

健康を育てる会・流山だより

第40号 2016.3発行 責任者 金田繁司

十年先の会活動を目指して

当会は既に本年十一年目の活動に入っています。十一年前に会の立ち上げに参加した一人として現在の会活動を見て大変明るい希望を持っています。何といっても信じがたいような健康上の好結果が報告されてきたことです。

又「健康を支える栄養学」を深く理解した人材が育っていることです。特に調理実習で出来る料理は大変美味しいものが出されています。まさに天下一品です。

一、この栄養学は実践が全てです。健康上の好結果を出されている方々は怠りなく実践を続けています。特に睡眠は誰でも直ぐに実行できます。実行を指向した会運営を行っています。

二、毎月の調理実習には一回以上は参加しましょう。今年は身近な家庭料理を中心に行っていきます。普段の家庭料理から遠ざかった食事では実行から遠ざかってしまいます。

三、若手の人材を育てていきます。以上三点を今後の会運営の基本としていきたいと思っています。ご理解とご協力を、お願いします。

理事長 金田 繁司

健康を支える栄養学（5つの特色）

1. 細胞の栄養環境を整えることに主眼をおいています
2. 睡眠の重視 —— 毛細血管の重視
3. 栄養素に順位をつけています
 - 1.蛋白質
 - 2.カリウム
 - 3.ビタミンC
 - 4.鉄
 - 5.ナイアシン・ビタミンD
 - 6.ビタミンB₁・B₂・A・カルシウム・リン・食物繊維
 - 7.炭水化物・脂質・エネルギー
- 4.食品を赤群・青群・黄群に分類（赤・青群が主役、黄群は副次的と考えます）

赤群＝魚・豆・肉・卵・牛乳
青群＝野菜・果物・海藻・茸
黄群＝穀類・芋類・アルコール・砂糖・油
- 5.「正しい食事のとり方」に4つの基本原則をおいています
 - 1.Each Meal Perfect（毎食のバランスを整えること）を心がけること
 - 2.感謝してよく噛んでゆっくり食べる（15分以上はかけたい）
 - 3.先手必勝、後手必敗を悟ること（朝食が一番大事）
 - 4.睡眠あつての食事であることを知ること（8時間の睡眠を確保したい）

佐藤和子先生の「健康を支える栄養学」の考え方より

水野先生が ご退任されます

理事長 金田 繁司

水野貞子保健師には十一年前の会の発足から講師を、お願いしてきました。

一昨年、先生から会の講師を退任したいとの申し出を受けました。理由は会を離れ、自分の考えるやり方で、この栄養学を普及していきたいとのことでした。

先生の強い思いを感じましたが、突然の申し出であった為、講習会と基礎講座については、もう一年担当する承認を頂き最終年月（三月）に至りました。

今後とも会との関係が続けていただきたい為に幾つかの提案をしましたが、先生のローテーションのこともあり辞退されました。

会員一同、先生の足跡に深く感謝いたします。

長い間、本当に有難うございました。今後の、ご活躍をお祈りいたします。



富田保健師が当会の講師に 就任されます

富田洋子保健師は 三年前まで流山市の嘱託保健師として仕事をされ、当栄養学にも造詣の深い保健師です。

既に二十七年度の出前講座の講師を六回担当され、本年三月に終了されました。会員の皆様には富田保健師に期待し、応援し、ご協力を、よろしくお願いいたします。

緑黄色野菜を毎食に：「癌予防12カ条」からの抜粋：
実行したいこと一

偏食せずにバランスの良い食事、緑黄色野菜を毎日とる

（VA・C・E・繊維質の摂取）体の清潔。

避けたいこと一

食べ過ぎ、飲み過ぎ、過労、喫煙、ひどい焦げもの、カビの生えたもの、大量の塩辛いもの、熱すぎるもの、日光のあたり過ぎ。（1984年国立癌センター発表）

◎ 流山市産地直売所の 利用をお勧めします！

冬の野菜はビタミンC・カルシウムなどの栄養素が豊富です。特に、小松菜などの葉物はカルシウムも多く含まれています。今が旬です。

流山市には三十カ所以上の農産物直売所があります。

調理実習での野菜はできるだけ直売所で購入しています。

旬の野菜は新鮮で美味しくいただけ、安くて安全と何拍子もそろっています。皆様もつと利用しましょう。

道の駅のように大きい直売所もありますが、身近な所に沢山直売所があることの方が、私達は必要と考えております。直売所が存続し、更に増えるようにするために、皆様、どんどん利用しましょう！農政課の『流山市産地直売マップ』をご利用下さい。

散歩しながら訪ねてみるのも楽しいかもしれませんね……………



勉強会に参加して

玉置 サキ子

皆様こんにちは、私は63才の女性です。

5年前頃から手の指が冷え、体の節ぶし痛くて歩けない状態でした。

これはリュウマチかなと思ひ病院に行つて診ていただきましたが、最初は何の病気だかわかりませんでした。

検査をしてゆくうちに、エリテマートーデスと言う難病だということが解りました。治療が始まり中には合わない薬もあり副作用で辛く大変でした。

その時健康を育てる会の友人から食に関する勉強会があるから行つてみないかと誘われ出席してみたのが「パーフェクト」食との出会いでした。

私も若い頃栄養学を勉強した経験もあり自分の中では「解っている」つもりでした。

しかし、この勉強会は今までの常識とは全然違う勉強会でした。

そこで大きく二つのことを学びました。一つは栄養素のことですが、パーフェクト食は一食に全部の栄養素を摂るということ、全体の摂取量が決まっているので食べすぎず太りずらいのです。

この食事を毎日三食たべるようになり少しずつ元気がでてきました。

そしてもう一つは質の良い「睡眠」が大事だということも教えていただきました。

この食事を続けていくことで体調が少しずつよ良くなつてくるのを実感することができました。

血液検査の結果も前よりよ良くなつてきました。

「生協の風の村」で開催されるワンデイ食事会にも月一回足を運び主人と共に美味しい食事をいただいています。

今では合う人に「前より顔色が良くなつたね」といわれるようになりました。これもひとえにパーフェクト食の勉強会のお陰と思っています。

ありがとうございます。

心を定めて

高橋 イツ



桜の花が咲く頃となり「今年も元気に生かされている」と思え嬉しくなります。「解離性大動脈瘤」の手術後ベツトから見えたのが満開の桜の花でした。

「私の人生これで終わることが出来ない」と思い改めて佐藤和子先生の「健康を支える栄養学」をしつかりと学ぼうと決心しました。

① 心を定めること（やりたいことを心に決めました）

② 早寝早起き 睡眠8時間〜9時間（夜9時〜朝5時又は6時起床）

③ 栄養素の整った食事をする

（毎食均等に食べる）

④ こまめに体を動かす

初心に返りやり直そうと思ひ7年間日々私なりに努力してきました。

以前より元気に楽しく残された人生を人様のお世話も出来るようになりました。

感謝です。

毎食平均に計つて食べるということは、秤を調理台に置いていつも計ることに徹しました。それと常備菜をいつも何品かをストックし足しながら整えて食べることにしていました。

常備菜の一例

・ ひじき煮・茹で大豆又は煮豆・煮干しはちみつ・さるえびのふりかけ・すりえごま・えごま味噌・切干大根・昆布煮としん黒砂糖煮・レバー生姜煮・豚肉そぼろ・牛肉佃煮等で、多い場合は冷凍庫に入れて置きます。

食事も自分プラス人様のためにと、楽しく作つて食べることが大切なことかなあ？と思えました。



お知らせ

*佐藤和子医師講演会

「健康でくらすには！」

なぜ病気になるのか？

お子様の能力発揮のために

平成28年5月21日（土曜日）9時45分
場所 流山市生涯学習センター大ホール
このチャンスを生かしていただきたいと思
います。

ご参加をお願いいたします。



これからの予定

* 総会

平成二十八年六月十六日(木) 10時

中央公民館 第2会議室

皆様のご参加をお願い
いたします。



* 調理実習

四月一日（金）初石公民館

四月十二日（火）北部公民館

四月十五日（金）南流山センター

四月二十七日（水）初石公民館

五月六日（金）初石公民館

五月十日（火）北部公民館

五月二十日（金）南流山センター

五月二十五日（水）初石公民館

六月三日（金）初石公民館

六月十四日（火）北部公民館

六月十七日（金）南流山センター

六月二十二日（水）初石公民館

いずれも午前十時から午後一時まで
本年度の調理実習は身近に活用出来る栄
養素の整ったお料理を取り入れて参りま
す。ご参加してください

* 講習会

四月二十一日（木）中央公民館

五月十九日（木）中央公民館

七月二十一日（木）中央公民館

毎月十時～十二時学習会

一時～三時三十分迄個人相談

富田保健師による個人相談を行います。
何でもご自分で気に掛かることがあり
ましたらご相談下さい。

東部公民館試食会に

参加してみませんか

四月八日（金）十二時から

五月二十六日（木）十二時から

六月 未定 十二時から

七月二十二日（金）十二時から

八月二十六日（金）十二時から

申し込みが必要です

080-5643-2779

東部公民館の試食会もお陰様で満四年に
なります。これも皆様のお力添えをいた
いたお陰様と深く感謝申し上げます。
ご参加おまちいたしております。

お願い

二十八年度年会費のご入金を御願いた
します。

年会費 一千元

（振り込用紙を同封いたします。）



身体も年を重ねてゆきます。健康はお金
では買えません。「正しい食生活」で健康を
育てる事が出来るなんて、なんてステキな
ことでしょう。