

健康を育てる会・流山だより

第42号 2016.10 発行 責任者 金田 繁司

調理実習年間四十回実施の意味

「健康を支える栄養学」の創始者、佐藤和子医師は、この栄養学が効果を発揮するには第一に睡眠の在り方、次に栄養バランスのとれた食事を取ることが大切であると指導されています。睡眠については各自が教えられた内容で実践すれば良いと思います。けれども調理については、この栄養学に基づいた食事を作る為には基本的な面で多少の慣れが必要になります。「健康を支える栄養学」を、しっかりと身につける為にも大切な過程です。

このような理由により多くの方が少しでも参加しやすくなるようにと、年間四十回の調理実習を行っています。当会は本年で十一年目の活動に入っていますが、会発足の初年度を除いて、ほぼ毎年四十回の調理実習を行い好評を得ています。調理実習に参加できない場合でも栄養バランスの取れた食事を食べるだけの参加でも十分に参考になると思います。使用メニューも普段の家庭料理に近いものを使用するように配慮していますので、是非、沢山の皆様方の参加をお待ちしています。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

【カルシウム、とれていますか？】

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。(単位・mg)			
	カルシウム：リン		カルシウム：リン
いりこ / 煮干し	2200 : 1500	チンゲン菜	100 : 27
煮干し桜えび	2000 : 1200	春菊	120 : 44
しじみ	130 : 65	かぶの葉	250 : 42
牛乳	110 : 93	大根の葉	260 : 52
サルエビ	7100 : 990	ひじき / 戻	200 : 14
小松菜	170 : 45	昆布 / 戻	107 : 35
あじ	27 : 230	豚もも肉	4 : 210
いわし	70 : 230	鶏もも肉 (皮なし)	4 : 140
さけ	14 : 240	牛肉 (皮下脂肪なし)	4 : 190
さば	9 : 230	木綿豆腐	120 : 110
さんま	32 : 180	納豆	90 : 190

上表の様に魚や肉にはカルシウムは少なくリンの方が多いのです

干しえび (さるえび) は殻ごと乾燥させたエビで、サルエビは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、サルエビを活用することです。是非、お試し下さい。毎食カルシウムは300mg リンは400mg 取りましょう。

「健康を支える栄養学」を知っていますか？

調理実習を月4回・参加費800円 (初石公民館第1金曜日・第4水曜日 (各10時～13時)

(北部公民館第2火曜日・南流山センター第3金曜日) 申込み要 080-5643-2779 佐藤

栄養士の整えた食事をして、自分の健康を育てて見ませんか、ご参加をお待ちいたしております。

親子料理教室を開催して

実行委員 高橋、小泉、安井

前日までの台風の影響で開催がどうなることやらと気をもみましたが大した混乱もなく開催することが出来ました。

NPO法人健康を育てる会・流山は“やる気のあふれる&病氣にならない”そんな人を育てる事を目的に活動しております。

そこで、今回は是非若い方や子供達にこの栄養学を知り実践して頂きたいと親子料理教室を企画・開催する事にしました。日頃の自分達の食事にとちよつと気を配ること、食事の大切さを実感して頂く事で将来を託せる元気な体を作って頂きたい、そんな思いで開催しました。

当日は予想外にお子様的人数が多く久しぶりに元気な声・声で圧倒されましたが子供達から大きなエネルギーをもらいました。しかし予想通りこの栄養学は流山市の国保年金課の事業として取組んでいる事を全員の方が知りませんでした。

この点からもこの企画に意味があった事を知り私達の“若い方こそ今から始めて”のキャッチフレーズをもつともつと生かして行きたいと感じました。

その為の「健康を支える栄養学」一体の

肝心が食の肝心—の事をどれだけ伝え切れただろうかとの反省も残りました。初めての試みとして開催致しましたのでいろんな問題点や改良点も有るかと思いますが、良いアイディアがありましたら是非ご意見をお寄せ下さいませ、一緒に考えて行きましょう。

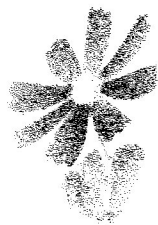
スタッフの皆さまご多忙のなか、ご協力有難うございました。



講習会に参加された会員の声

60才代 女性

講習会で勉強し、身体の複雑さ神秘さを改めて感じました。それを正常に働かせるには、やはり基本の食事と、その前に睡眠が大切であることが良く分かりました。折角、勉強しましたので真面目に身体の為に毎日を頑張ろうと思いました。富田保健師にも役員の皆様にもいつもありがとうございます。



60才代 女性

昨年十一月の流山市の広報を見て入会しました。料理関係の仕事に関わっており、作ることに慣れているのですが、栄養や成分等は余り考えずに日頃、家族の食事を作ってきました。少し量的に多いなあーと思っていたところ、六年前頃から夜、眠れなくなり、体調が思わしくなくなりました。自分なりに、ご飯を雑穀米から玄米に変え仕事をフルタイムから週三回に減らし、少し何か好きな事を始めようとした時に、

たまたま広報に、この会の事が載っているのが目に留まり、入会し月一度の実習から始めました。

先生や会の方々との楽しい実習や会食等、毎日が楽しくて、のめり込んでしまいました。

今年の前期の講習会を受講してから、食に対する考え方が少しづつ変わり、自分が何故病気になったのか分かり始めたところです。



70才代 女性

この会に入会して一年六か月になります。土井さん（八年以上パーフェクトな生活を実行しておられる大先輩の方です）に教えていただいたて、直ぐに入会し勉強を始めました。

今日は私の食事の栄養計算をして頂いて蛋白質のグラム数を整えてもらい有難かったです。

60才代 女性

広報を見て一年半前に入会し勉強しようと思いましたが、なかなかきちんと実行できないでいます。今まで食事の量が多くなっていたのが分かり、最近、人間ドックで逆流性食道炎が見つかり、バランスの良い食事を作りたいと真剣に思っています。



60才代 女性

入会して十年です。疲れやすくアクビばかりの体質だったのですが、ここで勉強してからアクビが出なくなり、行動もスムーズに動けるようになってきました。



是非、月一度の講習会・月四度行っています調理実習にご参加ください。自分ために、ご家族のために健康を育ててみませんか………

***学習会と個人相談**

日時 毎月第3木曜日10時～12時
場所 中央公民館 講義室

10時から講習会

13時から15時30分迄個人相談会

富田洋子保健師が個人相談をお受け致しております、お気軽に申込み下さい。

***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バランスのとれた食事に変える事が出来ます。

東部公民館試食会

「健康を支える栄養学」に添った栄養素を整えた食事を試食していただきます。

お申込みをお待ちいたしております。 一人千円です。

TEL 080-5643-2779

28年度 予定表 予定日は変更になる場合があります。ご確認の上お申し込みください

28年	調 理 実 習				講習会	試食会
	初石公民館		北部公民館	南流山センター	中央公民館	東部公民館
10月	7日	26日	11日	21日	13日	28日
11月	4日	30日	8日	18日	17日	25日
12月	2日		13日		15日	8日
29/1					19日	20日
2月	3日	22日	14日	17日	9日	24日
3月	3日	22日	14日	17日	16日	24日

※調理出前講座実習と講習会は10時に開始。 ※試食会は12時に会食いたします

ご報告とお勧め

出前講座を10月5日に思井自治会館にて行いました。

当日は男性の方の参加が多く見られ、これからの老後のためにも参考になると喜ばれました。

人生100才の時代です。元気で長生きするためにも健康が大切です。

皆様のご近所で「健康を支える栄養学」の出前講座を開いてみませんか？

皆様の関心が強い「健康について」のお話を富田洋子保健師が解り易く説明・お話いたします。

講座の後、富田保健師による 個人相談もお受けいたします。

◎自治会の行事に組み込んではどうですか。

講師派遣料は無料です。

お申し込みをお待ちいたしております。

TEL 080-5643-2779 佐藤

皆様、健康は睡眠と食事です。

調理実習に参加して、バランスの良い食事を身に付けてください。お待ちしております。

