

NPO法人・健康を育てる会・流山だより

第36号 2014 .12 発行 責任者 金田繁司

美容は食事から

顔色が冴えない、シミやシワができてきた。年齢よりもふけて見えるなどの悩みの大部分は食生活で解決できると確信しています。肌に直接影響を与えるのは腸の健康。とりわけ便秘はニキビ・吹き出物ばかりか心を暗くしてしまうので、絶対に防がなければなりません。腸をきれいにすると、血液までがきれいになり肌色のくすみや濁りも解決できます。

腸の排泄をうながすのも食生活によるのが最も自然で効果的。さらに大切なのが三度、二度、主食を中心にした食事を探ることです。

ダイエットと称して主食抜きは食生活に傾いている若い女性が多いようですが、これでは良くありません。

高額な化粧品を使うよりも食事に気を配るほうがはるかに美容効果があります。

これらの意見はすべて

美容の大家メイ牛山先生の言葉です。

「健康を支える栄養学」は美容にも絶大ということなのです。

NPO法人健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

幸福は健康とともにやって来る

どんな “I LOVE YOU.” も

「正しい食事」には勝てません

「健康と食事」について考えてみませんか

基本ビデオ紹介

「生命の尊さ」と「食事の大切さ」を考えるために・・・

- ◎ 心と栄養 (70分) ◎ 「正しい食生活」実践のための基礎知識 (43分)
 - ◎ 2400時間の食事理論 (110分) ◎ 環境と生命体 水気耕栽培の観察記録 (18分)
- 教育に関心のある方々に・・・

- ◎ 中学生・高校生の健康と栄養 (100分)
 - ◎ 今、子供たちに、親は何をなすべきか 健康と食事を考える (95分)
- 佐藤和子先生の学習教材ご案内より

ヘルスプロモーションセンター 027-329-3678 FAX 329-3679
森の図書館にて貸し出しもしております

健康を支える栄養学

基礎講座に参加して

萬田雄造

私の住まいの周囲から「健康を支える栄養学」の話が数年前から聞こえていましたが、食材を選択することで、体調の改善に役立つなんて信じられませんでした。

ところが「健康を育てる会・流山だより」28号に投稿された土井理氏の記事の中に医者が「君の癌が何で治ったかわからない」この話は正直驚きました。

また一方で昨年から今年にかけて友人が次々旅立ってゆく、このやるせない気持ちには時が曙光に変化し、と同時に家内から栄養学の基礎講座に出席を進められまして、教室に入るとなんと男性がいない、教室を間違ったのではないかと一瞬たじろいだのですが水野先生の姿が見えたので安心した。

多くの知識を教わりました。

とてもとても実践までは遠い道のりですが、その中でも意識は確実に変化しております。

この道の先輩である家内の善導で、健康で余生を送りたいと思います。

健康を支える栄養学基礎講座

(後期)を受講しました

石塚良子

自分自身の体調不良は、栄養不足が原因であることは、今までの経験から解っていましたので、初心にかえって頑張ってみようと思いました。

ミラーを受けるために、九食分の食事記入しなければならず、考えながら食べ続けているうちに、一年以上も続いている原因不明の咳も止まり、くよくよ考えることも無くなり、明るく元気になりました。

短期間の間に、このような結果が出たことに驚きました。

この栄養学を学んでいなかったら、体調が悪い時、新聞・テレビで宣伝しているサプリメントや補助栄養食品を、何の疑問も持たずに摂取していたらどう思います。

サプリメントや健康食品は薬ではないので、基本的に誰でも作って販売することができるとのことです。

普通の食べ物から、イーチミールパーフェクトですね。

又機会がありましたら、レベルアップして、受講したいです。

発酵パワーって。すごい！

酒かす・酢・みそ・ぬか等の伝統食材はすごい力が詰まっている。

それは、発酵パワーだ。そんな発酵食材のひとつである塩麴を作ってみませんか。

塩麴の作り方

材料

麴 500g 塩 170g
水 650g

① こうじはボウルなどに入れ一粒一粒手でもみ、その中に塩を入れる
握りながらもむ。

② しっとりして握った時にまとまるようになってから手ですり合わせる。

③ 保存容器に入れて一日一回混ぜ、

常温で十日位置く

冷蔵庫で半年程保存できる

チキンハム

材料

鳥むね肉 一枚 200g 塩麴 大さじ1.5杯
生姜 2〜3片 ネギ 5cm

① 鶏肉は塩麴をつける、厚いところはフォークで穴をあける

② 薄切りしようがとたたいたネギを①と一緒にジッパー付きに袋に入れて空気を抜き一晩70度のお湯に②を入れ30〜40分つける
お湯が冷めるまでそのまましておく

長寿でギネスブックに挑戦

竹見 千秋

小学校5年の孫は大変な「お爺ちゃん子」で、「じいじは後50年は生きてギネスブックに名前を載せてよ」と泣かせることを言ってくる。私も亡き妻に代わり曾孫、玄孫の顔を見たいので「よし！後50年生きるぞ」と孫と約束をした。この約束を守る為、佐藤和子先生の教えに従い、「120歳まで生きる。100歳を超えてもゴルフを続ける。朝昼晩三度の食事は極力栄養素の整った食事をする。睡眠は夜9時には就寝、朝5時半に起きる。朝昼晩三回適度な運動を続ける。運動と頭の体操も兼ね少し遠くのスーパーを散歩コースに入れ店内を見て歩く。ボケ防止を兼ね英会話の勉強を怠らない」等の事をしていきます。お蔭で「連れ合いに先立たれると、男は平均余命5年」だと言われているんですが、妻が亡くなって6年余りが過ぎ72歳になった今も、髪の毛は黒く白髪はほとんどありません。趣味のゴルフも上級者の腕を保っています。これもみな、「健康を育てる会・流山」に入り、正しい食生活の基本を学び、元気な会員、特に女性陣の活躍に刺激されたお蔭だと思っています。男性の入会お待ちしております。

一日シェフの試み

佐藤和子先生の「健康を支える栄養学」に添ったバランスの良い食事を手軽に食べさせて下さる所が欲しいよネ・・・との思いから第一歩を踏み出したのが東部公民館の試食会でした。

この試食会は、はや三年が経とうとしています。

毎回おいで頂く皆さまに少しでも満足してお帰り頂けるようサポーター全員が力を合わせ開催させていただいております。

一回のお食事での食材をどれだけ食べれば良いのか・・・、

お肉の量は、この程度でいいのか・・・等々、ご自身のお家でも簡単に取り組んで頂けるよう考えて作っております。

特別なものは何もありません

当日疑問に思ったこと・調理方法等なんなりとご質問下さい、これは私たちの為にもなります。

そしてこの七月より、月一回「生活クラブ風の村・流山」の一角にあるダイニングカフェ“から風流”にて開催している一日シェフにサポーター九名が手を上げて、栄養素の整った食事を地域の皆さまはじめ、会員の方々に提供させて頂いております。

一人でも多くの方に“健康は食べることから”を知って頂き“この食事をするとなんとなく身体が違う”と思って頂きたいと願って頑張っております。

何度かたべている間に必要な栄養素や食べ方がわかってきます、足を運んでみて下さい。

きつと身につくものがあります。

サポーター一同、皆さまにお逢い出来る事を楽しみにお待ちしております。

から風流の営業日は

毎月第3火曜日

11時30分より

レシピを折込み
いたしましたので
是非、ご活用ください



新年会

一月十五日新年初の講習会(中央公民館)の後、皆様と柳家でお食事をして新しい年をお祝いしましょう。

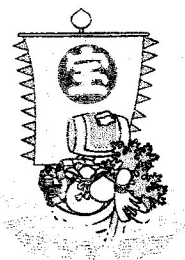
箏の音と共に新年をとともに祝いましょう

場所 柳家

日時 一月十五日 十二時三十分

会費 三千円

* 中央公民館から送迎あり



皆さまの参加をお待ち致しております
申込先 080 5643 2779

これからの予定

講習会

一月十五日(木) 中央公民館講義室

テーマ 健康にいい油脂とは

二月十九日(木) 中央公民館講義室

テーマ

三月十九日(木) 中央公民館講義室

テーマ

いずれも十時よりです

講習会終了後一時より水野保健師に個人相談を受けます。ご希望の方はご連絡下さい

二月はキッチンとべのお弁当

申込みを受付けます

調理実習

二月六日(金) 初石公民館

二月十日(火) 北部公民館

二月二十日(金) 南流山センター

二月二十四日(火) 初石公民館

三月六日(金) 初石公民館

三月十日(火) 北部公民館

三月二十日(金) 南流山センター

三月二十四日(火) 初石公民館

試食会への誘い

東部公民館多目室

十二月十二日(金)

一月三十日(金)

二月二十七日(金)

三月二十七日(金)

四月二十四日(金)

十二時から

皆さまの応援をお願いいたします

試食会にご参加下さい

作り手一同お待ちしております

事務員募集

健康を育てる会では、お手伝いしていただける仲間を募集します。

会が、NPOになり仕事が増えています。私達と一緒に会を盛り上げて頂けませんか。

1. (内容) 支援室で仕事のできるか方

2. (仕事内容)

1. 電話受付

2. パソコンで報告書・依頼書 等作成

3. 会の運営に伴う雑務

3. (勤務日時)

日時 月 火 水 週3日

祝日は休み 9時〜12時

4. (薄謝)

時給800円

5. (その他)

原則として、健康を育てる会の会員になっていただける方

連絡先 080(5643)2779

事務局宛

ご連絡お待ちしております

皆様健康で良い年をお迎え下さい