

# 健康を育てる会・流山だより

第47号 2017, 11 発行 責任者 金田繁司

## 補食の勉強は何故必要か

私達の身体はバランスのとれた栄養がとれなければ健康を保つことが難しくなります。世間では一種類か二種類の食材に多く含まれる栄養素を取り上げて健康の源になるかのような話がされていることがありますが、これは全くの見当違いだと言えます。健康を保つには「栄養のバランス」がとれた食事が必要不可欠だからです。

毎日の生活において、時にはどうしても外食にならざるを得ないことがあり、そうした時には栄養バランスが落ちてしまうことがほとんどです。十月十九日(木)に行われた講習会では補食の勉強をしました。市販のコンビニ弁当を買ってきて、どのような栄養素が欠けているか、何を加えれば栄養バランスがとれるようになるかを勉強しました。私達の「健康を支える栄養学」では栄養バランスのとれた食事の必要性と、その作り方を体系的に学ぶことが出来ます。全く素晴らしいことです。

この栄養学を更に多くの人達に知ってもらい健康な生活を楽しんで欲しいと思っています。

NPO法人「健康を育てる会、流山」

理事長 金田 繁司

## 人体のしくみを知り、必要の栄養素を摂りましょう

### 人体の構成成分と構成元素

- 構成成分・・・水 66%蛋白質 16%脂質 12%無機質 4%糖質・核質・その他 2%
- 構成元素・・・酸素 65%炭素 18%水素 10%窒素 3%カルシウム 1.5%リン 1%イオウ 0.25%  
カリウム 0.2 ナトリウム 0.15%マグネシウム 0.05%鉄 0.006%亜鉛 0.003% 銅 0.0002%・・・  
等々は微量元素として存在する。

※ 酸素と炭素と水素の3つの元素で93%を占めます。これは植物も魚の鳥も牛も地球上のすべての生物が同じです。

- 細胞外液は海水の約1/3の薄さで、ナトリウム・クロールが多く、細胞内液は蛋白質(窒素を含む)リン酸化合物・カリウムが主体です。これは植物の3大栄養素(窒素・リン・カリウム)と同じです

分類	食品	供給される栄養素	栄養素の働き
赤群	魚介類 豆類、肉類 卵、乳製品	蛋白質 ビタミン類(ビタミンB1・B2・D, ナイアシン) 無機質(カリウム、リン、鉄、カルシウム)	身体の成長や組織 細胞の補充原料となるもの
青群	緑黄色野菜 淡色野菜、茸 果物、海藻類	ビタミン類(ビタミンA・C・葉酸など) 無機質(カリウム、カルシウム、鉄、マグネシウム、ヨード等) 食物繊維	身体の機能を順調に維持するもの
黄群	穀類、芋類 酒類、砂糖 油脂類	炭水化物(糖質、食物繊維)、脂質 芋類(カリウム)	体温ならびに活動のエネルギー源となるもの

予防医学の入門編 「g」で栄養素を整えたメニュー 医師 佐藤和子より

「健康を支える栄養学」のすばらしさを多くの方々に伝えたくて

安井 志津代

もう三年以上になります、生活クラブ生協の高齢者住宅「風の村」に併設されているダイニングカフェ「から風流」にてワンデイシェフの募集がありシェフとして手を挙げました。

地域の方々にこのすばらしい栄養学をお知らせしたく、「拠点が欲しい」と思っていたサポーターの面々にとつては打って付けの場所を見つけたのです。

毎月第三火曜日にお客様をお迎えしております。

毎回この栄養学の勉強をなさっている多くの方々をお迎えしております、また市長さんを始め国保年金課の皆様にもお弁当をお届けし、お召し上がり頂いております。

「おいしかったから行ってみたら」「健康になれる食事でも楽しめるヨ」との口コミで、日を追うごとに、この食事のおいしさと見た目の良さに加え、やはり健康を考えた献立に、この日を選んで来店して下さる方が増えていきます、リピーターが多くなっているのです。

昨今、健康に関心のある人が増えているのを実感しています。

その為ではありませんが、いつもメニューと栄養計算に加え、作り方も書き出してお渡ししております、これが、とても好評で毎月の献立会議にも力がはいります。極力、旬の食材を取り入れ、おもてなしの色を加えて、高橋栄養士さんを中心に献立作りには四苦八苦です。

多くの食材を使い、少しでも安心・安全な食材をと毎回皆で走り回って求めています。

毎回一日六十食を九名のサポーターで運営しています。とても大変な作業ですが皆「自分達も成長できているのでは…」と自負しながら楽しんで働いております。

お料理の良さに加え、相乗効果を願う「ゆったり・ほっこり」した気分でお食事して頂けるようにテーブルコーディネートにも心をくばり季節の花と共にくつろいで頂けるように配慮しています。

利益はほとんど有りませんが、この食事を召し上がって頂ける事で、ご自分でも家庭で挑戦して頂ける事を期待しております。



この他にも毎月一回第三金曜日には（場所が確保出来ない時は日程の変更もありますが）東部公民館にて、この栄養学に沿った試食会も行っております。この試食会には東部公民館で開催される各種講座に参加されている方々も含め、この栄養学を学んでおられない方々にも楽しんで頂き、大変好評で、皆様お帰りの際には次回の予約の申し込みをされています。更に大きく広がることを祈ってここでも毎月サポーターが頑張つて調理しております。

これらの試食会では、この栄養学の特徴の一つである食事のとり方の基本原則、「毎食、身体に必要な栄養素をしっかり整えた食事をして行くことが大切」、それを体験できます。

まだ試食しておられない方、是非いらして下さいませ。お待ち致しております。多くの方々がこの栄養学を身に付けられ、健康寿命を全うされることを願いつつ！



これからの予定

### 新年会

日時 一月十八日(木) 十二時三十分  
 場所 柳家  
 参加費 三千元  
 皆様と共に新しい年を慶びましょう  
 ご出席のお申し込みを  
 御願ひ申し上げます。



### 親子クッキング教室

日時 十二月十六日十時より一時  
 場所 南流山センター調理室  
 参加費 親子二人で一千元  
 子供一人追加 三百円  
 楽しく作って、おいしく食べましょう  
 ご参加をお待ちしています。



### 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
12月	8日(金)		12日(火)		21日(木)	15日(金)
30年 1月					18日(木)	26日(金)
2月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	23日(金)
3月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	23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

### 講習会

富田保健師による勉強会で人間とは何て素晴らしい生き物かを順序よく教えていただきます。

自分の人生を精一杯健康で生き抜くことが出来る・・・健康を自分で育てることが出来るのです。

お花に水をあげるように、自分に栄養と睡眠をしっかりとあげること・・・簡単そうで難しいのです。

だから私達と一緒に育ててみませんか？佐藤和子医師の創られた「健康を支える栄養学」では毎日実践する事で健康を育てる事が出来るのです。

「健康を支える栄養学」は予防医学です。毎月第三木曜日に中央公民館三階講義室にて富田保健師の指導を受けて実施しております。是非、ご参加下さい。

保健師が午後一時三十分より個人相談も行っています。ご利用下さい。

TEL 080-5643-2779



