

健康を育てる会・流山だより

第31号 2013・10 発行 責任者 上條幸雄

健康を育てるために

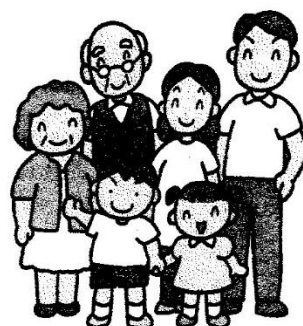
第18回 「健康を支える栄養学」

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：いつ、何を、どれだけ、
どのように食べたかが“大切”

平成25年11月19日(火曜日)

9:45～12:00

場 所 中央公民館 講義室 3F

講 師 水野貞子 保健師 (国保健康支援室)

参加費 無料

申込先 080-5643-2779(育てる会事務局)

国保健康支援室

保健師 水野貞子

― 笑顔を生み出す食事 ―

9月27日の東部公民館での食事会での出来事です。献立は、“ぶりの幽庵焼き&おはぎ”。同じテーブルのAさん。いつになくニコニコしながら。気が付くと食事の殆どが終了していました。私は話をしながら忙しく、やつと半分を終わったところでしたので、あれ!と思い話しかけてみますと、“おはぎ”に大満足したとのことだったとわかりました。

Aさんとは出会って5年位になると思いますが、こんな笑顔みたことがなく、胸の奥が熱くなり思わず、一緒にニコニコしてしまう程でした。それまで、何度も調理実習にも参加しておりますが、笑顔はあるが、うつむくことが多く、さみしく感じられていた方でした。今年は特に食欲も低下し、一緒に参加される方も心配しておりました。普段大好きな甘いものや、果物を控えていただけに、パーフェクト食でのおはぎが、よほど美味しく、嬉しかったようです。

― “医食同源”を ―

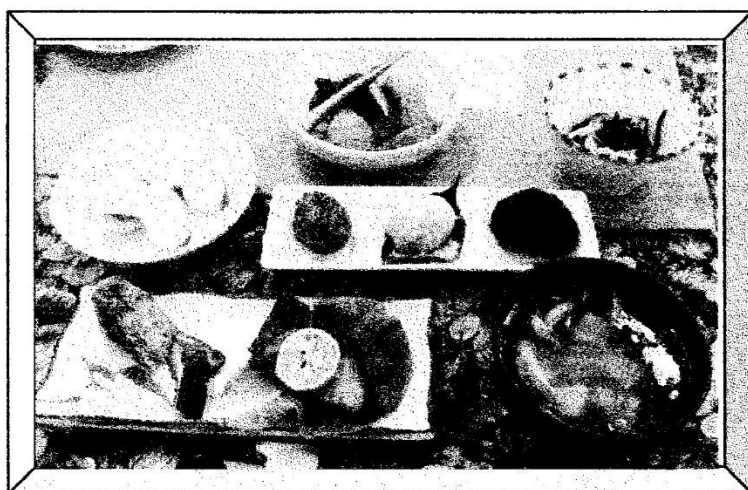
パーフェクト食は身体だけでなく、“心”も養うとしたら、もつときちんと食べられる

9月 ぶりの幽庵焼き&おはぎ H25.9				
献立	赤群 魚・豆・肉・卵・乳	青群 野菜・果物・海藻・茸	黄群 穀類・芋・菓子・酒等	
ぶりの幽庵焼き	ぶり 45g	柚子(果汁) 2g	赤ピーマン 5g	
きのこの塩麴煮し		サラダ菜 3g	ぶなしめじ 5g	
		えのき茸 5g		
青のり卵焼き	鶏卵 30g	青のり 10g		
炊き合わせ	豚肩肉 25g	人参 20g	昆布(戻) 10g	里芋 40g
		冬瓜 50g	オクラ 10g	
菊花和え		ひじき(戻) 10g	菊花 3g	
		ほうれん草(茹) 20g		
えびの佃煮	さるえび 2g			
おはぎ	小豆(茹) 30g		ごはん 100g	
	きな粉 3g		砂糖 15g	
	えごま 3g			
味噌汁	絹豆腐 30g	みょうが 5g	みそ 10g	
果物		りんご 30g		
		キウイフルーツ 30g		

ための予算がつかないものでしょうか?
平成22年度の千葉県の一人当たりの医療費(後期高齢者は77万7千7百34円でした。仮に5万円でパーフェクト食(100円)は50回。1ヶ月間で4回集中して食べようとすれば、朝昼夕と3回食べても16日間も食べられます。胃(3日で入れ替わり)、腸(1日で入れ替わり)はどれだけ元気になるか…。

過去に糖尿病性腎症で1日45gという蛋白質制限食を4年間位続け、いずれ透析になると言われていた南流山の男性。パーフェクト食を何回か食べるといふ実験もして、食べ方を覚え、透析から回避されたということもありました。

“医食同源”を見直しませんか?幸い流山ではパーフェクト食を作り続けている「健康を育てる会・流山」の皆さんがおります。調理実習・食事会・お弁当づくり等で培われた力が活用されることを願っております。



前橋での講演会に参加して

野上千賀子

九月一日(日)約二十名の会員が、前橋市で行われた佐藤和子先生の講演会に参加しました。まずまずのお天気の中長崎地区ふれあい交流会のバス研修旅行に相乗りさせていただいた道の道中でした。

その時、この何気無いバスの中の様子がとても素晴らしいものに思えました。「友人、知人、また、この近隣の仲間との普通の暮らしが、一番大事なものではないだろうか。そして、それには心身の健康があつての事であり、またそれは育てるものである。」そんな事をぼんやり考えているうちに、自然と養生訓の「真・善・美」が浮かびました。

そんな想いで聴く佐藤先生の講演「肥満は病気の元凶」というお話も殊更素直に心に沁み入りました。また重傷の御主人を病院食でなく栄養素を整えた食事を運び、回復の一助とされた会員の体験談も強く心に残りました。

また、もう一つ私にとっては嬉しい出会いがありました。それは一冊の本、献立集です。「健康メニューではじめましょう朝ごはん」と云うタイトルで初心者向けのもの。対称者は若いお母さん、中・高校生・男性また食生活改善、疾病克服を希望する方々向けでした。さりげなく子育て奮闘中の娘達にも送ってみました。

禁煙のすすめ

安井 宏

タバコの害については広く知られていますが、禁煙に踏み切るには何らかのきっかけが必要であると思います、私の場合は狭心症で入院・孫の誕生・健康意識の高揚等がほぼ同時に起きたことがその契機でした。

禁煙スタートは2009年春でもう4年半になります、途中で挫折するかと思いましたが意外にスムーズに実行できました、40年も喫煙していたので当然吸いたくなる時もありましたがそんな時は①タバコ要因の病状(肺癌・肺気腫・心筋梗塞等)を思い出したり②タバコの有害物質を思い起こし③飴をしやぶったりして初期は切り抜けてきました。

禁煙すると、三日でニコチンが体から抜け、一週間で血流改善し肺活量が30%回復、一ヶ月で禁煙の離脱症状が軽くなりストレスも減る。九ヶ月で胃・十二指腸潰瘍再発三分の一に五年で肺癌・心臓発作・脳卒中の死亡率半減十年で前癌状態の細胞修復し癌になる確率減少、タバコ総死亡リスクが非喫煙者と同じになるといわれています。

書物によるとタバコの煙には4,800種の化学物質200種の有害物質が含まれ発癌促進物質は69種もあり中でもニコチン(動脈硬化)一酸化炭素(虚血性心疾患・脳梗塞)タール(肺癌)が三悪といわれます。

タバコは毒ガス・欠陥商品で動脈硬化促進剤と指摘されています。喫煙者自身と周囲の健康保持のため禁煙を目指しましょう。

第十八回 健康を育てる会 講演会

テーマ いつ、何を、どれだけ、どのように
食べたかが大切！

日時 十一月十九日 九時四十五分～十二時

場所 中央公民館 講義室 3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

を開始

~~~~~

東部公民館試食会

十月二十五日(金)

十一月二十日(金)

十二月二十日(金)

一月三十一日(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

十二月東部公民館の日にちが変更になり

ました

これからの調理実習予定

十月十八日(金) 南流山センター

十月二十二日(火) 初石公民館

十一月一日(金) 初石公民館

十一月十二日(火) 北部公民館

十一月十五日(金) 南流山センター

十一月二十六日(火) 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。

十・十一月の二ヶ月は中央公民館三階に変

更いたします。

間違えない様をお願いします。

学習会と交流会 十時三十分～十三時三十分

十月十五日(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

\*十一月学習会は講演会に振り替えさせて

いただきます。

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。

バランスの整った食事にしております

講演会「検査データーの見方、活かし方」

伊原 宏恵

今迄幸いにも大病をせず過ごせた私、

年一度の市ドック受診だけが健康チェック

の機会でした。毎年の検査結果は保存して

あるものの「今年もほぼ基準内に納ってい

るし、先生からも特に注意はないから…」

位の思いでした、

しかし今回

①各検査項目の内容を理解し

②検査データーを保存しておくだけでなく

経年変化を注視する事が大切。

それによって自分の体の変化に気付き、病

気予防に繋がり、健康寿命を延ばす事にも

役立つ事を学びました。

早速データーを見てみると五年前と比べ

各数値、基準内にあるものの少しずつ黄

信号が・・・危ない、危ない・・・

日ごろ学んでいる食生活や睡眠の大切さを

再確認しました。

第十七回「健康を育てる会・流山」講演会

には雨の中を四十三名のご参加をいただき

心より御礼申し上げます。

ご質問をいただく時間もたりにくくて残念で

した。十一月十九日の講演会は九時四十五

分より始めさせていただきます。

是非ご参加下さい

役員一同