

健康を育てる会・流山だより

第44号 2017,3発行 責任者 金田繁司

健康を支える栄養学の学び方

「NPO法人・健康を育てる会・流山」は、本年十二年目の活動に入ることができました。

会員の皆様方の多大な、ご協力とご支援により今日に至ることができましたことを心から感謝申し上げます。

この間、お陰様で多数の素晴らしい成果を上げることができました。これらの成果は会員の方々には年四回発行の「健康を育てる会・流山だより」(会報)にて お伝えしてきました。

これらの素晴らしい成果は この栄養学を正しく学び素直に実行されている方が恩恵を受けています。

更に、より多くの方々に正しい栄養学を学んで頂き、健康で心豊かな毎日を過ごしていただけのように我々が実施している

一、基礎講座(七日間、年二回 実施)

二、毎月の講習会(年十回、中央公民館)

三、調理実習(年四十回、初石公民館、

北部公民館、南流山センター)

を受講、参加していただきたいと思えます。必ずや皆様の健康増進に役立ちます。

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 (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

第二回 親子料理教室を開催して

実行委員 高橋、小泉、安井

冬休みの一日、小山小学校で子供達向けに親子料理講習会を開催しました。

子供達の休みに重点をおき日程を決めた為、親御さんの休みを考慮しなかった事や、流山市でも有数の多児童校との事もあり、学校との協議の結果、当初四年生以上の学年に呼びかけるつもりでしたが収拾出来ないかと判断し四年生の方にチラシを配布して頂いた結果、参加者がとても少なく担当者の方の大きな反省となりました、年末という事もあり日程の決め方の重要性を痛感です。

当日は四組の参加者で開催致しました。

年末の忙しい時期でお父さんやお母さんの休みがとれなかった為でしょうか、お孫さんとの参加が目立ちました、しかし、お母さんと一緒に参加したお子様の嬉しそうな顔にスタッフ一同の心がなごみました。

「ふだん時間に追われた日々を送っている、こんな機会はとても貴重です、休暇を取って参加し良かったです」とのお母様の声を聞くことができホッとしました。

佐藤先生の「健康を支える栄養学」を「料理を通してお伝えしたい」「子供の頃から学んでもらいたい」との思いから開催し

たのですが、初めての方々にもよく理解して頂き今後にもつなげていけるような伝え方が今一つ足りなかったように思い反省しています。

子供達がこの栄養学を身につけてくれればどんなに嬉しいことでしょう。次はもつともつと精査して分かり易く皆が気軽に取組める方法を摸索してまいります。どうぞ皆さまご協力下さいませ。



健康は育てるもの

健康は自らが努力して育てていくものです。ゆえに価値が高いのです。寝だめも食べだめもできません。

健康管理の奥義とは、取りも直さず「正しい食生活」の実践することにあります。この「正しい食生活」を実践こそが、健全な精神の宿れる健全な身体を生み出し、支えていることを再度強調しておきます。

佐藤和子医師

講習会参加者の感想

深沢 幸子

私は65歳まで勤めていましたが、退職して家にいるようになってから、市の広報等に目が行き、2年前にこの会に入会しました。

水野先生の基礎学習講座を受け、その時のミラーはCでした。しかし食事だけでなく睡眠が、早寝早起きが非常に大事だと分かりました。

又、今まで朝5時に起きて直ぐにやっていたウォーキングとラジオ体操を朝食後に変えてみたところ、今までとは違って、歩くにも身体の動きが軽く感じられ、家に戻ってからの家事等がすぐ手につきまします。全ての動きが早くなったように感じられます。そして自然と規則正しい生活リズムが身につくようになり、お昼は12時に、夕食は6時に摂り、9時半には、布団に入るようになりました。

御願

二十九年度 年会費 一千円
お振り込みを御願いたします。



健康についてのアンケート結果

昨年十月三十日に開催された市民祭りの折、実施したアンケート結果は次の通りでした。回答者数202名。した

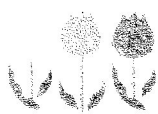
1. 正しい食生活を知っていますか？
はい 50名
いいえ 34名
2. 何時に寝ていますか？
回答無し 118名
9時 31名
10時 39名
11時 54名
12時 33名
3. 毎日、朝食を食べていますか？
食べる 195名
食べない 7名
4. 重点食事はどれですか？
三食均等 91名
朝食 25名
昼食 21名
夕食 65名
5. 栄養を考えた食事をしていますか？
はい 175名
いいえ 25名
6. タバコを吸いますか？
はい 5名

7. NPO法人・健康を育てる会・流山をご存じですか？
はい 81名
いいえ 120名

我々の会をご存じない方が未だ多く、活動を更に広げて行く必要があると感じました。アンケートに、ご協力頂き有難うございました。

健康体であるための4つの基本

- ① 心を定めること
いつまで何をして生きてゆきたいか
早寝早起き、8時間の睡眠の確保
遅くとも22時までには休み6時起床
- ③ イーチ・ミール・パーフェクト
朝・昼・夕食ともに均等にいただく事
(不足成分のないように整えた食事)
- ④ 適度に体を動かすこと
こまめに体を使うこと
お花に水をあげるように、健康は育てることが出来るのです。
寝ることと食事が健康な身体を育てます。



これからの予定

「近隣バス探訪」を開催いたします。

日時 平成二十九年四月一日

参加費 三千円（昼食代込み）

集合場所 中央公民館

七時五十分集合 八時出発

おおたかの森駅東口

八時十分出発

行き先

茨城県植物園見学（約六百種）

那珂湊おさかな市場で昼食

ワーブステーション江戸見学

（時代劇のオープンセットが建ち並ぶ、野外型ロケ施設です）

ち並ぶ、野外型ロケ施設です）

帰着時間 五時を予定

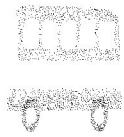
皆様のご参加をお待ちいたしております。

総会

日時 平成二十九年六月十五日 十時

場所 中央公民館 講義室

会員の皆様、ご参加下さい。



平成29年度

実施場所	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
29年 4月	7日	25日	11日	21日	20日	14日
5月	12日	23日	9日	25日（木）	18日	19日
6月	2日	27日	13日	16日	15日 総会	23日
7月	7日	25日	11日	21日	20日	28日

上記の調理実習と講習会は10時に開始いたします。

東部公民館の試食会は12時に会食といたします。いずれも遅れないようにご配慮下さい。

東部公民館予約日は変更になる場合があります。ご確認の上お申し込みいただくようお願いいたします。

連絡先 080-5643-2779

佐藤和子医師講演会

日時 六月二十四日 九時四十五分

場所 流山市生涯学習センター ホール

題名 病気の予防や健康回復の為に何

が大事か？

お友達をお誘いして多数ご出席いただきますよう御願いたします。

ご報告とお勧め

出前講座を二月十七日に平方雪印自治会館にて行いました。四十名のご参加を頂きました。

人生百才の時代です。元気で長生きすることが大切です。

皆様のご近所で「健康について」のお話の会を開いてみませんか？

富田洋子保健師が参加して解りやすく説明・お話いたします。

講座の後、富田保健師が個人相談もお受けいたします。

*自治会の行事に取り入れては如何ですか。講師派遣料は無料です。

お申込みをお待ちいたしております。
Tel 080-5643-2779