

# 健康を育てる会・流山だより

第50号 2018.8発行 責任者 金田繁司

## 平均寿命が県下一位の流山市民として

先般、厚労省から国民の平均寿命が発表されました。平均寿命は5年に一度実施される国勢調査等を元に厚労省が算出し発表しているのですが、千葉県内の市町村別平均寿命を見てみると、流山市は男性82.3才。女性は87.7才と前回に引き続き、男女共に県下第一位でした。

当会も早や13年目の活動に入つていま  
すが、我々の活動が流山市のトップの座に  
幾分なりとも、お役に立つているのではないか  
と勝手に思い、嬉しさを隠せないとこ  
ろです。

ところで当会が目指しているのは健康寿  
命です。健康寿命とは健康上の問題なしに  
日常生活が送れることで、平均寿命と健康  
寿命とは約10年もの差があります。この  
差を縮めることができが楽しい老後を送ること  
に繋がります。

我々会員は「健康を支える栄養学」の実  
践を続けて健康寿命を少しでも伸ばして行  
こうではありますか。この栄養学は必ず  
や我々の期待に応えてくれるものと信じて  
います。

NPO法人 健康を育てる会・流山  
理事長 金田 繁司

## 健康のためには、油脂（脂肪酸）を選んで 使用することが大事です

### 脂肪酸必須

体内で合成できず食物から摂取する必要のある脂肪酸のことを必須脂肪酸といいます。

リノール酸（ $\omega$ 6ともいう）は成長や生殖生理（出産など）を保つ上で必須である。

リノール酸は通常の食環境で欠乏することはありません。肉・卵・豆類・穀類などから摂取できるからです。リノール酸は体内でアラキドン酸となり、さまざまな生理活性物質（ホルモン様物質、主にエイコサノイド）を生産しますが、過剰になり過ぎると、その亢進（たかぶり進むこと）が多くの病気（癌・動脈硬化性疾患・アレルギー過敏症・他に炎症性疾患・うつ病など）を招きます。

アルファ

$\alpha$ -リノレン酸（ $\omega$ 3）は脳・網膜・心臓の機能を保つ上で必須です。

魚やしそ油（えごま油）に豊富に含まれ、代謝されるエイコサペンタエン酸（EPA）となり、生理活性物質を作ったり、血栓融解物質として、血液をサラサラにします。血管内皮細胞の遊走能を高めて、血管内の修復にも寄与します。さらに代謝されてドコサヘキサエン酸（DHA）になると、脳・網膜・心臓などの機能を保つことに貢献しています。昔から“魚は頭を良くする食品”といわれてきたのは、正しいのです。ちなみに $\omega$ 6とは異なり、 $\omega$ 3は必要以上の摂取による障害は認められていません。

どちらも必要量は総エネルギーの1%以下と少量ですが、代謝の多くの段階で競合的であるため量だけではなく $\omega$ 6/ $\omega$ 3の値が健康上で重要になります。日本人の現状は $\omega$ 6の過剰摂取かつ $\omega$ 3の摂取不足です。 $\omega$ 6/ $\omega$ 3の値は2以下、できれば1以下が望まれます。 佐藤和子医師著書より

## 佐藤先生講演会参加者の感想

土井 佳子

佐藤和子医師の貴重な研究を学ぶチャンスが今年も来了。

健康とは「世界健康機関（WHO）では完全に身体、精神及び社会的に良い状態である事を意味している。単に病気ではないとか虚弱ではないという事ではない」と定義をしている。

「健康を支える栄養学は第一に心を定める、第二に睡眠8時間確保する、第三にイーチミールパーエクトを実践する、第四に適度に身体を動かすと目標が掲げられています。

栄養を考える時、カロリー量で調整し改善を図るカロリーアップが大勢を占めていますが、健康を支える栄養学は身体に必要な栄養素の種類と量（グラム）の摂取の仕方を考える等、大きな違いがあるように思う。

不調を調整、改善するには各栄養素の働きを学び、イーチミールパーエクトを実践することであると思う。

今回の講演で再び、つくば万博でのトマトの実験が取り上げられた。実験の成果として、植物に与える栄養素の過不足

により病気が発生する事、必要な栄養素を過不足ない状態に調整することで成長が改善される事が証明された。この実験から生命体の成長にはパーエクトな環境管理が必要である事が証明された。

過去にこのトマトの実験映像を見ていたので、佐藤和子医師の説明が良く理解できた。目からウロコとは、まさにこの事である。

病気で十二指腸などを失った夫の食作りは、夫の命を支える為に無我夢中で行ってきた。途中で挫折感にも襲われたこともあるが、ちょっと肩の力を抜いて続けて来たお蔭で、術後8年目に担当医から薬の必要はなくなったよと告げられた時は、続けて来て良かったと報われた気がした。

命は食事にあり、健康は四つの目標にあり。

家族の中に一人、健康管理者が居て、この栄養学の方法を元に家族を支える事が出来たら素晴らしい事だろう。現在はちょっと手抜きしつつも基本は忘れず継続し、常に学び続けて行きたいと思っています。

青木 俊雄

今回、同じ自治会に住む竹見さんから、ご案内を頂き、隣家の宮本さんと佐藤医師の講演を拝聴し、大変参考になると同時に食生活が健康と長寿の一番の良薬である事を痛感致しました。

私自身 67才まで現役として働き、現在72才で年金生活を送り、趣味の英語と週一回の筋トレ教室で体力維持を図っています。毎年、健康診断は定期的に受診し、各数値に関心をもつて、特に血中脂質の改善の為に、毎日ウォーキングを実行しています。しかし、残念乍ら数値の改善は思うようには行かないのが現実です。

佐藤先生の講演の中で、特に強調された四つの柱、「①心を定める。②早寝早起き、8時間の睡眠。③毎食、栄養素の整った食事を摂る。④こまめに身体を動かす」は大変平易で実践可能だと思いました。先生は特に食生活の重要性を強調されていました。

医食同源の如く、薬に頼らず、食物による体質の改善と体力強化に励み、2ヶ月単位で検証し、一日でも長く健康寿命を伸ばし維持したいと決意致しました。私共夫婦は72才と同年齢で現在4人の

孫がおります。小学校6年生の孫娘、小学校3年の孫息子、3歳の年少幼稚園児の孫娘、8ヶ月の孫娘達の成長を見ていると、健康であることの大切さ、楽しみをつくづくと感じます。

孫との付き合い、遊びを通して、“健康”という文字が有難いなと思う機会が実に沢山あります。幸いにも我々夫婦は今までに入院を要するような大病もせず、佐藤先生の教えを参考に“健康”という文字を常に意識して生活して行きたいと思っています。



この他、終了後のアンケートにたくさんの方の声を寄せていただきました。

7月上旬に流山高等学院で開催された出前講座に参加させて頂きましたので、その模様をご紹介します。

冨田保健師さんから初めに「毎食、栄養バランスの整った食事をする事。睡眠不足になると消化液の分泌が減少し、折角摑った栄養が吸収されにくくなりますよ。三食の中でも特に朝食が大事ですよ」等々分かり易く細かに説明をされて、生徒さん達も、じつと良く聞いていて、その素直さに心が和みました。

1. 油の事を、もう少し考えなくてはと考えています。健康を支える栄養学を勉強させて頂き、只今80才の夫婦とても元気です。

### 講演会アンケートの声

2. 食生活の大切な事。お魚をもつと食べる事。佐藤和子先生の講演会をもっと増やして欲しいです。
  3. 睡眠の大切さ、食事の大切さ、早寝早起きが健康に良いとは昔から言われていますが先生のお話を伺つてより分かった気がしました。
- 何か前日に作り置きの出来る魚や野菜でもあつたらなあ・・・と感じました。こちらの生徒さん達は高校を卒業後は就職し一人暮らしをする人達が多いとの事なので、この出前講座で話された事が理解されて、今後の食生活に役立てほしいなあと思いました。
- 先日、こんな事がありました。7月14日に行われた「佐藤和子先生の講演会」に初めて参加して頂いた方に、その一週間後でお会いしたところ「あれから毎朝、青魚を食べております」と言つて下さり、とても嬉しく思いました。家で食事を作る立場の方でしたら直ぐに実行できますが、家でお母様に作つて頂いている学生さんだとチョット違うかな、その後どう変わったかなと思いました。
- 若い人達がもつともつと食に関する勉強をする機会を作つて欲しいと思うと同時に、私共も微力ながら啓蒙活動をする責任を痛感しました。

### 特別支援学校 流山高等学園への出前講座に参加して

重 トシコ

「22時以降に就寝、朝は6時から7時頃に起床。」する。又、「遠方からの通学なので朝食を摂らずに学校に来る人」もあり、「朝食は食パン一枚だけ」という生徒さんもいました。

をしています。」とか、多くの生徒さんが「22時以降に就寝、朝は6時から7時頃に起床。」する。又、「遠方からの通学なので朝食を摂らずに学校に来る人」もあり、「朝食は食パン一枚だけ」という生徒さんもいました。

何か前日に作り置きの出来る魚や野菜でもあつたらなあ・・・と感じました。

こちらの生徒さん達は高校を卒業後は就職し一人暮らしをする人達が多いとの事なので、この出前講座で話された事が理解されて、今後の食生活に役立てほしいなあと思いました。

先日、こんな事がありました。7月14日に行われた「佐藤和子先生の講演会」

に初めて参加して頂いた方に、その一週

間後でお会いしたところ「あれから毎

朝、青魚を食べております」と言つて下

さり、とても嬉しく思いました。家で食

事を作る立場の方でしたら直ぐに実行で

きますが、家でお母様に作つて頂いてい

る学生さんだとチョット違うかな、その後どう変わったかなと思いました。

若い人達がもつともつと食に関する勉強をする機会を作つて欲しいと思うと同時に、私共も微力ながら啓蒙活動をする責任を痛感しました。

「23時30分に就寝し6時に起床、スマホ

## これからのお予定

### \*基礎学習講座

健康を支える栄養学基礎講座（後期）

日時 平成30年9月4日（13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。

講師富田洋子保健師による指導にて七回行います。解りやすく、なぜを知るチャンスです。人間の素晴らしさを感じることができます。是非、ご参加下さい。

### \*ファミリークッキング

皆さんの大好きなワインナーを作つてバランスを整えて食べます。

お孫さんと一緒に参加してみましょう。

日時 平成30年8月25日（9時45分）

場所 南流山センター2階

ご参加下さい（申込みが必要です）

### \*秋のバス旅行

日時 11月8日 7時45分集合

場所 おおたかの森（東口） 予定

行き先は後日お知らせいたします。

お楽しみにお待ち下さい。

T E L 08056432779

## 平成30年度

	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
8月	3日（金）	28日（火）				24日（金）
9月	14日（金）	26日（水）	11日（火）	21日（金）	20（木）	28日（金）
10月	5日（金）	23日（火）	9日（火）	19日（金）	18日（木）	26日（金）
11月	2日（金）	27日（火）	13日（火）	16日（金）	15日（木）	30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。

ご確認の上お申し込みいただきますよう御願いいたします。 連絡先 080-5643-2779

うょっぴり嬉しい  
ひとりくじメモ



\* 豆類を多く使用する場合はリノール酸（ε6）が多くなってしまうのでε3の多く含む、しそ油を少量使用するとよいでしょう。

\* 頭から丸ごと食べられる魚はP/Caの比率も良いので大いに活用しましょう。（ワカサギ・桜えび・煮干し等）

\* 長いも・打ち豆・切り干し大根にはカリウムや食物繊維が多く含まれています。

\* 油揚げは油が加わるため、ε6の多い食品となりますので、使用の際は油抜きをしたうえで、少量を使うようにしましょう。

\* 大根葉は根の部分に比べ、カルシウムを多く含んでいます。捨ててしまうにはもったいない食材です。大いに活用しましょう。

「g」で栄養素を整えたメニューより