

NPO法人・健康を育てる会・流山だより

第38号 2015.9発行 責任者 金田繁司

「健康を支える栄養学」の成果を語ろう

私たち会員は毎日を健康で過ごせるよう、この栄養学を学び実践しています。驚く成果が沢山出ていますが、その割には良い結果を余り他の人に話をしたり、伝えていないように思います。

プライバシーの問題があるにしても情報の交流が少ないのではないのでしょうか？

この原因がやつと突き止められた気がしています。

実行すれば簡単に目的が実現してしまうことだと思います。簡単にリバウンド無しでスリムになれる。簡単に血圧が下げられる。簡単に風邪をひきにくい体質がつくれる等々です。

しかし、これらのことは世間的には簡単なことではありません。今後は会員が、お互いの結果について楽に意見を交換したり、経験の情報交換ができる場を作っていきたいと思っています。

NPO法人健康を育てる会・流山

理事長 金田繁司

油の正しい選び方

健康のためには、油脂（脂肪酸）を選んで使用することが大事です

必須脂肪酸・・・体内で合成できず食物から摂取する必要がある脂肪酸をいいます。

リノール酸（ $\omega 6$ ともいう）・・・成長や生殖生理（出産など）を保つ上で必須である。

肉・卵・豆類・穀類から摂取できる

体内でアラキドン酸となり、さまざまな生理活性物質（ホルモン様物質、主にエイコサノイド）を生産しますが、過剰になり過ぎるとその亢進が多くの病気（がん、動脈硬化性疾患、アレルギー過敏症他に炎症性疾患、うつ病など）を招きます。

α リノレン酸（ $\omega 3$ ）・・・脳・網膜・心臓の機能を保つ上で必須です。

魚やしそ油（えごま油）に豊富に含まれ、代謝されるとエイコサペンタエン酸（EPA）となり、生理活性物質を作ったり、血栓融解物質として血液をサラサラにします。血管内皮細胞の遊走能を高めて、血管内の修復にも寄与します。

さらに代謝されてドコサヘキサエン酸（DHA）になると、脳・網膜心臓などの機能を保つことに貢献しています。昔から「魚は頭をよくする食品」といわれる。

ちなみに $\omega 6$ とは異なり、 $\omega 3$ は必要量以上の摂取による障害は認められていません。

医師 佐藤和子「g」で栄養素を整えたメニュー著書より

心は体のコンダクター

安井 志津代

予防医学を目指した佐藤和子先生の講演会が今年も六月二日に開催されました。心待ちにしていた講演会です。今回も多数の方が来場されました。

「病気になる方法」、分かっているようで分からない事が多いですが、それを教えてくださるのが、この栄養学です。多くの人は、どう食べたら良いのかが分かっているようです。

「眠る事、食べる事を心が素直な人は、きちんとできるんですよ」先生の、この言葉、身にします。

先生は、おっしゃいます。「自分の顔を鏡で見てくださいプラス、マイナス二〇歳の差が出ますよ」とのこと。ドキッ！

「外部環境は心・内部環境は栄養」これが、きちんとできていれば、人のいいじめもないとの事。何でもプラス思考。親切にできる。人も植物同様で環境が大切で、食生活の問題が大きいかかわります。

この栄養学の大きな柱「一に睡眠」(赤ちゃんは24時間中23時間は眠っています。なるほど！)そして「栄養素の整った食事をする事」(食品を良く知る)できそうですよね。

健康体の四つのサイン①快食②快眠③快便④心の輝きを見逃さないように、しっかり管理したいものです。

推奨する油について

一ページに油の正しい選び方を載せましたが、具体的な推奨油脂はどのようなものでしょうか？

佐藤和子先生は

推奨油脂

しそ油、バター、牛脂、ラード、大豆油

有害因子のある油

コーン油(寿命短縮)、パーム油(大腸がん)

を挙げておられます。

又、日本人はリノール酸($\omega 6$)の過剰摂取かつ α リノレン酸($\omega 3$)の摂取不足の状態にあるので、 $\omega 6/\omega 3$ の比率は2以下、できれば1以下にすることが望ましいと述べておられます。

推奨油脂のエネルギー、 $\omega 6/\omega 3$ 等の値を下段に記しましたので参考にしてください。

推奨油脂

(10gあたり)

	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	$\omega 6$ 系 (g)	$\omega 3$ 系 (g)	$\omega 6/\omega 3$
1位	しそ油	92	10	1,33	0,22
2位	バター	75	8	0,19	6,45
3位	牛脂	94	10	0,34	20,24
4位	ラード	94	10	0,94	20,33
5位	大豆油	92	10	4,97	8,14

{推奨図書}

- ・「油の正しい選び方・取り方」奥山治美ほか・著(社)農山漁村文化協会 ISBN978-4-540-07245-1
- ・「本とは危ない植物油—その毒性と環境ホルモン作用」奥山治美 角川書店 ISBN978-4-04-110467-5

健康を育てる会・流山に

参加して

池田 せい子

今年の三月に一人の知人から「NPO 法人健康を育てる会・流山」の話を聞き、さっそく中央公民館で行われてる講習会と調理実習・試食会に参加しました。そこで学んだ「健康体であるための四つの基本」は興味深く関心をもち、学び始めることができました。

中でも睡眠時間八時間の確保とイーチミールパーフェクトを実践することは、私の生活とかけ離れていたのにショックでしたが、でもやって見ようと少しずつ始めました。

実践しておられる方の体験談を聞いてはげまされとても参考になりました。

その内に栄養学基礎学習講座がある事を知り、六月から講座に参加しました。

六月二日の佐藤和子先生の講演会に参加して、実践して体験していくことだと感じましたので、講座でのビデオや調理実習、水野先生による講座はともありがたく「正しい食生活」の内容がわかり、楽しく学ばせて頂きました。

主人が十五年前からパーキンソン病で、何とか心身共に健康でいられるように願

っていました。まず夜九時に寝ることから始めたら、朝二階から下りてくるのに三十分以上かかっていたのが、始めて間もなく六時には、十分で一人で下りてこられるようになりました。

血圧は時々百六十位あったのが、五月から下がり、ずっと正常になりました。

私は健康な方だと思っていましたが、体にあらわれる症状からみても、不健康な生活だったと知り、今は学んだことを実践していると、肩こりがなくなり、毎日楽しみながら「正しい食生活」で健康管理をできるようにと、やっている所です。

主人も協力してくれて二人で話し合いながらできるのでありがたいです。

突然リウマチになって

影山 幸子

平成25年6月初石基礎講座を受講し

26年2月妹の引越し手伝い疲れから正座が出来なくなり4月にリウマチと診断をうけました。

26年5月田中農協病院ヒアルロン酸注射

26年6月三郷中央病院 要介護1に認定

26年8月リハビリ体操教室に通う

26年10月柏新宿整形外科に変わり

26年11月リウマチ数値^{5, 19}

この時自分は、「病気では死なない」寿命で死ぬと決め、年の暮れの選挙、リハビリも止め、動けるだけ動こう（自分に負けたくない）、動けた。「車できたの、歩けるの?」と既に私のことを聞いて知っていた友人が驚いていました。

27年3月 リウマチ数値^{1, 19}

27年6月 リウマチ数値^{0, 30}

27年8月 リウマチ数値^{0, 19} 医師より

「正常値になりましたね」と云われた。

「健康を支える栄養学」を勉強して一番努力したのは夜9時に寝る事、今迄は11時で早い方でした。睡眠が大事、食べる質が大事、快便と続きます。

宝物は自分の生命、病気になって自分をいかに粗末にしていたかに気がつき、自分にもやさしくなれたと思います。

今迄病弱な娘との生活で、気負う所が多かったですが、何が大事?の基本が食べる事であると知る事が出来ました。

今の教育の基本に、食事の大切(質)生命の大切さを教えて欲しい・・・

私は地域の中で知人・友人や病気で悩んでいる方に「一諸にやらない」とお誘いしたいと思っています。

【ご報告】

佐藤和子先生講演会には三〇六名の皆様にご参加をいただきました。
会員皆様のご協力に感謝申し上げます。
ありがとうございました。

皆さまにお知らせ

研修旅行へのお誘い

高崎市佐藤和子先生講演会参加

研修旅行

日時 二十七年九月二十七日 中央公民館

集合 七時三十分 出発 八時

場所 高崎市佐藤和子先生講演会

(萩原朔太郎記念館 バラ園)

費用 8,500円 昼食付き

(たむらやのパーフェクト食)

初秋を楽しみながら有意義な一日を過ごしてみませんか・・・

是非、ご参加下さい、申込みお待ちしております。

080 5643 2779



* 講習会

九月十七日 (木) 中央公民館

十月十五日 (木) 中央公民館

十一月十九日 (木) 中央公民館

十二月十七日 (木) 中央公民館

場所 中央公民館 講義室十時～十二時

講師 水野貞子保健師

* 一月二十日より基礎学習講座の予定です

予定日は次回おたよりでお知らせいたします。

是非、ご参加ください

育てる会の調理実習

九月四日 (金) 初石公民館

九月八日 (火) 北部公民館

九月十八日 (金) 南流山センター

九月二十九日 (火) 初石公民館

十月二日 (金) 初石公民館

十月十三日 (火) 北部公民館

十月十六日 (金) 南流山センター

十月二十七日 (火) 初石公民館

十一月六日 (金) 初石公民館

十一月十日 (火) 北部公民館

十一月二十日 (金) 南流山センター

十二月二十四日 (火) 初石公民館

十二月四日 (金) 初石公民館

十二月八日 (火) 北部公民館

* 試食会

東部公民館

九月二十五日 (金)

十月二十三日 (金)

十一月二十七日 (金)

十二月十一日 (金)

十二時より少し前においで下さい。

お申込みお願いします。

東部公民館の試食会も皆様のお力添えで、三年以上続いております。これからも応援よろしくお願いいたします。

お願い

会費 一千円(平成二十七年四月より二十八年度三月迄)を納め忘れの方は振込み用紙を同封いたしますのでお早めにご入金をお願い申し上げます。

皆様と共に育てる会・流山の活動で

健康を支える栄養学

が予防医学として、大

切なることを知っていた

だきたいと思っております。

ます。

NPO健康を育てる会・流山の
ホームページに会の活動を
毎月掲載しています。
是非、開いて見て下さい

