

NPO法人・健康を育てる会・流山だより

第37号 2015 .3発行 責任者 金田繁司

認知症予防と健康を支える栄養学について

「認知症予防の国際会議」が去年十一月に東京で行われましたが、この会議で認知症の原因として、糖尿病・高血糖・高血圧・肥満の四つが挙げられたとのことでした。

いずれも生活習慣病の原因とされている項目であり、これらの予防は我々が「健康を育てる会・流山」が学んでいる栄養学が得意としているところなのです。

特に高血圧などは、私も前理事長も克服に成功し薬とお別れする事ができました。

その他の項目についても、多くの会員の方々が好結果を出すことに成功しています。

このような多くの実証結果からみて、認知症予防に当栄養学が極めて有効であると確信しています。

いずれにせよ認知症は20～30年かけてゆっくり悪くなるとのことです。

今こそ私達はこの栄養学を素直に学び実践して、まずは自分が健康になり、回りの人々にこの栄養学のすばらしさを伝えていこうではありませんか。

実証することが一番のPRになります。

NPO法人健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

佐藤和子医師講演会

福島医学会特別賞を受賞されました

27年6月2日（火曜日）

流山市生涯学習センター多目的ホール

テーマ
日時
入場料

“生き生き” 「健康寿命」を延ばそう !

10:00 ～ 12:00（開場9:45）

無料 全席自由（定員300名）先着順

手話通訳・要約筆記・託児（無料）有り

※託児は事前申込みが必要です。

{問合せ・託児申込み} NPO 法人健康を育てる会・流山

TEL 080-5643-2779

〔主催〕 流山市国保年金課

この講演会はNPO法人健康を育てる会・流山が運営を受託しています。

二月の水野保健師講習会要旨

二月十八日に開催された水野保健師の講義は大変わかりやすく、会員皆様の参考になると思いますので、概略紹介いたします。

一〇〇歳を超える人は五〇年前には百数十人程であったが、その後、日本人の寿命は大きく延びて、昨年九月時点では六万人弱にまでなっている。今回の講習会には、初めて参加された方が何人か、おられたので、先ずは元気で健康体である為には、

- 一、心を定めること。何をして生きていたのか、心に絵図面を描いておくこと。
- 二、睡眠は八時間を確保。(六〇歳代では九時間、七〇歳代では一〇時間横になる)。特に早寝早起きが大事である。
- 三、朝昼晩ともに栄養素の整った食事を均等にいただくこと。
- 四、適度な運動をすること。

これら四つの基本を理解し実践する事が大事である旨、説明され、全ての食品は赤群(魚、豆、肉、卵、乳製品)、青群(野菜、果物、海藻、きのこ類)、黄群(穀物、芋、砂糖、油脂)に区分けされることを理解し、赤群、青群で必要な栄養素をとるようにするとバランスの取れた献立ができる。歯を大

切にし、食べ物を良く噛み、唾液を沢山出して胃に送り込むと食べ物を呑み込む力が強くなり、栄養の吸収が良くなる。早寝早起きは唾液の分泌に効果がある。

こうした、お話しの後、水野保健師が用意されてきたDVDを見ながら、唾液の分泌を促し、舌の筋力を向上させる「健口体操」を行いました。

(一) 口の開閉、舌の運動

大きく口を開けて、あー、いー、ん、と発声する。

口を開けて舌を出し、上下、左右に動かし、唇に沿ってぐるりと回す。

(二) 唾液腺マッサージ

耳下腺、上の奥歯の辺りを後ろから前に向かって一〇回ほど回す。

顎下腺、親指を顎の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の下まで、五か所位を順番に五回ずつ押す。

舌下腺、両手の親指をそろえて、顎の下から上にグーッと押す。

出席された会員の皆さんは、DVDの曲に合わせ、童心に帰って大きな声と動作で楽しそうに健口体操を行っていました。

講習会は来年度も引き続き開催されます。皆様の健康増進に役立つ話が沢山聞けますので是非ご期待ください。

来年度の出前講座について

当会では上記講習会や基礎学習会に加え、食生活の改善により健康で豊かな生活を実現する活動に興味のある団体、自治会などに対し、出前講座と称して、専門の保健師を派遣し、「健康を支える栄養学」に基づいた正しい食生活の基本を学ぶ学習会や講座を市内各地で開催し好評を得ていますが、来年度は講師が水野保健師から富田洋子保健師に代わります。

富田保健師は、平成二五年三月まで高齢者生がい推進課に嘱託で勤務され、主に後期高齢者宅への訪問をされていました。是非、沢山の方々に、食事と生活習慣が非常に大切であることを理解していただければ、お話をされたいと、おっしゃっていますので、ご期待ください。

来年度の講座は六回で、各講座の費用は無料です。一回当たりの講座時間は個別相談時間も含めて四時間までですので、地域密着型の講座として、ご利用ください。

申込先は

〇八〇一五六四三一二七七九
当会事務局宛てにどうぞ！

我が家の工夫

立石 恭子

小松菜はカリウムが豊富であくが少ないので毎日の食事によく使います。

得意な小松菜料理は小松菜餃子です。餃子の野菜を小松菜に変えるだけです。作り方は小松菜を包丁で刻んで（好みの大きさ）豚挽肉と合わせて餃子の具（にんにく、生姜、調味料は好みで）にします。

フードプロセッサーを使って作ると食感が滑らかに出来て楽です。多めに作って冷凍します。（冷凍してからの方が味がなじんで美味しいです）作り置きをして置くと時間がない時でもすぐ使えるので助かります。スープに入れると美味しい水餃子になります。

肉は特売の時、多めに買ってきて二人分のグラムを計って、ラップで分けて冷凍します。

野菜も多めに買ってきて、かるく湯がき二人分ずつ冷凍しておきます。汁物に便利です。

一度に食べきれない魚は、味を変えて煮る、焼く、味噌・醤油に漬けるなどします。鰯はハンバーグ、つみれと何種類

かに味を変えて調理して置きます。

よく使う材料は一人分に切って置きます。豆腐でしたら一丁300gは10等分に切って容器に入れて置くと、水切りも出来、焼く、巻く、白和えなど調理する時便利です。わりとよく作るのは、シリコンの容器に豆腐を入れレンジにかけて温めてほぐします。たまごを入れ、だし醤油で味付けしてかき混ぜてレンジにかけます。卵が固まってきたら、かき混ぜてホロホロにします。応用でジャガイモ、青葉、ミニトマトを入れてキッシュ風にすると別の一品になります。

出し汁を取る時は保温ポットにお湯を入れ、昆布と鰹節を入れて一時間ほどそのままにしておきます。出し汁を取った後の昆布も酢と調味料を加えて煮ると美味しくて、簡単に佃煮ができます。

余談ですが、夜見たいテレビは録画予約して寝ます。録画した番組は朝起きて見るので早寝早起きが楽に実行出来ます。皆さんも是非実行して健康で楽しい生活を送りませんか。



主人に感謝！

山崎 美枝子

思いがけない事は突然に起こるものなのです。

本当に今まで病気の事ばかり気にして、心を定め、睡眠を充分にとり栄養に気をつけ、こまめに体を動かす事などよく考えて生活していたのに・・・。

冬の朝ブラックアイスバーンに足を取られ右手首、複雑骨折と相成りました。

手首にチタンを埋め込む手術をしました。その際、薬も一粒も飲んでおらず、血圧も正常、何故か肺活量も調べられましたが、すべて 問題なく手術が受けられたのは、やはり食事等気をつけていたからだと思いました。

その後全く右手がつかえないのでお料理等、すべて主人にお世話になりました。不思議な味つけをしたり、テレビで紹介されたばかりの料理が並んだり大活躍でした。

もしかしたら主人に生きがいを見出し、もうう為に痛い思いをしたのかな？

私は結婚してから四十七年、主人は只今一ヶ月。

ずーとお願いできたら最高！

佐藤和子医師講演会

テーマ “生き生き” 「健康寿命を」

延ばそう！

場 所 流山市生涯学習センター多目的ホール

日 時 六月二日（火） 十時～十二時迄

参加費 無料

お弁当 希望会員のみに 要申込み

金二千二百円

待望の佐藤先生の講演会です

皆さまのご参加お待ちいたしております
会員のみ 佐藤和子先生と懇親会を予定
しております

二時～三時三十分迄



第二回 総会

NPO法人 健康を育てる会・流山

場 所 中央公民館 講義室

日 時 六月十八日（木） 十時～十二時迄
年会費 一千円

会員の皆さまのご出席をお願い申し上げます
不出席の方は委任状をお願い申し上げます

これからの予定

* 講習会

講師 水野貞子保健師

四月二十三日（木） 中央公民館講義室

テーマ 健康を育てる「正しい食生活」

睡眠の大切さ「環境と生命体」

五月十四日（木） 中央公民館講義室

テーマ いつ、何を、どのように食べるのか

七月十六日（木） 中央公民館講義室

テーマ 栄養分析をしてみよう

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の個人相談を受けます。ご希望の方はご連絡下さい

四月はキッチンとべのお弁当

申込みを受付けます

* 基礎学習講座

前期講習会

講師 水野貞子保健師

六月二十四日（水） 一時三十分

七月一日（水） 一時

七月八日（水） 調理実習 十時

七月十五日（水） 一時

七月二十二日（水） 一時

七月二十九日（水） 一時

八月五日（水） 一時

要申込み

調理実習

四月三日（金） 初石公民館

四月十四日（火） 北部公民館

四月二十四日（金） 南流山センター

四月二十八日（火） 初石公民館

五月八日（金） 初石公民館

五月十二日（火） 北部公民館

五月十五日（金） 南流山センター

五月二十六日（火） 初石公民館

試食会へのお誘い

東部公民館多目室

四月十七日（金）

五月二十二日（金）

六月三十日（火）

七月二十四日（金）

八月二十八日（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

お知らせ

事務所に塩沢礼子さんが決まりました

毎週月曜日～金曜日まで

九時～十二時迄在室しております

連絡先 080(5643) 2779

事務局宛

ご連絡お待ちしております