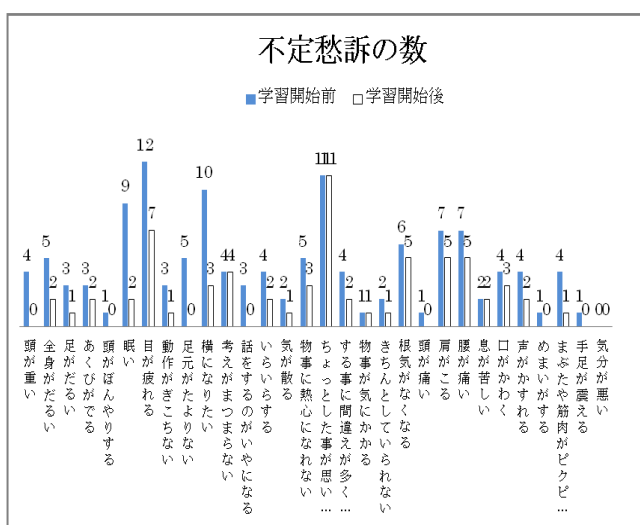
睡眠時間

■ 學習開始前 □ 學習開始後

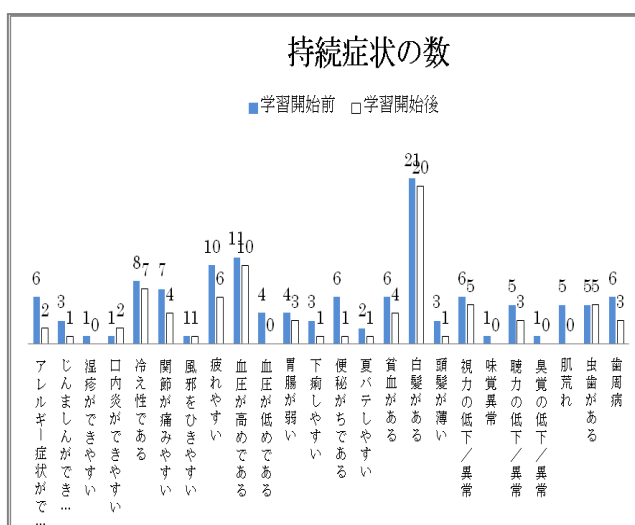
睡眠時間	學習開始前	學習開始後
8時間台	5	13
7時間台	9	11
6時間台	7	3
5時間台	1	0
4時間台	5	0



学習開始前の睡眠時間の平均は6時間42分だったが、開始後は7時間37分で平均55分間増加。就寝時刻は0時台以降が13名より1名に。60歳以上の参加者が7割を超えていた事を考えるとまだまだ改善が必要ですが、不定愁訴・持続症状は、食べ方改善と共に睡眠が長くなった事により確実に減りました。



眠い	9名→2名
足元がたよりない	5名→0名
横になりたい	10名→3名



便秘がち 6名→1名
肌荒れ 5名→0名

今回は育てる会の役員の声をご紹介します

書記 森田千恵子

仕事と子育てを終え、やれやれと思っていた頃（六十代）糖尿病になって、体がだるく、気力もわかない毎日でした。

その頃糖尿病を克服する会を知りました。そこで講演会勉強会に参加して食事の改善や睡眠を改め除々に元気がもどって来ました。最近合併症の心配もなく前向きな気持ちになりました。健康を育てる会に入ると、お料理のレパートリーも増えて、いろいろな情報も得られ、お友達も出来て楽しいです。子育て中の方には是非参加をお奨めします。きっと素晴らしいお子様が育ちますよ！

書記 安井志津代

栄養学に出会えて！
お医者様始めどなたのお世話にもならずに人生を全う出来たら、というのが私の希望です。

この栄養学に出会えて、それが実現出来るのでは・・・と思っています。
ピンピンコロリも夢じゃない！



會計 立石 恭子

役員を引き受けた頃、入会して三年が過ぎ、どうにか自分なりに理解して来たばかりだったのですが、役員の皆さんと会う機会が増え、自分とは違ったやり方、考え方が沢山見えて来て、とても為になりました。役員をしていなかったら調理実習は月一回しかでていなかったと思います。何回かやる事で段取りが良くなって、家で作るのが手早くなりました。いろいろな事が身に付き、生活も楽しく出来る様になり、役員をやった良かったと思います。

會計 関 信子

入梅あけもしないうちに猛暑におそわれてしまいました。
でも、私達はだいじょうぶです。
正しい食生活と睡眠で常に健康です。
同じ考えの仲間と出逢えて良かった。
せっかく良い事を知る機会に恵まれても一人だったら挫折していたかも・・・
刺激されながら原点に行きつ戻りつ・・・
仲間がいるから情報も得られるという事です。

これから人との出逢いを大切にしたいと思っています。

書記 白鳥 由果梨

結婚して2年の新米主婦の私です。

仕事・家事をしながら、演奏活動（箏）。小学校での邦楽鑑賞教室・様々な場所で演奏する機会も増え、あまりのハードさに目を回す事も多々ある毎日です。だけど、この栄養学を知る前の私は、貧血で倒れて救急車で運ばれたり、扁桃腺がよく腫れ入院したりと思うようにいけない事が多かったので、この栄養学に出会えて良かったと実感し、また、自分だけじゃなく、夫と一緒に生活するようになって同じような体の変化を感じてくれるようで更に嬉しい限りです。

調理アドバイザー 高橋 イツ

育てる会の役員を三年間やらせていただいて、一番の感動は健康を支える栄養学の「栄養素の整った献立」のレシピを出したことです。

仲間と集まり企画から校正まで、楽しみ半分、苦しみ半分で出来上げたことです。印刷の匂いにほおずりをしたい気持ちでした。仲間がいるから、食べる事の大切さがわかり、それが続いているということです。皆さんも一緒に続けて・・・心も体も健康で生活いたしましょう。

第十五回健康を育てる会 講演会

テーマ 健康寿命は睡眠から

日時 十月十二日(金) 十時～十二時

場所 生涯学習センター 四階

講師 水野貞子保健師

プロフィール

資格) 看護師・保健師・健康運動指導士

平成十一年六月～ 流山市役所 国保年金課

で訪問指導。五年間で五百人に出会った。

平成十六年四月～ “一家に一人「正しい食

生活」で健康管理のできる人を育てよう!”

を目標に「健康を支える栄養学」の保健事業

(委託契約)を開始。

~~~~~

会長 上條 幸雄

中学、高校を市川学園で過ごしました。

恩師古賀米吉先生から「三惚れの哲学」

を教わりました。「男なら仕事に惚れ、

女房に惚れ、土地に惚れよ」。

あれから五十六年、今はお世話になった流

山市に何かお役に立つ事はないかと思う

毎日です。あつという間に来年は金婚式

を迎える歳になりました。明日もなにか

ワクワクすることがありますようにと願

う今日この頃です。

## 変更のお知らせ

\* 北部公民館が工事のため休館

柏市西原近隣センターにて七月～十月

迄実施いたします。ご不便をお掛けし

ます。

\* 東部公民館にて試食会を行っています

毎月第四金曜日 十二時より

金額一人 八百円 お申込が必要です

お友達を誘って栄養素の整ったお食事を楽

しんで頂きたいと思っております

ご協力よろしくお願い申し上げます。

## これからの調理実習予定

\* 七月二十七日(金)

八月一日 (水)

八月三日 (金)

八月十四日 (火)

八月十七日 (金)

\* 八月二十四日(金)

\* 九月六日 (木)

九月十一日 (火)

九月二十一日(金)

\* 九月二十八日(金)

十月二日 (火)

十月五日 (金)

十月九日 (火)

十月十九日 (金)

\* 十月二十六日(金)

東部公民館試食会

中央公民館

初石公民館

西原近隣センター

南流山センター

東部公民館試食会

初石公民館

西原近隣センター

南流山センター

東部公民館試食会

中央公民館

初石公民館

西原近隣センター

南流山センター

東部公民館試食会

\* 学習会と交流会 十時三十分～十三時三十分

八月二十一日(火) 生涯センター3階

九月十八日 (火) 生涯センター3階

申込み・お問い合わせ先 育てる会

TEL 080 5643 2779

## お知らせ

八月二十一日の学習会はコンビニで販売

している真空パックのお総菜を利用して、

「栄養素の整った食事」を組み立てる練習

をする事にいたしました。

皆さんをグループに分けて行う様に予定し

ております。是非、ご参加下さい。

参加費 三百円 ハカリ 計算機持参

お弁当 希望者のみ

お申し込みが必要です。

~~~~~

私は毎朝軽く体操をしております。

だから元気に身体が動くのかもしれないと

九十六歳の叔母に話したことがあります。

毎朝二階からトントン、トントン足踏みの

音が聞こえ叔母が体操をしているのがわか

りました。叔母は少しでも元気で私に迷惑

をかけまいと努力しているのです。

ありがたいことです。

佐藤和子先生の「心を定める」「こまめ

に身体を使う」まさにこれです。

「心を定める」事の大切さを改めて感じて

います。 副会長

佐藤 節子