

健康を育てる会・流山だより

第30号 2013・8 発行 責任者 上條幸雄

健康を育てるために

健康は自らの努力で育てるもの、そして育つものですが、そのためには正しい知識の裏付けが必要となります。

私達の身体は刻々と作りかえられております（たとえば、血液は3ヶ月で入れかわり、骨も2年で入れかわります）し、生成と分解が同時に進行していますので、どのような食物（栄養素）を、いつ、どの位の量を摂取したかによって身体の成分は変わってゆきます。毎食、栄養素の整った食事ができるように、能力を育てておきましょう。

佐藤和子編著 食品成分カレンダーより

「健康を支える栄養学」

大人も子どもも

健康でやる気の出る
「正しい食生活」
知っていますか？



テーマ：検査データの見方・活かし方
健診結果持参

平成25年9月26日(木曜日)

10:00～12:00

場 所 中央公民館 3階 第2会議室

講 師 水野貞子 保健師

参加費 無料

連絡先 080-5643-2779

◆治療の主体者は患者みずからであり、看護の主役は家族であり、医療従事者は介助者にすぎない

佐藤和子養生訓で、私にとって特にお気に入りの一節です。いつも心にとどめて保健師のあるべき姿を目指してきました。保健事業が始まった1年目は保健師でありながら、調理実習を繰り返す日々でした。学習会では、佐藤先生の栄養学を少しでも正確に伝えようと、追っかけのように先生の講演会は、福島県、長野県、三重県、群馬県と可能な限り出席しました。2、3年前からやっと、学習会の基本的な形ができたように思います。出会えてよかったですね！といえる方が増える一方介助しきれない現実も沢山目にしました。もつともつと必要とされる人のそばにいきたいと思うようになりました。“保健室レストラン”のようなどころが近所に欲しいと思いませんか？時には、パーフェクトの食事をしながら「正しい食生活」を学んだり、アドバイスを受ける、そんな場所があったらいいと思いませんか？

夢は公言すると、実現するといえます。皆さんも一緒に考えてみませんか？

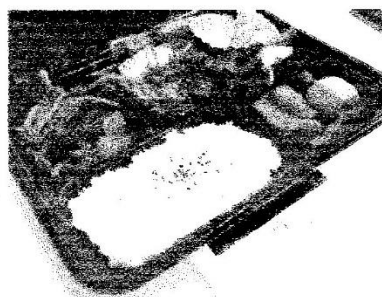
☆ 学習会と定例会で ☆

当会で行っている毎月1回開催している、学習会と定例会では、栄養素の整ったお弁当を注文して試食しています。

7月、8月は、栄養素の整ったお弁当ではありませんが、市販のお弁当（500円）に補食（100～200円）を用意してお待ちしております。

市販のお弁当には、どんな栄養素があって、何が少ないのかを知り、補食するとき、何をを用意したらいいのか？を知る勉強にもなっております。

市販のお弁当



補食



+

例えば、この写真のお弁当の時は、ビタミンB2、鉄、ビタミンC、カリウム、カルシウム、食物繊維が主に多く不足していました。逆に、炭水化物、脂質、エネルギーが多かったです。そこで、穀付干しエビ(カズビ)2g【鉄、カルシウム、食物繊維】、鶏卵50g【ビタミンB2、鉄…】、キウイフルーツ30g・メロン70g【ビタミンC、カリウム、食物繊維】を主に補いました。市販のお弁当を例にして、栄養素の過不足を勉強していますが、参加された方からは、日々の献立づくりにも、役立つ事が多い！というコメントを頂いております。

皆様のご参加をお待ちしております。※お弁当は、事前のお申し込みをお願いしております。

7月の学習会では献立の立て方を取り上げました。

赤群 (身体組織と成長と補充の原料) 魚介類・豆類・肉類・卵・乳製品

蛋白質・ナイアシン・ビタミンB1・ビタミンB2・ビタミンD・鉄・カリウム

* 赤群の食材から	蛋白質	→	22～25グラム
	鉄	→	2, 5ミリグラム一食で取りましょう。

青群 (身体組織を円滑にする) 緑黄色野菜・淡色野菜・海藻・茸・果物

ビタミンA・食物繊維・鉄・カリウム・カルシウム・マグネシウム・ヨード

黄群 (活動のエネルギー源) 穀類・いも・油脂・砂糖

炭水化物・糖質・食物繊維・脂質

調理実習 (おぼろ月見そば)

今月もさるえび3グラムが手に入らずメニューを一部変更しました。

取り消分		追加分	
豚肉	15グラム	おかひじき	25グラム
さるえび	3グラム	ひじき	15グラム
		うめぼし	2グラム
		砂糖	1, 5グラム
		醤油	1, 5グラム
		煮干し	3グラム

初石公民館の調理実習で質問がありました

牛肉と豚肉を入れ替えることはできますか？

日常家庭では豚肉を使うことが多いです

調べましたところ豚肉に替えても大丈夫でした。牛乳と卵を使うプリンがあること
但し、肉とごぼうとなすの味噌炒めには牛肉の方が相性が良いかもしれません。
是非、調理実習に参加してみませんか・・・参加をお待ちしています。

第十七回健康を育てる会 講演会

テーマ 検査データの見方・活かし方
日時 九月二十六日(木) 十時～十二時
場所 中央公民館 三階 第二会議室
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

* 健診結果・持参

育てる会・群馬佐藤和子先生講演会参加
日帰バス旅行 募集参加者二十名

日時 九月一日(日)

集合 おおたかの森駅東口 八時出発

料金 四千五百円

コース 赤城フーズ(カリカリ梅工場)見

学、十一時三十分前橋総合福祉会
館佐藤和子先生講演会参加、三時
三十分出発の予定



東部公民館試食会

八月二十三日(金)

九月二十七日(金)

十月二十五日(金)

十一月二十二日(金)

十二月十三日(金)

十二時よりお食事となります

十分前にはお集り下さい

参加費 千円

楽しいひとときをお過ごし下さい
スタッフ一同お待ちしております

これからの調理実習予定

八月二十七日(火)

九月六日(木)

九月十日(火)

九月二十日(金)

九月二十四日(火)

十月四日(金)

十月八日(火)

十月十八日(金)

十月二十二日(火)

十一月一日(金)

十一月十二日(火)

十一月十五日(金)

十一月二十六日(火)

初石公民館

初石公民館

北部公民館

南流山センター

初石公民館

初石公民館

西原近隣センター

南流山センター

初石公民館

初石公民館

北部公民館

南流山センター

初石公民館

変更のお知らせ

九月より生涯学習センター三階が工事に
はいます。

九月十月の二ヶ月は中央公民館三階に変更
いたします。間違えない様にお願います。

* 学習会と交流会 十時三十分～十三時三十分

八月二十日(火) 生涯センター3階

九月十七日(火) 中央公民館第3会議室

十月十五日(火) 中央公民館第3会議室

十一月十九日(火) 中央公民館第3会議室

十二月十七日(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

学習会では食品成分カレンダー(佐藤和
子先生編著)を使い献立のたて方・成分の
役割など基本から、勉強確認をしておりま
す。

是非、参加してみませんか……

市販のお弁当を使い補食を役員が用意し
バランスの整った食事にしております。
外食の時お役に立つとうれしいです。

