

健康を育てる会・流山だより

第32号 2013・12 発行 責任者 上條幸雄

― みんなで輪になって・GO! ―

会長 上條 幸雄

私が「健康を支える栄養学」を知ったのは、今から7年前、高血圧と中性脂肪が高くて、健診のたびに食事に注意するよう言われていた頃、公民館でたまたま目に入った佐藤先生の「正しい食生活」の講演会のポスターがきっかけでした。

おいしい食生活ならわかるけど、正しい食生活って何だろう。そんな気持ちでした。

でも、熱く語る先生の言葉の中に、がんも、アトピーもリウマチも「正しい食生活」で治るんだというのを聞いて、エッ、だったら親戚のあの子も治るのかも、それよりはまず自分で確かめるのが一番と、それまでは12時過ぎだった就寝時間を、9時と決め、まず睡眠時間の改善に取り組みました。3ヶ月目から効果が出て、160以上あった血圧が正常値の範囲内に収まるようになりました。

翌年、水野先生の「健康を支える栄養学」の講習会に参加、なかなか呑み込めない点もありましたが、とにかく継続が大切と今日まで続けてきました。おかげさまで、近頃では食品のグラムが目で見え、見当がつくようになり、自然と栄養素を整える習慣が身についてきたように思います。これは私の大きな財産だと思っております。

さて、来年度から、10年続いた国保年金課の健康支援室がなくなり、新たに「NPO法人健康を育てる会・流山」が流山市から事業の主要部分を受託して、再スタートいたします。

NPO法人になりますと、これまでと違って、任意の活動ではなく、事業となりますので、運営には計画性・協調性・自主性とか積極性、明朗性が一層重要になってまいります。事業継続のためには活動資金を得る為の企画も必要です。早急に事務局の整備も重要です。

今年の漢字は『輪』に決まりました。

幸い当会の会員の皆様は経験豊富で熱心な方達ばかりです。これまでに培った知識や人脈など、ひとり一人の『輪』をつなげて大きな活動に発展させるため、お力をお貸しください。

不慣れなことが多々あると思います。来る、1月21日の総会には、万障繰り合わせてご出席を賜り、ご意見、ご質問をよろしくお願い申し上げます。

これまで事業を続けてきた流山市やご指導いただいた佐藤先生、水野保健師及び支えてくださった会員の皆様に深く感謝申し上げます。

最後になりましたが、皆様よいお年をお迎えくださいますようお祈り申し上げます。



新会員募集！！

当会では、各公民館等で月4回の料理教室等を行っています。

一般は、参加費1,000円ですが、会員は800円でご参加いただけます！その他、会だよりのお届け等行っておりますので、ぜひ、会員になって一緒に栄養素の整った食事を体験、実践していきましょう！

国保健康支援室より

保健師 水野 貞子

― 長年の願いが叶いました ―

保健師として働いていた私でしたが、以前、大学に入り直してでも栄養学を学びたいと思わせて頂いた一人の先生との出会いがありました。性差医療・女性外来で知られている天野恵子先生です。

会社の健康相談業務をしていた17年前、天野先生から食生活を解析するパソコン（新品）を使わせて頂くことになったのです。生活全般と食べ方をみるものでした。―栄養分析（数字で…）まではなかった―それまで知っていたカロリー―計算だけではない内容に、興味を持ちました。又、先生のお話の中で、女子高生の貧血を問題にされていたことは特に印象深く、性差医療・女性外来に繋がっていたのだと後になって理解できました。しかし、間もなく私の勤務場所変えのため、縁が切れ、1年後、佐藤先生との出会いができ、今日に至ります。

自分の健康管理と、スキルアップのため、佐藤先生の栄養学を学び、実践してきた15年間、女性外来で、佐藤先生の理論を理解し、取り入れられることを願い、天野先生に私なりに働きかけをしたこ

ともありました。

今月8日（日）、福島医科大学で福島県性差医療セミナーが開催され、佐藤先生の講演が実施されることになり、私は早速参加致しました。一つの会場に佐藤先生と天野先生が同席されるという私の願いが叶った瞬間でした。よい兆しの予感が致しました。

― 天野先生の治療方針 ―

思春期から高齢の女性にいたる幅広い年代の女性の健康相談と治療を行います。初診は30分程度の時間をかけて行います。症状は問わない、最後まで責任をもって治療にあたることをモットーとしております。

（静風荘病院内科女性外来の案内より）



― お祝い申し上げます ―

〜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！〜6回コースの学習会で学び、実践し、この栄養学の良さを体験された方達で「健康を育てる会・流山」が創られてからあつという間に9年が過ぎ、来年から、NPO法人になること、お祝い申し上げます。それに伴い、当国保

年金課健康支援室は、来年の3月で終了致します。今後は、「健康を育てる会・流山」を通じて、皆様と関わっていくことになると思います。

どんな新たな関わりになるのか楽しみにしております。



「本物の栄養学」に出会えた喜びを

多くの人に広めたい

金田 繁司

私が「健康支える栄養学」に出会えた源流は1985年の筑波科学万博に遡る。

一本のトマトの木が一万三千個余りの実を稔らせた奇跡の展示を見た時に始まる。その情景は今でも脳裏に焼きついていいるほどの驚きであった。トマトの木という生命体に生きる為の最適な条件を与える事により木の持つ本来の力が引き出された結果なのである。この展示を同時期に見られた佐藤和子医師には天才のひらめきがあったのでしよう。

この原理を人間に応用したら病気の予防や健康回復に絶大な効果が得られるのではないか。それでは人間の身体にとって適正な生き方条件とは何か。

当会ではこの条件を具体的に学び実践し結果を確認していきます。

入会しこの本物の栄養学を実践してみようではありませんか。

十年前に会を立ち上げた一人として私の願ひであります。



田中 詔子

娘の病気から正しい食生活のお世話になってその成果に、これは続けなければと十年近く経ちました。「大事なことは、めんどくさいもの」そのめんどいな事を毎日出来るだけやり続けて、嫁いだ娘も私も数字が安定しています。

又、私の若白髪から黒髪が増えるし・コルステロール280から240へ下がり、こんなにうれしい事も食生活のお陰です。

コレステロールについては、お医者様から「薬をのみますか」「先生すみませんがもう少し頑張つて生活してみますので……」こう自信を持って言えたのも、学習会で学んだからです。

この度、NPO法人になりました。役員
の名称が変わるくらいで、ほとんど今迄と

変わりなく、社員の皆さまと共にこの法人のお手伝いをしてゆきたいと思っています。

健康で生きるために

和田 英子



毎日健康で生き生きと充実した日々を過ごすために「睡眠と三度の食事が如何に大切か」様々の実例を通した佐藤和子先生の講演会を拝聴した時の感動は、忘れられません。

「健康を育てる会・流山」の会員となり食品の栄養素や、健康のために必要な食生活を教えて頂き、今までの食生活を反省しています。

毎日完璧な食事はなかなか出来ませんが、何をどれだけ食べたらいいか調理実習や食事会を通じて少しずつ理解でき、食材の種類など今までなくても気にしななかつた海藻やキノコ・緑黄色野菜も買って調理するようになりました。

いつも食事会や調理実習のため数日前から献身的に準備をしてくださる方々に心から感謝しています。

この栄養学の大切さを学校教育で学び、

「健康を育てる会・流山」の料理教室で作る栄養素の整った食事のように、各家庭でも食べられることを、心から願っています。

藤木 勝美



先月は、広島の社宅で楽しく過ごした仲間20名の社宅会がありました。今年は12名、四国や関西から集まりました。

ご主人の介護や杖なしでは歩けない、乳がんも私を含め3名等、皆60代70代になり年々年の衰えを感じています。何とか皆揃って元気で会が続く事を願って、水野先生の講座で頂きましたテキストをコピーし、「健康を支えるためには」のパンフレットと「栄養素の整った献立集」を持参し、どうぞお持ち帰りくださいと申しました所、色々とお話が盛り上がり、オリーブオイルが良いと思っていたよ、朝食7時迄、夕食6時迄、三食魚と肉卵、そんなに食べてない、8時間は寝るけれど早寝早起きではない等いろいろ……

「勉強して、ピンピンコロリンにね、来年も元気に集まりましょうね」とお当番さんの挨拶で解散……
楽しい会になりました。



ご報告

第十八回講演会には多数のご参加をいただき、ありがとうございます。

今回は多数の男性をはじめ、赤ちゃんを連れての若いお母さんの参加があり、とてもうれしかったです。もっとたくさんの方の若いお母さんたちに聞いていただきたいと思えます。皆様のご協力をお願いいたします。

健康は自分で育てる事が出来るなんて、こんなステキな事を皆さまに知っていただきたいですねえ……



◎ 総会

日時 平成二十六年一月二十一日(火)十時
場所 中央公民館 三階 講義室

◎ 新年会

日時 平成二十六年一月二十一日(火)
十二時二十分

場所 柳家

会費 三千円

白鳥夫妻のコンサートをお楽しみ下さい
新年を皆さまとお祝いしましょう

皆様のご参加をお待ちいたしております。

これからの予定

*東部公民館試食会

- 一月三十一日(金) 試食会
- 二月二十八日(金) 試食会
- 三月二十八日(金) 試食会

* 調理実習

- 二月七日 (金) 初石公民館
- 二月十日 (月) 北部公民館
- 二月十四日 (金) 南流山センター
- 二月二十五日(火) 初石公民館
- 三月七日 (金) 初石公民館
- 三月十一日 (火) 北部公民館
- 三月十四日 (金) 南流山センター
- 三月二十五日(火) 初石公民館

* 学習会と交流会

- 二月十八日 (火) 生涯センター3F
 - 三月十八日 (火) 生涯センター3F
- ◎ 学習会の昼食ご希望の方
キッチンとべのお弁当申込み受け付けます。

申込み・TEL 08056432779

お願い

二月メニューはぶりの蒸しものを作ります
参加費 八百円にてお願いします
調理実習をキャンセルする場合は、二日前までにご連絡下さい。ご協力お願いします

後記

佐藤 節子

一年は早いですね、毎日時間に追われて
います。でも充実した毎日です。
皆さまのお力添えをいただいて感謝の気持ち
で一杯です。

自分でも幸せを感じ主人や叔母にも私た
ちは幸せだねえと言ひ合います。健康で足
腰痛いところもないし、こんな幸せはない
です。

「健康を支える栄養学」に出会い、それも
主人が糖尿病と闘い苦しい時でした。

トマトのビデオを見て病気を克服するのは
これしかないと思ひました。それから約十
年主人の糖尿病は大分良いようです。
佐藤先生に早くたばこを止めるように言わ
れてもなかなかヤメラれなかつた主人です。

この食事を続けることで、身体が変わる
ことを実感しています。オシッコの匂いや
色も変わります。九十七歳の叔母も黒い髪
の毛が生えてきてますし、肌も年の割りに
は綺麗です。検査で病院に行くと私たちは
他の病人さんと肌がぜんぜん違うのを感じ
ます。早寝早起きをし毎食バランス良く、
食事をして居るお陰と「健康を育てる会・
流山」に出会い自分で健康を育てられるこ
とが出来ることが感謝しています。

皆さまも是非、お花に水をあげるように
家族の健康を育ててみませんか……