

健康を育てる会・流山だより

第46号 2017,9発行 責任者 金田繁司

食材を計る（はかる）ということ

「健康を支える栄養学」の調理実習は食材を「計る」ことが基本となります。

蛋白質やカリウムなどを含む日常で用いる、ほぼ全ての食材がレシピにgで表示されています。「栄養バランスのとれた食事を作りましょう」などと単なる言葉だけや具体性のない説明で終わることはありません。

従って、この栄養学に基づいた調理は誰でもが簡単に入門でき、習得できます。少し慣れてくれば、外食した時でも、その食事の主要栄養素などを自分で概算で分かるようになります。全く素晴らしいことだと思います。

今後は会が主催し行っている年間四〇回の調理実習では、最も基本的で大切な食材を「計る」ということを更に一層、重要視し、推し進めて行きます。

会員の方々には、どんどん、より多くの調理実習に参加していただき、基本技術の習熟に努めて頂きたいと思います。

何よりも先ず、食材を「計る」ことが出発点です。

NPO法人・健康を育てる会 流山

理事長 金田 繁司

健康はいつ、何を、どれだけ、どう食べるかで決まる

健康は「いつ、何を、どれだけ、どう食べたか」によって左右されます。

「生かすも殺すも食事次第」といっても過言ではありません。

体の構成成分は速い速度で入れ替わっていますから、体に必要な栄養成分が食事に含まれていなければ、たとえ祈ったとしても不足は解消されません。

栄養素の不足により機能は低下し、ついには器質障害を招きます。食物は、食べた後に消化・吸収されて生体で代謝されなければ栄養とはなりません。その際の消化・吸収には睡眠や精神的因子の関与が極めて大きいのです。

睡眠が十分にとれているときや赤ちゃんのように信頼しきった心の状態（副交感神経の優位な状態）が最良です。消化器の分泌も良好となり、栄養の吸収にも有利です。

逆の現象が睡眠不足やストレスが高い状態（交感神経の優位な状態）に相当するので、消化液の分泌は減少し、吸収も不良となります。睡眠あつての食事であることを強調したいと思います。そのうえで、“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。

基礎学習講座参加者の感想

三井 啓子

日頃なるべく色々な食品を心がけているつもりでしたが、ミラー診断の結果は余りにもショックでした。講座で教えていただいた①睡眠がいかに大切か ②3食しっかりと栄養を考えてのメニューを作ること ③油を吟味する(しそ油は良い)。この3点は心に留めたいと思います。

栄養素には興味がありました。細かく自分にもできるかと不安です。作りおきにして楽に献立が作れるようになれていきたいと思っています。ビデオもとても興味深く面白かったです。

今後自分の時間に合えば参加し続けたいと思っています。有難うございました。



女性

バランスの良い食生活を実施しているつもりでしたが、今回、栄養講座を受講し栄養素の偏りを痛感しました。三食均

等に、の献立作りが重要なことを学び、どうしても夕食偏重になりがちな食生活を出来る限り見直していきたいと思えます。食用油の使い方、選び方も、とても勉強になりました。身体に良いと思つて使つていたオリブオイル、サラダ油の害を知りました。オメガ3と6のバランスも大事ですね! えごま、しそ油、じやこ、これらを上手に活用して行こうと思います。どうも有り難うございました。



根本 つる子

今回初めて参加致しました。勉強の内容はビデオ等どれも皆とても参考になりました。私達が普段余り観ない映像を見せていただきました。内容も普段の生活と離れた面もあり勉強させられた思いで大変興味深いものでした。毎日何気なく食べているけど、もつともつと神経を使わなければいけないと思えました。食事の量は私には、ちよつと多いように思いました。先生方、有難うございました。

水間 しげ子

最初は難しい勉強だなと思つていましたが、数回の勉強で食事の作り方や身体に必要なものが何か足りないなと思つていた事が数字と共に分かつて来たような気がします。後期高齢者になって、特にこの勉強が必要になってくると思います。無駄のない食事の摂り方等、是非続けて欲しいと思います。



高宮 英夫

健康を支える栄養学の基礎講座前期を全7回受講し、昨年より自分の知識が少し進歩していると確信しています。健康第一で毎日生活しているし、料理の勉強も少しずつ増えています。これからも、こつこつ勉強を続けるようにします。



自分らしく生きる

田中 富士子

私が五十才の頃、主人の両親の介護と仕事の両立に無理があり心身共に疲労していた時に、水野保健師との出会い、佐藤先生の講演会に参加して体調不良の原因が理解できました。第一に「睡眠の重視」、第二に「正しい食事の摂り方」を見直し実践する事で体調が改善されました。又、水野保健師との会話やアドバイスにより心が安定し、心の栄養になりました。その出会いがキッカケとなり、流山北高校教員の私は生徒達に「正しい食生活」を学んで欲しい為、水野保健師に講話を依頼したり、会員の方に調理実習の、ご指導を頂きました。更に高校前の畑で野菜作りをし、「ジャガイモ掘り、さつま芋掘り」等、生徒と一緒に協力して頂き、懐かしい思い出になりました。

その頃の生徒達は社会人や結婚して子育てをしている人など様々ですが、高校時代に学んだ経験が役立っていたら幸いです。

現在は別の高校に勤務していますが、「健康チェック表」を授業で使用し、自分の生活を見直して実行した生徒から「便秘が治りました。体調が良くなりました」と言う感想をもらい、元気な笑顔に私も嬉しくなりました。「健康を支える栄養学」を生徒と共に更に広めてゆきたいと思っています。

親子料理教室に参加して

野上 千賀子

八月二十八日(月)に初石公民館で第三回親子料理教室を開催しました。この親子料理教室は「育てる会」の活動の一環として、将来を担う若い方や子ども達に少しでも我々の活動を知ってもらい、活動の底辺を広げる事が大事だとの思いで行っているものです。夏休みの終わりで、宿題の仕上げ等で忙しい時期でもあり参加者が予定より少なかったのですが、就学前の元気な子ども達も参加してくれ、バネルを使つての佐藤さんの「赤群、青群、黄群の仲間と役割」のお話も楽しみながらゲームのように参加して聞いてくれました。又、お母さん方とも、ゆつくり、お話ができました。



今回の料理教室を担当して頂いた方々は準備時間が少ない中、皆さん一致協力して話し合い、献立作成、試作に取り組まれ、「育てる会」発足から十余年の間に育まれた底力の素晴らしさを感じました。参加していただいた若いお母さん方や子ども達達の心にも会の思いが伝わったのではないかと思います。

次回の親子料理教室は十二月十六日(土)に初石公民館で開催する予定です。会員の皆様も、ご近所のお母さま方や子ども達に声を掛けて頂き、この親子料理教室を更に一層盛り上げて行くようではありませんか。よろしくお願ひします。

これからの予定

研修バス旅行

日時 十月八日(日)

中央公民館 七時四十五分集合

おおたかの森駅東口八時十分

場所

高崎ステイギヤラリー

佐藤和子先生講演会参加

参加費 四千元(たむらやの食事付き)

是非、会員の皆様ご参加下さい。

同封致しましたちらしをご参照下さい。

お申し込みをよろしく御願ひ致します。

基礎学習講座

健康を支える栄養学基礎講座

(後期学習会)

初回日時 九月二十六日(月) 十三時

場所 初石公民館

「健康を支える栄養学」の基礎を体系的に学ぶ講座です。

講師富田保健師の指導にて七回行います。解りやすく、何故を知るチャンスです。

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
9 月	1 日 (金)	26 日 (火)	12 日 (火)	15 日 (金)	21 日 (木)	22 日 (金)
10 月	6 日 (金)	24 日 (火)	10 日 (火)	20 日 (金)	19 日 (木)	27 日 (金)
11 月	11 日 (金)	28 日 (火)	14 日 (火)	17 日 (金)	16 日 (木)	3 日 (金)
12 月	8 日 (金)		12 日 (火)		21 日 (木)	15 日 (金)

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。

東部公民館日時ご確認の上お申し込みいただきますよう御願ひいたします。

連絡先 080-5643-2779

出前講座

伊原 宏恵

九月五日、思井福祉会館にて八木南地社協主催「健康を育てる会・流山」の出前講座がありました。

当地区では毎年好評な講座です。約三十名の方が参加され、初めての方も数人おられました。皆さん熱心に富田保健師の話をお聞き、栄養素の整ったお弁当を味わいました。私も七年前この講座がキッカケで基礎学習講座を受講、調理実習の参加へと繋がっています。

昨今の健康ブーム、色々な情報が飛び交っていますが信頼に足る確かな情報を掴む事が大切！出前講座はそのための好機です。自治会・社協・他もつと小規模なグループでも活用されては如何ですか？

出前講座は無料です。講座の後、個人相談も富田保健師により行っております。是非、ご利用下さい。ご連絡お待ち致しております

御願ひ

年会費一千円のご入金がまだの方はご入金を御願ひ申し上げます。