

健康を育てる会・流山だより

第27号 2012・10 発行 責任者 上條幸雄

佐藤和子先生の講演会

会長 上條幸雄

十二月五日に下記の通り佐藤先生の講演会を当会主催で開催することになりました。

市の予算削減のため、今年は見送られることになっていましたが、会員様の間から強い要望があり、六月の交流会で当会が主催してでも継続すべしと衆議一決、これを受けて役員会で準備に取り掛かりました。

幸い佐藤先生の快諾を頂きましたので会場手配、チラシ、ポスター、チケットの印刷、市役所との交渉など慣れない仕事ばかりでしたが、八月、九月の猛暑の中役員の皆様が奮闘して下さったおかげで準備は整いました。

これを成功させるためには、会員の皆様の絶大なご協力、ご支援におすがりするばかりです。

一 チケット三〇〇枚を完売すること

二 質問の事前受付(内容の濃い講演会にしたい)

三 当日のお手伝い(早朝準備)など

一人でも多くのお客様にご参加いただきたくお力添えをお願い申し上げます。



知 っ て 得 す る !!
今から輝くために!!

佐藤和子先生講演会

2012年12月5日(水)

流山市生涯学習センター多目的ホール

9:45～11:30 (開場は開演の15分前)

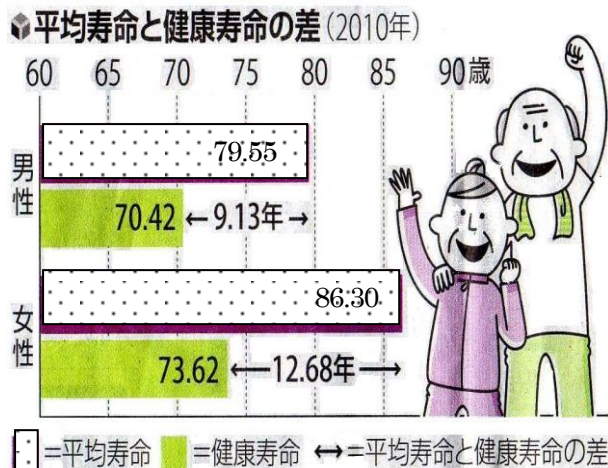
{入場料} 1,000円

* 申込み先 健康を育てる会・流山 事務局 080-5643-2779

「健康寿命」を延ばすのに・・・

国保健康支援室 水野 貞子

「健康寿命」とは、一生のうち健康で支障なく日常の生活を送れる期間のことをいう。健康な期間が長くなれば、本人にとつて幸福ですし、負担となる介護や医療費も抑える事ができる。しかし現実には図のように、平均寿命との差が拡大し、寝たきりや認知症といった元気とは言えない不健康な期間があるということです。では、「健康寿命」を延ばすにはどうすればよいでしょう・・・。



— 平成24年8月11日「超高齢社会に対応したこれからの栄養施策」をテーマにした研修に参加して見えたこと —

今、最も増加している介護保険受診者層は一般に脳卒中などの生活習慣病の悪化が介護の端緒と考えられがちですが、実は「2階までの階段の昇降」と「1kmの持続歩行」の両方が「できる」か「できない」かが介護保険法の認定区分に盛り込まれている。つまり「病気を標的にした健康づくり」ではなく、「老化遅延」の健康づくりが必要になっていくということでした。

「老化を遅らせるための食生活指針」

- ① 欠食は絶対にさける
- ② 動物性たんぱく質を十分に摂取する
- ③ 魚と肉の摂取は1対1程度の割合にする
- ④ 油脂類の摂取が不足しないよう注意する
- ⑤ 牛乳を200ミリリットル程度飲む
- ⑥ 食材の調理法や保存方法をよく知る
- ⑦ 調味料を上手に使い、おいしく食べる
- ⑧ 自分で食品を購入して、食事を準備する
- ⑨ 会食の機会を積極的につくる
- ⑩ 余暇活動を取り入れた運動習慣を身につける

指針の中で特に⑧⑨は他人に対する気遣い

「健康体であるための4つの基本」

1. 心を定めること
2. 睡眠8時間を確保すること
3. Each Meal Perfect を実践すること
4. 適度に体を動かすこと

にも繋がり、大切なことであると強調されています。健康を育てる会・流山」の皆さんが料理教室中心の活動を継続され、更に最近では食事会という形にもなり、誰かの為に作って食べて頂きたいという思いに広がっていること、そのものであると感じました。

佐藤和子医師の「健康を支える栄養学」に基づいた「正しい食生活」は病気の予防や早期回復だけではなく、生涯を人間の形として生きられることを少しでも可能とするための。つまり老化を遅らせることに他なりません。

「健康体であるための4つの基本」は具体的に確実性のある内容と確信しております。

☆☆☆ 東部公民館でのお食事会 ☆☆☆

▽ 参加者の声

東部食事会

伊原 宏恵

八月二十四日、初めて参加させていただきました。
まず感じた事は「ウソツ！」なんてステキなお料理が並んでいる事！でもよく見ると昨年八月に調理実習で作った

当会では料理教室の開催、水野保健師の講演会でのお弁当作り等行ってきましたが、更に多くの方に食べて実感し、知って納得してもらえたらと、「栄養素の整った献立」によるお食事会を始めました。
また、毎回水野保健師より食生活のワンポイント情報等が聞ける場であり、参加者の交流の場にもしていきたいと考えております。



「肉団子のコーン蒸し」と同じメニュー、それなのに、ナント全然ちがう！…驚きました。

料理は盛り付け・・・その一工夫でこんなに美味しく見えるんだ・・・と改めて教えられました。もちろんレシピ通り作ってあるので味の良さは調理実習の時と変わらないのですが、テーブルクロスやお花等のアレンジでお料理が一層引き立って本当に参加費の数倍の価値のある豪華なディナーのひとときでした。

早速九月には知人二人に声をかけ、彼女達も大満足、揃って十月の申込もしました。

アラ、この分ではたちまち定員オーバーしてしまうのではないかしら、ちょっと心配・・・でも、お勧めします。是非一度ご参加を！



調理実習に出会って

福田 信子

「健康を育てる会」、水野保健師との出会い、一品一品計量・ミラー、始めての事ばかり・・・栄養学の必要性和日々の生活の食事の大切さを知りました。公民館での調理実習の参加、食べる楽しみから調理の楽しみそして食べて頂く喜び、一步一步教えていただきながら、勉強しています。東部公民館レストランに数回お手伝いとして参加、ある日のこと一皿一皿とても盛り付けがきれい、食事しながら「美味しい」、調理室であつてもいい雰囲気（テーブルセッティング）バックミュージックがほしい！

食べていただいた方から「美味しかったです」の言葉に料理を作る喜びと元気をいただいています。育てる会と出会い沢山の学びと多くの人達にめぐり逢えたことに感謝しております。



第十六回健康を育てる会 講演会

大人も子どもも健康で元気になる

「正しい食生活」を知っていますか

テーマ 百歳まで元気でいるために

“ピンピンコロリ”もゆめじやない

日時 十一月十四日(水) 九時三十分～十二時

場所 松が丘自治会館

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う。

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。

~~~~~

第十五回健康を育てる会の講演会もたくさんの方が早朝にもかかわらずご参加いただきました、ありがとうございました。

水野保健師のお話に二時間という時間はあつという間でした。

今回はお弁当なしで行いました。

いかがでしたか?皆さまのご意見をお聞かせ下さい



## これからの調理実習予定

十一月二日(金) 初石公民館

十一月十三日(火) 北部公民館

十一月十六日(金) 東部公民館試食会

十一月三十日(金) 南流山センター

十二月・一月お休みです

\*学習会と交流会 十時三十分～十三時三十分

十一月二十日 (火) 生涯センター3階

十二月十八日 (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

第二十五年度総会は

平成二十五年一月二十二日(火)を

予定いたしております。

## 健康を育てる会の皆さまへ

佐藤先生講演会の後、後片付けを終わらせた後、佐藤先生を囲んでお食事をしたいと予定いたしております。

ご希望の方は事務局へご連絡下さい

## 佐藤先生に質問が有る方は

佐藤先生に質問したい内容を事務局又は役員の方へ予めお伝えください。



## \* 東部公民館にて

試食会を行っています

金額一人 八百円 お申込が必要です

十月二十六日(金) 東部公民館試食会

十一月十六日(金) 東部公民館試食会

十二月七日(金) 東部公民館試食会

お友達を誘ってバランス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。



九月二十八日お天気が不安定な中、沢山のご参加で作りがいがありました。サラダでラデッシュが無く紫キャベツに替えた所、キレイに出来ました。

秋の花々を使用した安井さんのテーブルセッティングも、柚子コショウのドレッシングも大好評。

大変美味しのお言葉に、私達もうれしくて、来月も皆さまに喜んでいただき楽しいひとときを過ごしていただけるよう、作り手一同心よりお待ちしております