

健康を育てる会・流山だより

第48号 2018, 1発行 責任者 金田繁司

喜びは人に分かつほど深まる

「健康を育てる会、流山」の会員は他に類例のない予防医学の知識を習得されています（最近入会されて目下習得中の方もおられますが）。

これは、私達が学ぶ「健康を支える栄養学」が予防医学の為のほぼ全ての要素を教えてくれているからです。

世の中の健康法の多くは「要素のみの説明に止まっています。例えば、食事のことだけとか、身体を動かすことだけとか非常に限定的です。

けれども私達は健康を保つ為には、「心のこと」、「睡眠のこと」、「食事のこと」、そして「身体を動かすこと」を総合的に学んでいます。その結果、毎年多くの素晴らしい成果を得ています。

会員の皆さんは学んだことを実践し、先ずは自分自身や家族で、その結果を確認して下さい。そして、その喜びの結果を他の人達に知らせてあげて下さい。

もう一度、繰り返します。

「喜びは人に分かつほど深まる」。皆さん、実践してみませんか。

NPO 法人「健康を育てる会、流山」

理事長 金田 繁司

ベストコンディションであることの確認には

まず、健康という山の頂上のサインである「快食・快眠・快便・心の輝き」が揃っていることです。そして、次の3つが揃っていれば、客観的にもベストコンディションといえます。

1, 不定愁訴がない 2, 笑顔が多い 3, やる気がある

寝つきも目覚めも良く、眠りも浅くないことと、朝食がおいしく感じられることが揃っていると、体調の良さを自覚しやすいものですが、ベストの条件は前述のとおりです。

不定愁訴は敏感なサイン

明白な器質的疾患が見られないのに、さまざまな自覚症状を訴える状態を不定愁訴といいます。この不定愁訴は健康状態を敏感に反映します。統計解析によれば、「不定愁訴の強さを、不定愁訴の数で表してよい」とのこと。不定愁訴のない状態が最良です。

不定愁訴はいくつありますか？

1, 頭が重い	11, 考えがまとまらない	21, 頭が痛い
2, 全身がだるい	12, 話をするのが嫌になる	22, 肩が凝る
3, 足がだるい	13, いらいらする	23, 腰が痛い
4, あくびが出る	14, 気が散る	24, 息苦しい
5, 頭がぼんやりする	15, 物事に熱心になれない	25, 口が乾く
6, 眠い	16, ちょっとした事が思い出せない	26, 声がかすれる
7, 目が疲れる	17, することに間違いが多くなる	27, めまいがする
8, 動作がぎこちない	18, 物事が気にかかる	28, まぶたや筋肉ガビクビクする
9, 足下が頼りない	19, きちんとしていられない	29, 手足が震える
10, 横になりたい	20, 根気がなくなる	30, 気分が悪い

やる気と笑顔

「元気で明るい人」には「笑顔が多くやる気のある人」が多いのは事実

「正しい食生活」でつくる健康 佐藤和子医師著書より

基礎学習講座参加者の感想

根本 つる子

今回の受講は二回目です。前回6月からの講座は家庭の事情で2回欠席してしまいました。とても良い講座でしたので今回10月から再び受講しました。毎回の受講で感じることは、人間の身体にとって睡眠、食事、身体を動かすことが如何に大切かということ、とても分かり易く教えていただいていることです。

例えば、食物を良く噛んで食べることは、良く噛んで食べる事によって免疫細胞が高まる事とか、十分な睡眠により、毛細血管が活発になり体調を良くする事とか兎に角、目からうろこの内容ばかりです。

私は今回の講座で教えられたように、生活面、食事面を整えてみました。特に遅い就寝時間を反省し、早く就寝するように努力したところ、朝の目覚めも良くなり、疲れやすかった身体も、疲れを感じなくなり、快適な日常生活が送れるようになってきました。

自分の為だけでなく家族の為にも、是非受けて欲しい講座だと思います。

女性

夏の終わり頃に風邪をひいてから体調を崩してしまい、食欲不振と微熱が続き、健康の有難さを痛感しました。ちょうどその頃、この栄養学講座の開催を知り早速申し込みをしました。

受講して良かった事は、第一に心の有様、第二に食事、第三に睡眠、第四に運動の大切さを学んだ事です。これらの事を改めて意識するように心がけて毎日生活するようにしたところ、便通も良くなり体調も良くなりました。

これからもこの栄養学で学んだ事を実践し、老後に備えて健康な生活を送りたいと思っています。

有難うございました。



鈴木 明美

熱心に教えて頂き有難うございました。お蔭で元氣が出てきました。

今まで沢山悩みを抱えていましたが、相談に乗って頂き、どれほど救われたか分かりません。

教えていただいた栄養素を揃えた献立

を作る事で色々な事を好転させて行きたいと思っています。

荒澤 桂子

今まで何回か講習会を受講できないこともあり、ミラーとかその他の提出物が出せず途中で断念したくなったこともありましたが、今回出席すると、やはり授業内容がとても参考になり、これからの人生に生かして行きたいと切に思いました。

現在、余り健康状態が良くないので教えていただいた事を少しでも生活の中に取り入れて、浚刺とした身体を取り戻したいと思います。

油N3とN6の事には気を遣って食事をしていきます。

女性

こんなに食事の勉強をしたのは初めてでした。

我が家の食事の見直しが出来、より健康に歳を重ねてゆくにはどうしたら良いかを学び、本当に有り難うございました。



ファミリークッキング教室

野上 千賀子

冬休みを間近に控えた12月16日(土)、南流山センターでファミリークッキング教室を開催しました。暮れも押し詰まり、お母さん方が忙しい時期でもあり、お父さんと子供、お祖母ちゃんと孫という組み合わせで4組9名の方が参加してくれました。

皆、胸に名札のシールを貼り、元気よく自己紹介！続いて分かり易く作られた食品分類表の大きなパネルを使って、赤群、青群、黄群の働きを学んだ後、3グループに分かれて、いざ本番！

三角巾にエプロン姿も可愛い幼稚園児から、包丁裁きも板についた小学校高学年のお姉さんまで、それぞれがやれることに挑戦！ハンバーグの玉ねぎに、ちよつぱり泣かされた子。「猫の手で押さえてね」の説明に両手を注意しながら、ゆつくり包丁を握る子。冷凍庫に入れたゼリーの固まり具合



を見に行く子。出来上がったお料理を綺麗に盛り付ける子。みんな真剣で楽しそう。その傍で手出しを控えて少しハラハラしながら見守るお祖母ちゃんやんのお父さんと一緒に自然体で手際よく調理するお父さんの頼もしい姿もありました。

こうして和気あいあいと、みんなで力を合わせて、美味しい料理を作り、楽しく会食し、綺麗に片付ける。このささやかな、ひと時が「料理の楽しさ」の思い出として、又、毎日の食事の有難さ、大切さが子供達の心に何時までも残ってくれると良いなと思いました。そして料理を通して家族の絆がより深まってくれたらとも思いました。

このファミリークッキング教室は年2、3回は開催したいと思っていますので、お祖父ちゃん、お祖母ちゃん、お父さんも含め、是非大勢の方々に参加していただきたいと思っています。



料理教室の最後に皆さんにアンケートを、お願いたしましたところ、色々参考になるご意見が寄せられましたので、その一部をご紹介します。

(一)「バランス良く、好き嫌いなく何でも食べようと子供達に話して頂くと有難いです。」
(二)「サルエビを食べやすく、ふりかけにしてもらい美味しかったです。」

(三)「手作り料理の美味しさを実感しました。お魚も、とても美味しかったです。」

(四)「子供の内から、お料理を学んだら自然と身につくのではないかなと思いました。」

(五)「赤群、青群、黄群のバランスが大切だと分かりました。」

(六)「食事の大切さを学び、30品目以上を摂るよう毎日がけたいと思います。」



これからの予定

春の房総バス旅行

日時 二月一七日(土)

おおたかの森東口八時出発

流山セントラルパーク 駅八時十分

場所 房総フラワールイン

道の駅ちくくら く館山いちご狩り

参加費 四千五百円

是非、会員の皆様ご参加下さい。

同封いたしました、ちらしをご参照下さい。

お申し込みをよろしく御願いたします。



二月の調理実習より

もつと調理実習を皆様にご利用していただきたくと役員会で提案がありました。

体調が優れない時こそ栄養素の整った食事をしていただきたいと思ひます。

各調理実習日に試食だけの参加やお弁当の申し込みもお受けしたいと思ひます。

調理実習に参加されている皆様のお力をお借りして実施いたしますが、お申し込みは三日前までにご利用します。

平成 30 年度

予定表

	調 理 実 習				講 習 会	試 食 会
実施場所	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
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)
4 月	6 日 (金)	24 日 (火)	10 日 (火)	20 日 (金)	19 日 (木)	27 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いたします。 連絡先 080-5643-2779

基礎学習講座

健康を支える栄養学基礎講座

(前期学習会)

日時 五月二十一日(月) 十三時

場所 中央公民館

「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五月から七回行います。

分かり易く、なぜを知るチャンスです。

基礎学習講座を受講して良かったと

ご感想をいただいております。

三十年度の基礎講座の会場

前期基礎講座は 中央公民館 七回

後期基礎講座は 初石公民館 七回

会場を変更しております。

ご都合の良い会場をご利用下さい。

個人相談

毎月第三木曜日学習会の後、一時より

富田保健師が行って居ります。健康や、家族のことなど聞いてもらっただけでも心が軽くなりストレスも消えるかも？是非、皆様ご利用下さい。

