

健康を育てる会・流山だより

第28号 2012・12発行 責任者 上條幸雄

今年を振り返って

会長 上條 幸雄

今年も残りわずかとなりました。アツという間の一年でしたが、これらの会の活動にとつて、これは新しい展開になつていくのではないかと思う事もいくつありました。

—講演会—

4年前から毎年4回、水野保健師のご協力のもと、今年で16回目を終了しました。開催場所の確保やら、参加者の動員と苦労してまいりましたが、本年最後の松ヶ丘自治会館では、自治会長がチラシを回覧してくれたので、我々の手が省けたのみならず、この栄養学を初めて知つて真剣に取り組む方（食事会や訪問相談）が何名もおられました。地域密着で自主的なご要望に呼応していくことの大切さを感じました。

—調理実習—

昨年作った献立集をもとに開催することで、芯が一本通つた感じが致します。又、東部公民館ではリニューアルした多目的室で献立集をもとにした試食会を開催したところ好評で、新しい人が楽しんで参加してくれるようになりました。開催日数を月2回にするか他の会場を探そうかと楽しく悩んでいます。

—佐藤和子先生の講演会—

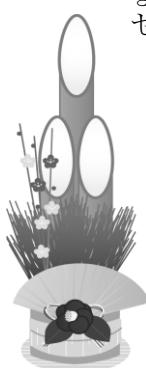
これまで市の主催で無料でしたが、今年は会が主催して、しかも有料で開催しました。準備はすべて

初体験のことばかり、生涯学習センターの方のご協力でチラシ、ポスターのデザイン、印刷の手配もでき、市役所へ女性役員が一丸となつてお願いに伺つた時は、後日国保の福島次長が皆さんに熱気に圧倒され感動しましたと、言つておられました。有料になつたことでどれだけ人が集まるか心配でしたが、会員の皆様の絶大なご協力により盛会裏に終了することができました。

柳家での交流会（流山御膳による昼食会）も満席で佐藤先生との質疑応答は2時間にも及びました。来年の講演会は、11月の国保月間に計画されているようですが、より充実した講演会として市民の皆様に楽しんで頂けるようなものにしていきたいと思います。

この他にも、弁当作りや野々下の食事会の準備等、ご尽力下さった役員・サポーターの方々、本当にご苦労さまでした。

来年も国保年金課、国保健康支援室の方々のご協力を頂きながら、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！をモットーに皆様と一緒に力を合わせてまいりましょう。皆様、よいお年をお迎えくださいませ。



| 12月5日講演会、無事終了 |

「健康を育てる会・流山」主催での佐藤和子医師の講演会は有料(千円)にも関わらず、200名近い参加者となりました。当日は、9時45分開演にも関わらず、皆様一丸となつてスマートに進行できました。終了後「良かったですね!」「とても良い講演でした」と声をかけられる事が例年より多く感じられ、私も心温まる思いがしました。



| 定員以上の参加者が |

今年度の第IV期学習会は国保の計らいもあり、「広報ながれやま」にイラスト入りで以前までより大きい記事で載り、より多くの市民の目にとまつたようで、初めて、定員(20名を超える参加となり嬉しい反面、私とスタッフの2人で食事分析・結果作成が10日間程で完成できるか心配でしたが、間に合わせることができました。



| 参加して得する学習会 |

食生活分析を通じて、フォローできた人は、昨年は27名だったのが、今年度はすでに48名と2倍近くになりました。学習会は集団での勉強と思われがちですが、食生活分析結果の作成や、参加者の感想文をチェックしながらの学習会は、個別指導にもなつてることを確認できました。今後も、更に“参加して得する学習会！”と感じて頂ける方が、一人でも多く増えることを願っております。

保健事業の大きな柱となつてきた学習会でのミラー(食生活分析診断)は、佐藤和子医師が独立した平成22年度は実施の予定がつかず、“診断”なしの食生活分析(支援室で食事分析・結果作成)にして学習会での一



| 参加型の学習会 |

平成23年度第IV期学習会参加者から学習会終了時のアンケートで「健康を支える栄養学」による学習会の内容は、基礎(勉強・ビデオ等)、実践(調理実習・献立作り・グラムを計る等々)、検討(過不足チェック等々)となつていて、特にグラムを計る事と過不足のチェックが大変為になり、参加型の学習会でした：との評価を頂きました。

保健事業の大きな柱となつてきた学習会でのミラー(食生活分析診断)は、佐藤和子医師が独立した平成22年度は実施の予定がつかず、“診断”なしの食生活分析(支援室で食事分析・結果作成)にして学習会での一

つの教材にするという形で実施致しました。その為、受講者にとつて納得のいく学習会になるか不安でした。参加者からの声を聞き、少しホッしております。

食品100gあたりのカルシウムとリンの含有量を知りましょう！

図1



カルシウムを多く含む食品！というと、皆さん左の図1を思い出すのではないか…

しかし、ここで要注意なのが、カルシウムとリンのバランスです！

カルシウムの1食の目安量は300mg、リンは400mg。

割合にするとカルシウム：リン→1:1~1:1.3

食品	カルシウム(mg)	リン(mg)	比率
殻付干しビ(カルビ)	7100	990	0.14
いりこ	2200	1500	0.68
しらす干し	520	860	1.65
えび佃煮	1800	440	0.24
牛乳	110	93	0.85
チーズ	630	730	1.16
油揚げ	300	230	0.77

食品	カルシウム(mg)	リン(mg)	比率
木綿豆腐	120	110	0.92
ひじき(昆布)	200	14	0.07
昆布(昆布)	107	35	0.33
とろろ昆布	650	190	0.29
小松菜(茹)	150	46	0.31
水菜(茹)	200	64	0.32
かぶの葉(茹)	190	47	0.25

カルシウムが多くてリンが少ない食材をうまく組み合わせて、食べましょう！

「健康を支える栄養学」講演会 (十二月五日)に参加して

土井 理

始めに事例紹介がありました。佐藤和子先生は、胃がんではほかの臓器にも転移し、抗がん剤も使えず、余命三ヶ月の宣告を受けた四十歳の男性と今年の一月に出会いました。先生の指導の下に「健康を支える栄養学」の実践と睡眠時間・睡眠時刻の厳守により、十月にはガンが消えたそうです。

医者は、「君のガンは何で治ったのかわからないう」と言つたそですが、先生は、体の各臓器は入れ替わるのだから、健康を支える栄養学を実践すれば、ガンも治るのは当たり前と見通していたそです。

人体の構成元素は、酸素、炭素、水素で九十三%を占め、植物とほとんど同じであること。そのことから蛋白質とカリウムが重要であること。

また、体液は、海水の構成とほぼ同じであり、人間は海から進化した生き物で、特殊な生き物ではないことを知つておくべきである。

蛋白質でできている体の各臓器は、絶えず入れ替わっているので、成長ホルモンを作り出す睡眠と、栄養素の整った食生活が重要である」と。

例えれば、脳は一ヶ月で約四十%が入れ替わり、遅い成分でも約一年で入れ替わる。胃の

粘膜は三日、腸の微絨毛は一日、肝臓は一ヶ月で約九十六%、腎臓は一ヶ月で約九十%、皮膚は一ヶ月、血液は白日から百二十日ですべて入れ替わる。

このようなことから、病気を治すには、薬ではなく、生活の基盤を改め、食生活を質のいいものにしていく必要があるなど、実例を交えながらわかりやすくお話しいただきました。

私が最初に佐藤和子先生のお話を聞いたのは、七年前の一月末でした。話の内容に、眼からウロコの思いがしました。その時も先生は若かつたのですが、今回会場でお見受けしても、その当時のままのようになつた感じがしました。「健康を支える栄養学」の考え方を、身を持つて実践されている思いを強く感じました。

50代 女性 .. 何度かお聞きしていたので、今回はどうしようかと思いましたが、参加して本当によかつた。新しい話..

50代 女性 .. とても良い話だった。一年の終わりに又シャンと頑張り続けたいと思えた。末期ガンで五年と言われて今二十年目です。これからもまずは、睡眠あつての栄養食事頑張ります。

30代 女性 .. 心を改め。初心に戻り睡眠食生活をしつかりやつていきたいと心に決めました。

30代 女性 .. 心を改め。初心に戻り睡眠食生活をしつかりやつていきたいと心に決めました。

50代 女性 .. とても良い話だった。一年の終わりに又シャンと頑張り続けたいと思えた。末期ガンで五年と言われて今二十年目です。これからもまずは、睡眠あつての栄養食事頑張ります。

50代 女性 .. 何度かお聞きしていたので、今回はどうしようかと思いましたが、参加して本当によかつた。新しい話..

50代 女性 .. とても良い話だった。一年の終わりに又シャンと頑張り続けたいと思えた。末期ガンで五年と言われて今二十年目です。これからもまずは、睡眠あつての栄養食事頑張ります。

「健康を支える栄養学」

“知つて得する！今から輝くために！”講演会アンケートに七十名の「協力頂き有難うございました。



さらに、医療や保健に携わる多くの人たちに聞いてほしいと思います。

* 総会が開催されます

平成二十五年一月二十二日(火)

十時より

中央公民館講義室

皆さまの御出席をお願いいたします

新年会(総会と同日)

午後十二時二十分より予定

柳家さん

お箏と尺八

会費

一千五百円

お箏の調べとともに

初春を明るい年でありますように

お祝いしましょう

これからのお予定

東部公民館試食会

一月二十五日(金)

二月二十二日(金)

三月二十二日(金)

いずれも午前十一時五十分迄に

お一人様 千円にてお願い申し上げます

* 調理実習

一月一日(金)

一月六日(水)

一月十二日(火)

一月十五日(金)

三月一日(金)

三月十二日(火)

三月十五日(金)

三月十五日(金)

三月十五日(金)

三月十五日(金)

三月十五日(金)

三月十五日(金)

三月十九日(火)

アンケート続き

60代 女性 .. 健康を支える栄養学の水

野保健師からお話を聞いていました

ので、改めてよくわかりました。

楽しかったです。

60代 男性 .. 有意義であった。

女性 .. 今回改めてgの大変重要な意味がわかりました。大変勉強不足だつたと思います。年齢に応じた

少しお早めにお集まりください

各調理実習会場が綺麗にリニューアルされ

とても、楽しくお料理が出来ます。

是非、参加して下さい。

60代 女性 .. 「目からうろこ」の時間

でした。佐藤先生の黒髪とシワのな

さには本当に驚いた。これから強い

意志を持つて、実践していく決意を

していきます。ε3とε6の事は、

もつとよく知りたいと思つた。ゴマ

は、体に良いと考え毎朝ご飯にかけ

たりおにぎりにしていましたが、え

ごまに変えていきます。がんばって

いきたい!

70代 男性 .. 大変有益なお話ばかりで

した。後は実践です。

女性 .. 食生活の大切さ、改めて

感じました。一に睡眠二に食事、学

ばせて頂いたことを実行して健康で

内面から輝いていきたいと思います。

もつともつと学びたい。

佐藤先生講演会は来年十一月予定しています。

