

健康を育てる会・流山だより

第 39 号 2015、12 発行 責任者 金田繁司

「栄養バランスのとれた食事とは」

世間ではよく健康維持や病後の早期回復には「栄養バランスのとれた食事」をとりましよう、と云う言葉をよく聞きます。けれども分かったようでさっぱり分からない言葉というのが現状ではないでしょうか、具体性がないからです。

何の為にその食材を選ぶのか？何g使うのか？油を用いる場合はその種類は？リンとカルシウムの割合は？等々、さらにその食事が身体に有効に作用するには睡眠が大きく関係します。

私も素人ながらこの大切な点をずっと注意して見てきました。

「健康を支える栄養学」において他に見出すことができませんでした。

流山市が導入し既に十年を経過しているこの栄養学は数々の功績をあげてきています。

他に類例のないこの素晴らしい栄養学を私達と一諸に学びませんか。

NPO法人健康を育てる会・流山

理事長 金田繁司

「健康を支える栄養学」

～ 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 ～

健康は自分で育てるもの、睡眠あつての食事である

健康は「いつ、何を、どれだけ、どのようにして食べるか」によって左右されます。“たかが食事”ではなく、“されど食事”と考えて、毎食均等に、しかも必要な栄養素を整えて、感謝してよく噛み、おいしく食べる心を忘れずに、特に朝食がいちばん大事との認識を深めて、健康を育ててほしいと願っています。

佐藤和子医師著書「正しい食生活」でつくる健康より



基礎学習講座 1月20日(水) 初石公民館 毎週水曜日(7回) はじまります

申ハガキに住所・氏名・電話番号・国保加入の有無を明記の上 270-0192 流山市役所国保年金課へ

郵送またはFAX7150-3309

(照会) 健康を育てる会・流山 事務局 080-5643-2779

講座・学習会担当に当たって

富田 洋子

今年から水野保健師さんの後を受け、出前講座をお引き受けすることとなり、今までに四回お話をする機会を頂きました。各会、それぞれ対象の方は違いましたが、食べる事と眠る事の大切さという基本的なことをサポーターの方々のお手伝いを頂きながら、お話ししてきました。来年度は基礎学習講座と学習会も担当することになりましたが、理事の方や会員の皆様と一緒に考えながら進めてゆきたいと思っています。

身体は必要なことをしてあげれば、それに応えてくれる正直で不思議なものだと実感していますが、身体は何からできているのか、又どういう仕組みなのか、今、何を必要としているのか等について、皆さんが意外に知っているようで知らないことを勉強会を通して知っていただきたい。そして、皆様の体験談もお話しいただいくことで、更に一層理解をふかめて頂きたいと思っています。

どうか皆様よろしくお願いします。



自分の健康は自分で守る

関 信子

「自分の健康は自分で守る」という基本をいまさらながら確認しています。三年前に腎臓が悪いのがわかり治療が始まりました。

ところが昨年突然入院治療透析と言われたのです。自覚症状はまったくなくて、腎臓病は黙っている臓器と言われました。確かに数値は悪いのですが、どうしても納得できずにそのまま退院してしまいました。

そこで医者を変えてみました。

数値は悪いが様子を見てみようという事になり三日分の食事を提出する様に言われました。

低蛋白・高カロリーのメニューはなかなか手のかかる事です。

いつもの「育てる会のメニューをアレンジした食事」の蛋白質の量をへらしたただでOKでした。

栄養指導の先生がこの献立を欲しいと云うのでまたまたびっくりです。

佐藤和子先生の基本の教えを守り、病気を受け入れ、多くの仲間に参加していただけたら

今ではすっかり前向きに旅行に行ける程元氣になりました。

誰でもすぐできる、すい眠・食事をおろそかにしないで下さい。

笑顔で明るい新年を迎えましょう。



ビタミンCの大切さ

* コラーゲン”の合成の際のハイドロオキシプロリンの生成に必要

コラーゲンは毛細血管骨・歯・軟骨、結合組織の形成に関与

* 小腸からの鉄の吸収に関与
アミノ酸やステロイドホルモンの合成にも必要

ウイルスを殺す作用

ウイルス性のすべての病気（ウイルス性肝炎・乳癌・子宮癌

胃癌・白血病・ヘルペス・エイズ等）に有用です。

〔欠乏症〕壊血病・皮下出血・骨形成

不全・成長不良・貧血

歯肉色素沈着症

やっけていてよかった

上條 幸雄

昨年一月妻が頸椎の後縦靱帯骨化症の手術をしたのですが、結果が悪く右半身麻痺の寝たきりになってしまいました。

要介護4ということで長期の治療を覚悟いたしました。ですがこの病院の食事がお粗末で、これで元気になるとはとても思えなかったので、ソーシャルワーカーと相談、リハビリ専門の病院をさがしました。(すぐ入れる処はないのですが)

紹介された病院の先生は(珍しいことに)食事を非常に大切にされる先生で、できるだけ薬は処方しないという先生でした。

病院の施設は粗末で古かったのですが、緑が多く静かな環境で、先生も看護師さんも和やかでリハビリに専念できると思いました。妻と相談の上、お世話になることにいたしました。

四月になり陽気が良くなってくると目に見えて元気が出てきました。五月になると付き添われながらトイレも自立歩行で行けるようになりました。

五ヶ月間のリハビリ入院が終了する頃には、右腕の麻痺は残るものの入浴・ト

イレは自力で出来るようになりました。自宅では二人の介護士に右手の機能回復と歩行訓練をお願いいたしました。

二月には要介護1の認定になり、週3回デイサービスに通っています。

通院や買い物も二人三脚でよく出かけます。

現在は家事もなんとかこなせるようになってきました。近頃は「あんたも早く寝なさい」などと注意されています。

一方、私はと言いますと。ミラーを勉強していたころはいつもD判定でしたが、この機会に自分の健康も見直そうと決心。食事は妻の分も含め自分で手配。

今年の二月から晩酌を止める一大決心。十月には以前指摘された肺気腫も精密検査のお結果クリア、健診で指摘されていた中性脂肪、尿酸値も含めて血液検査の数値はすべてクリア。

リハビリ病院の時も躊躇せず決断できたことなど、やっぱりやっけていてよかったと感謝しています。

佐藤和子先生の「健康を支える栄養学」が一人でも多くの人に知っていただきたいと思っています。



【カルシウム、とれていますか？】

栄養素を整えた献立を作る時、カルシウム(300mg1食)とリン(400mg1食)の比に苦戦します。(リンはカルシウムの1.3倍までにするのが良い)

秋から冬にかけてはカルシウムの多い青菜が多く出回りますので、活用しましょう!

100g中に含まれる、カルシウムとリンの数字を知りましょう。

干しえび(さるえび)は殻ごと乾燥させたえびで、甘エビと同じ位の大きさです。補食として持ち歩くのにも便利で、さるえびは3gで213mgのカルシウム(これは牛乳約200gに匹敵します)

が取れ、リンはたったの30mgです。献立を考える時、さるえびを活用することで、今まで以上に様々な食材との組み合わせの幅が広がりました。ぜひ、お試し下さい。と思います。

新年会

日時 二十八年一月二十一日(木) 十二時三十分
場所 柳生家 尺八・箏ミニコンサート
参加費 三千元

新しい年の慶びを白鳥夫妻の奏でる調べとともに・・・

健康を支える栄養学に出会った幸せを：皆様のご参加をお待ちいたしております。



研修旅行報告

研修旅行には三十二人のご参加を頂きました。ありがとうございます。
朝は雨模様でしたが、到着時は晴れに恵まれました。

佐藤先生講演会は睡眠と食事がどんなに大切かを再認識いたしました。講演会に参加の目的があるバス旅行は楽しいです。皆様是非、次ぎの機会にはご参加下さい。

学習会

一月二十一日(木) 中央公民館
二月十八日(木) 中央公民館
三月十七日(木) 中央公民館
*十時から十二時迄 学習会

一時から三時三十分迄 個人相談
* 水野貞子保健師による個人相談の時間をとっております
是非ご利用下さい。

基礎講座

初石公民館にて

一月二十日(水) 13時30分～15時30分
一月二十七日(水) 13時～15時30分
二月三日(水) 調理実習 10時～13時
二月十日(水) 13時～15時30分
二月十七日(水) 13時～15時30分
二月二十四日(水) 13時～15時30分
三月二日(水) 13時～15時30分
是非、まだ参加していない方はお申し込み下さい。

これからの予定

* 調理実習

二月五日(金) 初石公民館
二月九日(火) 北部公民館
二月十九日(金) 南流山センター
二月二十三日(火) 初石公民館
三月四日(金) 初石公民館

三月八日(火) 北部公民館

三月十八日(金) 南流山センター

三月二十二日(火) 初石公民館

いずれも午前十時から午後一時まで
少しお早めにお集まりください。



東部公民館試食会

一月二十二日(金)
二月二十六日(金)
三月二十五日(金)
コーヒー付き千円にて

お申し込みお待ちしております。

連絡先 080 5643 2779 事務局

一年は早いですねえ
皆様にはいつもお力添えをいただきました
ありがとうございます。

年のはじめには今年こそ充実した年にと張り切っております。

お陰様で風邪も引かずに年の終わりを迎えることができました。

健康で新しい年を心待ちにしております。
皆様と一諸にまたさる年を迎えましょう。
健康を支える栄養学の発展を願いながら

役員一同