

健康を育てる会・流山だより

第41号 2016・7発行 責任者 金田繁司

今後の活動方針について

健康を支える栄養学は実行が全てです。「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られています。

このことは既にお伝えしています。

従って、一人でも多くの会員の方が、より実行しやすい方法を考えて、お知らせすることが会の大切な役目であると考えています。

毎年、多くの新しい方が、この栄養学の学習会に参加されています。

過日、五月二十一日の佐藤和子先生の講演会に参加された方のうち四十四％が講演会に初めての方でした。

けれども、この栄養学を断片的に触れるだけに留まり、質的な面まで捉えることなく諦めてしまう方がおられます。

本当にもったいなく残念な事です。

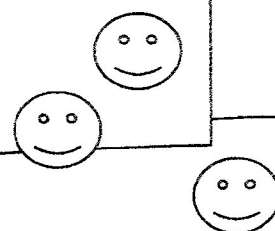
今後は会として、より実行しやすいノウハウを蓄積していきます。結果は会員の方に全て、お伝えします。

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



元気ハツラツ、その源は「正しい食生活」です

- 婚約、結婚、そして出産を控えた女性の皆さん
- 子供の健やかな成長を願っているお父さん、お母さん
- 学力向上をめざしている学生さん
- ベストコンディションで仕事をしたい方
- 体調不良や病気で悩みの方

「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)

流山市中央図書館・森の図書館にて貸し出し (佐藤和子先生の学習教材ご案内より)

佐藤先生の講演会に参加して

上 條 幸 雄

五月二十一日「健康で暮らすには！なぜ病気になるのか？」のタイトルで佐藤先生の講演会が開催されました。

今回は特に「若い方こそ今すぐ始めて」をテーマに「健康を支える栄養学」についてわかりやすくお話をしてくださいました。

お年に見えない（失礼）お元気いっぱいのお姿で登壇され、開口一番先生の話の初めて聞く人、手を上げて、の問いかけに会場を埋めた二八六名の内約三割以上の人が手を上げていました。今回は平日でなく土曜日に開催した企画が良かったと思います。

「健康体であるための四つの基本」について初めて聞く人にもわかりやすくご説明されました。

後半は油脂の摂取の大事なことを細かく具体的に、かなり時間をかけてお話しされました。今いろいろな健康講座が巷にございますが、積極的にとつてよい油、とつてはいけないうちについて、ここまで言及した講演会はないと思います。健康体であるための四つの基本と油脂の話が聞けた大変有意義な講演会だった

と思います。

昼食をはさんで、午後から会員だけの佐藤先生との交流会が行われました。参加者七十名と先生と質問形式で進められました。

私は八年間の闘病生活の末、腎不全で去年亡くなった友人の例を挙げ、さらに昨年厚労省が一日の塩分摂取量を男八g女七gにしましたが、先生は何故、塩分のことを規制しないのですかと質問しました。先生はただ単に減塩だけに拘ることなく、重要な栄養素の順位として、蛋白質、カルウム、V・C、鉄分・・・と挙げ、これらの栄養素を整えていく事が大切との答えでした。

交流会の最後に、先生から今後の活動の拠点として、ヘルスプロモーションセンター認定講師をおき、その一人に水野保健師を任命したという報告が紹介されました。

佐藤先生とのご縁は水野保健師が流山市の国保の事業に関わったことから始まった分けであり、佐藤先生の栄養学の素晴らしさに感動した人達が力を合わせて出来たのが「健康を育てる会・流山」で、創立十年以上になります。この間水野保健師は会員や市民の健康相談、事業推進にご尽力なされました。今日のテーマである若い人達の「ふだんの食事」の改善に役立つようにと願った一日でした。



四十代から若白髪

七十代女性

睡眠・食事・運動にきをつけて生活していましたが黒髪が増えました。

（自分も周りの人も若白髪だと思っていました。）

十年前、心臓で検査入院しましたが「様子を見ましょう」がずっと続いていきます。これも「正しい食生活」のおかげです。

胃潰瘍完治



昨年十一月下旬、胃の検診で胃潰瘍と言われ、とてもショックでした。その後、この会でミラー分析をして頂き、日常生活も改め、九時就寝、睡眠時間は九時間をとるように心がけました。又、心配性で取り越し苦労が多いので、今回のことは生活を変えるチャンスととらえるようにし、なるべく笑顔で過ごすように心がけました。

ピロリ菌除去の治療をし、食生活や日々の生活を規則正しく改めていきました。

お蔭で、今年五月上旬に胃潰瘍は完治しました。

EM さん

本気で計って作ってみて

「汝の食事を医者とも薬とも思え。食事で治せぬものは医者も治せず」医聖ヒポクラテスの言葉と佐藤和子先生の「健康を支える栄養学」の、お話がピッタリ胃の腑に落ちて、流山に勉強会や先生の講演会に通いながら、自分の出来る範囲で魚中心の食生活に変えて行きました。お陰様で子供たち二人は健康に育ち結婚独立。やれやれ少し楽になったなと夫と生きていましたら、嫁いだ娘が二か月後、全身に湿疹が出、真っ赤に腫れて微熱と痒みで暫し休職静養の為に戻ってきました。

佐藤和子先生の全身アトピーの学生さんも実家に戻りきちんとパーフェクト食、三食と早寝早起きで、きれいに治ったと言うお話を伺っていましたので、新婚さんでしたから、一日も早く治してあげようと、本気で「gで栄養素を整えたメニュー」本を真似て（材料・g揃えて、作る物を変えたりしました）三食きっちり計って食べさせ、早寝をさせました。

娘は今どきのクックパット食や夫が肉好きのこともあり、魚より肉。和食より洋食に傾いていたらしく、又、仕事を

継続しながら家事や引越し片付け、朝早く起きての弁当作りと頑張り過ぎて、睡眠も不足がちだったようです。

三食魚、そして、えごま油を野菜や味噌汁に入れて食べさせたところ、二週間目頃、足の腫れが引き始め、一ヶ月後に自宅へ帰れました。二ヶ月経った今、あんなにひどく、痕が残るのではないかと心配した皮膚も、ほぼ綺麗に元通りになりました。

ステロイドに手を出さずに佐藤先生の教え通り、食事と睡眠を整えたことで、今回この難局を乗り越えることができたのだと思います。改めて毎食整えて頂くこと。睡眠が足りての栄養だと思い知りました。

これからも先生の勉強会や調理実習には、できるだけ参加させていただき、学び続けたいと思います。感謝！

後藤 みどり



入院して感じたこと

五月中旬、変形性膝関節症の為、入院手術を受けました。元気な時は、あれもしよう、これもしようと、あくせくし、

栄養学を学ばせて頂き乍ら、なかなか守れなかったのが睡眠でした。布を切ったり編み物をしたりと、ついつい「夜なべ」をしてしまい、いけないと思いつつも生活していました。

入院中は九時消灯と言うことで、私の生活リズムを変える良いチャンスと思い、昼間はリハビリや、あれこれ好きな事に熱中し、ひたすら九时就寝に努め、退院後も、そのリズムを続け今に至っています。

入院中の食事は、一日、千六百カロリー、毎食のご飯は百八十グラム、蛋白質も三食で肉、魚、卵、豆類と分かれて出され、今朝はカルシウム足りないよね、昼食も蛋白質不足よね、野菜も不足だよね・・・等々密かに思いつつ、病院では、やはり「育てる会」のようには無理なのだなあ・・・と、あらためて学ぶところが沢山ありました。次に右膝の手術を受ける時は、病院食では不足しがちな物を、あれこれ持ってゆこうと考えました。

栄養学を学んで色々と注意している、お蔭でしょうか、回復も早いと言っていただき嬉しく思っています。

流山市制施行50周年記念

第十二回健康都市連合日本支部大会参加

日時 28年7月26日(火) 午前10時〜5時

場所 キッコーマン アリーナ

健康を育てる会・流山も参加致します。

「健康を支える栄養学」栄養素の整ったお弁当をキッチンとべさんに作っていただきます。(参加役員分)

健康を育てる会・流山の展示コーナーもあります

佐藤和子先生講演会(5月21日)

若い人こそ今すぐ始めて!

病気にはなぜなるの!!

多数の皆様が参加して下さいました。

皆様のご協力ありがとうございました。

* 総会にて新役員が決まりました。

理事長 金田繁司 副理事 佐藤節子

理事 高橋 イツ 安井志津代

竹見千秋 小泉尚子

関 信子 立石恭子

太田 和

監事 田中詔子 福田信子

皆様のご意見をお聞かせ下さい。

どうぞよろしく御願いたします

これからの予定

*** 調理実習**

七月二十七日(水) 初石公民館

八月五日(金) 初石公民館

八月二十四日(水) 初石公民館

九月二日(金) 初石公民館

九月十三日(火) 北部公民館

九月十六日(金) 南流山センター

九月二十八日(水) 初石公民館

十月七日(金) 初石公民館

十月十一日(火) 北部公民館

十月二十一日(金) 南流山センター

いずれも午前10時から午後一時まで

少しお早めにお集まりください

*** 学習会と個人相談**

九月十五日(木) 中央公民館三階

十月十三日(木) 中央公民館三階

学習会 午前10時から12時

個人相談 午後一時から三時三十分

富田保健師が第六会議室にて個人相談

を受けております。ご利用下さい

◎ 身体は毎日入れ替わっています

毎日の食事を捕食する事で「バラン

スの整った食事」に変えて、健康な体

に替えてゆきましょう(実感出来ます)

朝食べた食事を書きだして来ていただき

ます。足りない食品を捕食して栄養素バラ

ンスのとれた食事に変える事が出来ます。

*** 親子料理教室を行います**

元氣の出る料理を作ろう!!

日時 八月三十日九時三十分より

場所 初石公民館

費用 八百円(親子二人分)

TEL 080 5643 2779

是非ご参加ください

東部公民館試食会

七月二十二日(金) 多目的ホール

八月二十六日(金) 第二会議室

九月三十日(金) に変更多目的ホール

十月二十八日(金) 第二会議室

十二時より試食会が始まります

毎月メニューを変えて皆様のご参加を

お待ちしております。

作り手一同お待ちしております

暑さに負けないために栄養素の整った食事を毎日食べましょう

健康が一番です!!

御願い

* 年会費一千円のご入金を御願いたします

ます(二十八年度四月〜二十九年度三月迄)

振り込み用紙をご利用ください