

健康を育てる会・流山だより

第49号 2018,4発行 責任者 金田繁司

基礎講座を受講しましょう

「健康を支える栄養学」は単なる理屈の段階で止まっていたのでは余りにも、もったいないと思います。以前にも述べましたが、この栄養学を着実に実行され、素晴らしい効果を御得ておられる方が多数おられます。佐藤和子先生の著書にも色々な成功例が数多く述べられています。

まずは何をしておき基礎講座に参加され「基礎から」この栄養学を習得して頂きたいと思えます。必ずや、この素晴らしい栄養学のほぼ全てが習得できるはずで、そして会が主催している調理実習に参加されて、美味しく且つ栄養バランスのとれた食事を実際に作って頂き、日々の家庭料理に応用する力を身につけて頂きたい。これが「健康を支える栄養学」を身につける一番の近道だと思います。

調理実習は誰でも何時でも参加できるように毎月四回、年間四〇回実施しています。基礎講座は、前期は五月二日から七日間、後期は九月四日から七日間開催しますので是非ご参加ください。

NPO 法人「健康を育てる会、流山」

理事長 金田 繁司

人生の質は睡眠で決まる

睡眠は“脳のための管理技術”です。ノンレム睡眠とレム睡眠があり、ノンレム睡眠は脳を休ませ、回復させる眠りで、レム睡眠は脳をノンレム睡眠の状態から目覚めさせる眠りです。健康的で若々しく、長い期間活動したい方は1日8時間以上、眠りましょう。

脳は、進化の過程で、迅速な情報処理と機能調節のために発達してきました。睡眠がよくとれなければ、脳の情報処理能力に悪い影響が出て、うっかりミスや事故が発生しやすくなります。睡眠不足で感じる不快感、意欲のなさは、脳そのものの機能が低下し、休息を求めていることの現れです。

よい睡眠がとれると、集中して事にあたることが出来ます。質のよい睡眠が体に高い能力を発揮させ、ひいては質の良い人生につながるのです。

良い眠りのためには、必ず横になり、大の字になりましょう（血流が良くなり、特に肝臓の血流量が3～4割も増加し、重要な代謝や解毒、合成がうまくいく）。良質な蛋白質を取りましょう（睡眠を誘発する物質のメラトニンを分泌するため）。

そもそも、夜に考えようとするのは、考え違い。解決したいことが出来たら、すぐにノートに書き出す習慣を付けましょう。ノートに預けることで、体の外に出して置くのです。そして夜「今日私は良くやった」とほめて目を閉じます。脳がよく休んだ朝、ノートを開き、考えます。不思議と思ってもよめアイデアが浮かぶものです。「考え事はお日様と一諸に」と覚えてください。

忙しい人ほど、眠るべき8時間を削るのではなく、残りの16時間をいかに集中して使うかに力を入れ、時間になったら、“深く”眠ることが大切です。（佐藤和子先生著書より）

会員からの声

根本 つる子

私が「健康を育てる会」に参加し講習会に出たのは身体がだるく、とても疲れやすい時でした。

暫くして佐藤和子先生のミラー診断を受けましたら、判定はCが少しとDとEばかりで、とってもショックを受けました。私が毎日食べている食事は一体、何なんだろう？私の身体の不調の原因はコレだと！診断にも、そう書いてありました。

その後、富田保健師さんのお話や映像を参考にして、自分で献立を作り、早寝早起きをして、規則正しい日常生活を送るようにしました。その後、白内障の手術前の血液検査で、主治医の先生から「内臓の検査結果は何も悪いところはありませんよ。栄養状態が良いですね」と言われ、ビックリしました！

食事内容、栄養バランスを心がけて、日常生活を工夫改善してから、たったの三ヶ月近くで、こんなにも早く身体が良い方向に向かうとは！私自身とっても驚いています。

健康で長生き！楽しい人生を！

会からのお知らせ

昼食を一緒に！

「身近にパーフェクトな食事を食べられる所が欲しい」との会員の皆様の声に応じて、本年度は新たな試みを企画しました。各公民館で年間40回行っている調理教室で「食べに来るだけの方」、「お弁当を取りに来るだけの方」を受け付けることです。

御多分に漏れず、会員にも高齢化の波が押し寄せており、体調のすぐれない方もおられ、立ちっ放しの調理実習は難しいが、健康の為にパーフェクトな食事を食べたいという切実な願いを持たれている方、又、作る時間はないが一度パーフェクトな食事を食べてみたいという方。そのような方々の為に会員同士が支え合い助け合うという観点からも、先ずは調理教室で作った食事を食べに来ていただくなら良いなと思い企画しました。

現在、東部公民館と江戸川台の「風の村、から風流」で、パーフェクトな食事を月に一度提供していますが、どちらも大盛況です。これを広く調理実習時にも活用しようというものです。

会員相互が少しずつ力を出し合い、お互いに健康づくり、仲間づくりをしてくれたら素晴らしいことだと思います。是非、沢山の方々のご参加をお待ちしております。

尚、都合により、ご希望に応じかねることもあるかも知れませんが、その節はお許し下さい。詳細は左記までお問い合わせ下さい。

電話 08056432779 佐藤

ファミリークッキング教室

毎回好評を頂いているファミリークッキング教室を8月25日(土)に開催します。場所は現在、市に依頼中で5月初めには決定し、6月の市の広報に掲載されますので、今から予定表に書き込んでおいてください。

お祖父ちゃん、お祖母ちゃん、お父さん、お母さん、お子様、お友達、大勢の方々のご参加をお待ちしております。

参加費は親子二人で1300円、子供1名追加300円です。

みんなで仲良く、バランスの良い食事を作り、お話も聞きながら、楽しいひと時を過ごしましょう。

出前講座参加者の感想

和泉 礼子

健康作りは食事からですね！

昨年九月五日、八木南地区社協の行事の中に出前講座をお願いしました。食事の摂り方や健康なバランスの良い食事をお弁当にして試食することに付いて講義して頂きました。食事は一生自分自身を管理するものですから大変重要なことです。若い時には気にも止まらなかったことも老いてくると、何故どうしてと思うことが増えてきて、ここから勉強が始まります。それも楽しめば良いのでしょうか。糖尿病、腎臓病、高脂血症等々聞き慣れた病気になるには、余り努力を必要としないように思います。美味しいものを、食べ慣れたものを気の向くままに食べていると、もしかして、いや殆ど確実に何かしらの病気と付き合うようになるのでしょう。今まで送ってきた自分達の食生活を「栄養学」の基準の食生活と比べて自覚して行きたいと思います。

医食同源という言葉がありますが、一九七二年にNHK「今日の料理の特集」で新居医師により発表された言葉だそうで、余り古い言葉ではないようですが、

中国に古くからある「薬食同源」を日本で誤解されないようにと拡大解釈して紹介されたことのようにです。日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し治療しようという考え方だそうです。

「健康を育てる会」の食事作りは、まさにこの「医食同源」を実行されています。お話を伺い、参加者の皆様にも、お弁当で使われた食材や味加減などを具体的に実際に味わっていただきました。美味しく満足のゆく栄養バランスの取れた昼食をいただくことができました。本当にありがとうございます。

山崎 美枝子

昨年に引き続き勉強会を開催し、「育てる会」の皆様にはパーフェクトで美味しいお弁当を作って頂きました。地域にある自治会館で開催していただける事は出掛ける手段が狭まってきている人にとって、は本場に有難いことです。

今年は小さいお子様がいるお母さん方にも参加していただき希望の持てる第一歩になりました。

(一) 心を定めること

(二) 睡眠時間は八時間を確保すること

(三) イーチミールパーフェクトを実践すること

(四) 適度に身体を動かすこと

富田保健師さんの丁寧な説明を受けながら、改めて努力の足りなさを痛感した次第です。しかし、完璧さを意識し過ぎなければ、直ぐにできることは色々あるかと思えます。睡眠八時間を確保し、取りにくい栄養素は直ぐに食べられるように作り置きしておくこと。例えばレバー、ひじき、昆布等の海藻類、小魚、きのこ類等です。

週に三回、卓球の練習をし、元々じつとしていられる質ではないので「適度に身体を動かす」ことはクリアー。でも、何よりも「心を定めること」、これが中々難しい。毎日があつと言う間に過ぎて行き、このまま何もせずに死に至るのかと思うと遅まきながらも目標を立てなければ、心を定めなければいけないと再認識させられました。大きな目標でなく、小さな目標を立てようと思います。

富田さんには勉強会が終わった後も個人的な相談にも対応していただき、長時間お世話になりました。有難うございました。

お知らせ

* 佐藤和子医師講演会

「頭を良くし、病気を防ぐ食生活」

お子様の能力を発揮させ
病気にならないための予防は？

平成30年7月14日（土曜日）9時45分
場所 流山市生涯学習センター大ホール
参加費 無料 事前託児申込み必要
このチャンスを生かしていただきたいと思
います。

これからの予定

* 総 会

日時 平成30年6月21日（木）10時

中央公民館 第2会議室

ご参加をお願いいたします。

（ご都合でご参加いただけない場合
同封いたしました委任状をよろし
くお願いいたします。）



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
4月	6日（金）	24日（火）	10日（火）	20日（金）	19日（木）	27日（金）
5月	11日（金）	22日（火）	8日（火）	18日（金）	17日（木）	25日（金）
6月	1日（金）	26日（火）	12日（火）	15日（金）	21日総会	22日（金）
7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

お願い

平成30年度年会費 金千円

お振り込み下さいます様
お願いいたします。

基礎学習講座（前期学習会）

「健康を支える栄養学」の基礎を体系的
に学ぶ講座です。

身体は毎日入れ替っています。

基礎を知って、健康な身体を取り戻し
病気にならないように予防しましょう。
日程等詳細は別紙パンフレットをご覧
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うだけでも
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。

