

健康を育てる会・流山だより

第52号 2018, 12発行 責任者 金田繁司

現代の栄養失調とは

こんなにも豊富な食糧が手に入る今の日本で何故、栄養失調で悩んでいる人達がいるのか私には良く理解できませんでした。

ところが「健康を支える栄養学」を学んで全ての疑問が氷解しました。その大きな原因が飲食に対する無関心と無知ではないかと思われることです。勿論、偏食などは無知から生じるものだと思います。

戦後、特に昭和20年代には肺結核が全国的に蔓延し、家によっては複数の家族の方が病に侵され、大変悲惨な状態に陥っていた方が大勢おられました。この原因の多くは、戦後の極端な経済的貧困と食糧難によるものでした。

その後、日本は国民皆さんの努力により幾多の困難を乗り越えて、今や世界トップクラスの豊かな国になり、平均寿命は世界一となりましたが、食に関する問題は完全に解決したとは言えないのが実情です。

しかしながら私達は、この栄養学を学んで、無知から脱却し健康寿命を伸ばす知識を得ることができました。折角得た、この素晴らしい知識を日々の生活面で生かし実践しようではありませんか！

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

献立の重要性を認識しましょう

1日量として考える習慣よりも、1食毎に1日必要量の3分の1の栄養素の満たされているお食事を召し上がる方がよいのです。後者のとり方の方は、ほとんど病気になりません。それは当然のことです。

細胞の栄養環境を整えることが重要なのです。すでに水気耕栽培を野沢重雄氏が開発した方法で1985年の筑波科学万博で1株のトマトから13312個の実を11ヶ月の期間に収穫して人々に深い感銘を与えました。植物のもっている大きな生命力を次々に引き出してゆくこの方法は基本的に予防医学の考え方と同じです。水気耕栽培では植物の生育に必要な栄養素は一定の濃度で（このバランスが大切なのです）たえず供給されているうえに、生育速度に応じて消費される量の補給はコンピューターが自動制御しています。

つまり、栄養素の質はバランスを保った状態で一定に維持され、量だけが変わるといえるものです。人間も全く同様に栄養バランスの整った食事、言いかえれば「栄養素の整った食事」をいただいている限り自己の持っている自然治癒力で維持することが可能です。

ところで近年、品数を多く整えること＝バランスの良い食事、と短絡して考えがちなことです。いくら品数を揃えても、それだけではバランスを整えたことにはなりません。

バランスを整えるためには、1つ1つの食品の持つ栄養学的特徴を知らねばできません。そしてそれらの組み合わせが上手になされなければ健康を保つことは不可能です。栄養素を整えるためには食品の組み合わせを考えること、これが献立をたてることの本当の意味です。

身体の1つ1つの細胞を正しく機能させて行くためには、その細胞に必要な栄養素が組織液の成分の中に含まれていなければなりません。組織液は血液成分から成り立っていますので、細胞の環境を良好に維持するためには、血液性状が良好であることが必要条件となるのです。

食品成分カレンダー 医師 佐藤和子著書より

基礎講座受講者の感想

後期基礎学習講座が九月から始まりましたが、受講者の方々の感想をお届けします。

福島 初枝

普段の自分の食事を見ていただき、栄養を整える為には何が足りないのか、何を足したら良いのかを教えてくださいましたが大変良かったです。食材に注意して食事を作ったところ、前回に比べて食事の栄養バランスが取れていて安心しました。毎食、食材を計りながら食事を作るということは今まで普段やっていませんでした。毎月一回の調理実習に参加しているうちに何をどれくらい食べたら良いのかが分かってきたのかもしれない。調理実習にも参加し続けて良かったなあと思いました。

又、改めて睡眠の大切さとか、油脂の摂り方とか、リンとカルシウムの比の大切さとかを考える事が出来ました。丁寧に熱心に教えていただき有難うございました。

松原 たえこ

何年も食事を作り続け、満足だとは思

ってはおりませんでした。一応自分なりに栄養には気を付けているつもりでしたが、今回受講させてもらい、今まで如何に自分が食事をおろそかにしていたのか痛感させられ、大変勉強になりました。特に勉強になったのは、今までは食事を振り分けて、一か月分あるいは二か月分のうちでならせば良い、それで栄養は足りていると思っていました。それは大きな誤りで毎日三食均等に栄養バランスを考えた食事を作るという事でした。毎食毎に分量を量りながらの料理は難しいかもしれませんが、一食一食の栄養を考えながら食事を作りたいと思っています。有難うございました。



講習会受講者の感想

富田保健師による講習会は原則、毎月第二木曜日に中央公民館にて、行われていますが、受講者の感想をご紹介します。

女性

「人体DVD」の臓器の働き、ネットワークは研究段階とは言え本当に興味深

いものです。それらが正常に機能するように食事、運動、睡眠等自分の生活習慣を律して行くことが大事であると再認識させられました。

食事の栄養分析では前回より悪化しているところご指摘を受けました。最近、体調が良好であったのでチョット油断をしていたようで反省しきりです。こうした有難いご指摘をして頂けることが、この会の素晴らしさです。有難うございました。

名和 りえ子

今日初めて参加させていただきました。五年前に大病をして、食の大切さを実感し、勉強をさせて頂こうと思いましたが、丁寧なご指導で、これから意識を新たにして頑張ろうと前向きな気持ちになり元気が出ました。感謝しています。これからよろしく願います。

女性

講習会をいつも楽しみに参加しています。一つお願いですが、次回の講習会で何をテーマにされるかが分かると必要な資料を準備し持ってくる事が出来ますので、我儘なお願いですが、よろしく願います。

親睦バス旅行

菅谷 春代

十一月八日、「健康を育てる会」の親睦旅行には四十七名の方が参加され、筑波方面に向かいました。

最初に宇宙科学センターの見学をしました。玄関前に大きなロケットが展示されていて、今、放映中のテレビドラマを想起されたのは私だけではなかったと思います。中の展示場では係員の説明に領きながら順に見て回りました。何時もは何気なく耳にしていた宇宙ステーションの報道、ニュースにも、これからは気に留めて聞くことができそうです。

その後、筑波山の麓のホテルで昼食をとって、昼食後、植物園に向かい、広い園内ではスタンプラリーを楽しみ乍ら穏やかな日よりの中、リフレッシュできました。

帰路、途中のファームやサービスエリアで買い物を楽しみ、五時前には、おたかの森駅に到着。普段は中々お話ができない皆さんとも親しくなれ有意義な一日を過ごすことができました。お正月には開運バス旅行が企画されていますので又、皆様方と一緒にできることを楽しみにしています。写真はJAXAにて



楽しいバスの旅で・・・
思い出が一つ増えました。

講演会のお知らせ

認知症に関する講演会が左記の通り開催されますので、是非多数の方々の参加をお待ちしています。

一、日時 一月十三日 十三時三十分

二、会場 流山市 文化会館

三、参加費 二〇〇円

四、講演 朝田 隆 医師

(筑波大名誉教授、メモリークリニック御茶ノ水院長)

「まだ間に合う! 今すぐ始める

認知症予防」

シンポジウム

「丸わかり、在宅医療」

パネリスト 大津医師と在宅医療を支える方々、在宅医療経験者

五、主催、共催 法人流山高齢者安心ネット

後援 流山市社会福祉協議会

六、申し込み先

高齢者安心ネット 〇四一七一

五二一 一二八四

市民助け合いネット 〇四一七一

五三一 五七三三

これからの予定

新年会

運氣アップのバスの旅

日時 平成三十一年一月十六日（八時出発）

参加費 三千元

参加人数 四十九人

申し込み 080-5643-2779

日々寒さが厳しくなって参ります。

新年を迎え香取神宮で運氣をアップさせてランチバイキング（オークラ日航ホテル）米屋羊羹工場見学、道の駅にてお買い物と楽しいバスの旅を新年会として企画いたしました。是非ご参加下さい。

ファミリークッキング

パパ・ママはお子さんと一緒に・・・

お孫さんと一緒に参加してみましよう。

日時 平成30年12月22日（9時45分）

場所 南流山センター2階

参加費 親子一組 一千参百円

ご参加下さい（申込みが必要です）

TEL08056432779



平成31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	
1月				17日（木）	25日（金）	
2月	1日（金）	26日（水）	12日（火）	15日（金）	21日（木）	22日（金）
3月	1日（金）	26日（火）	12日（火）	15日（金）	28日（木）	22日（金）
4月	5日（金）	23日（火）	9日（火）	19日（金）	18日（木）	26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たします。 連絡先 080-5643-2779

ちよびん

ひんちん



* 野菜とカリウム

野菜は茹でると、ゆで時間が長いほど、ゆで水の量が多い程、野菜からのカリウム(K)の損失が増えます。生キャベツを水に20分間浸した場合はK損失は7%にとどまりますが、茹でると5分間で30%、10分間で60%も損失します。

一方、スープや鍋物では、煮汁をとることによりKの損失ありません。

* 干物を水に戻した場合の概算量

● ひじき7倍・昆布4倍・刻み昆布

5.7倍・素干しわかめ 5.9倍

● きくらげ：白 15倍・黒10倍・

あらげ 4.9倍

● 干し椎茸5倍・干しずいき7倍・切り干し大根5倍

● 乾燥の大豆・小豆 2.3倍

皆さま参考にしていただければ嬉しいです。

良い年をお迎え下さいませ

