

健康を育てる会・流山だより

第53号 2019年4月 責任者 金田 繁司

なぜなるの

「ガン、認知症、糖尿病」

どう防ぐ！

当会も今年で十四年目の活動に入ることができました。上記の題名は六月二十二日に予定されている佐藤和子医師の講演会のテーマです。特にガンについては二人に一人がかかり、三人に一人が死亡すると言われています。それでは、どう防いだら良いのでしょうか。私達が学ぶ「健康を支える栄養学」は他に類例のない素晴らしい栄養学です。この十四年間、数々の素晴らしい効果を上げてきました。この栄養学では、これらの難病に、どう対応するのでしょうか。講師の具体的な事例に則した分かり易い講演は来場者の方々に必ずや理解が得られ、「よし、自分も実践してみよう」と言う気を起こさせてくれる内容になるはずです。当日の講演会終了後は会員の皆様と先生との懇談会も予定しています。是非、大勢の会員の皆様方にご出席頂き参考にしていただければ幸いです。出席をお待ちしております！

NPO法人 健康を育てる会 流山

理事長 金田 繁司

心は体のコンダクター

私たちの体を構成している 60 兆個もの細胞がよりよく機能できるように、細胞の環境を常に一定に保とうとする機構が体の中で働いています。これを恒常性機構（ホメオスタシス）といいます。その要になっているのが心です。この恒常性機構は、神経性の調節機構とホルモン性の調節機構で成り立っています。前者は交感神経と副交感神経という相反する作用を持つ神経でバランスを取り合い、後者は同化作用のホルモンと異化作用のホルモンとでバランスを取り合っています。ちなみに「同化」とは体の中に入ってきた 栄養物を体中の細胞に利用させ、余ったものを貯蓄する働きのことであり、「異化」とは、この反対の作用で体内に貯蓄した栄養分を切り崩し、エネルギー源として利用する働きです。

私たちのホルモンの数は約 26 ありますが、同化作用のホルモンは成人ではただ 1 つ（インスリン）、成長期では 2 つ（成長ホルモンとインスリン）だけで、異化作用のホルモンは残りすべての 24 もあります。数ではなく質の勝負という点に注目してください。特にインスリンは、胎児の時期から生涯を終えるまで一貫して私達の生命を支えている最も重要なホルモンの 1 つです。それゆえ、糖尿病だけは避けて通りたいもの・・・

このように恒常性機構は、神経とホルモンとの協同作業で支えられていますが、交感神経と異化作用ホルモン、副交感神経と同化作用ホルモンとは類似した働きを持ちます。

睡眠、交感神経を休ませて副交感神経を優位にし、同化作用のホルモンの働きを活発にします。睡眠に逆らっての夜間の仕事ほど体力の消耗が大きく、疲労を伴うのは事実です。また、ホルモンの合成・分泌には、太陽の光のリズムに合わせての日内変動があるので、昔から言われるように、“早寝早起き”が最も良いのも事実です。

「正しい食生活でつくる健康」医師 佐藤和子著書より

！ 新年会バス旅行

平成最後の新年会は新たな試みとして
初詣を兼ねたバス旅行が催されました。

一月十六日、「健康を育てる会」の会員
四十九名は八時前に集合し、バスは香取、
成田方面に走り出しました。

午前十時頃、香取神宮に到着。香取神
宮は日本神話で大国主の国譲りの際に活
躍した経津主神（ふつぬくのかみ）が祭
られ、古くは朝廷から蝦夷に対する平定
神として、武家社会からは武神として崇
敬され、江戸時代までは日本全国で三社
しかなかった格式のある神宮の一つで、
伊勢神宮に次いで参拝者が多かったこと
で有名でした。現在も武道分野からの信
仰の篤い神宮ですが、パワースポットと
して鹿島神宮、息栖神社と共に東国三社
の一社として、多く人達が参拝に訪れて
います。

朱色の楼門を抜け、玉砂利の参道の先
には漆黒に金の装飾が施された本殿があ
り、国宝や数多くの重要文化財を現代に
伝えて、その荘厳な雰囲気皆さんも感
じられたようです。

香取神宮を参拝後、ホテル日航成田で
ランチバイキングを頂きました。「食育
を実践していて食べ放題？」と思われる
かもしれませんが、バイキングは必要な
食材を必要なだけ選ぶことが出来、外食
では多く摂取しがちな黄群をコントロ
ールすることが出来ます。ホテルでゆつた
りと優雅な会食を楽しませていただきま
した。

昼食後、午後一時頃から米屋の羊羹工
場を見学しました。米屋は明治三十二年
に成田市で創業された全国有数の老舗の
羊羹屋さんです。伝統の技に最新の技術
を上手く取り入れ、食材にも、かなりこ
だわっていることを知りました。美味し
いお茶と御菓子をご馳走になり、お土産
に一口羊羹を戴きました。帰り道では、
土地の物品を購入できる道の駅にも立ち
寄り、バスは午後五時頃、流山に無事到
着。

忙しくも楽しい一日でした。余韻に浸
りつつ解散となりました。
有難うございました！

平泉 栄美子



初詣とても賑やかに華やかに・・・
楽しい思い出が一つ増えました
また行きたいな・・・

講習会参加者の声

今、関心がある事、それは「介護予防」と言うです。心も身体も健康を目指したいと思う時、具体的にどう暮らして行けば良いかと考えます。そんな時の道しるべの一つとして食に関する学習。漠然と食事を摂っていたのが、この講習会に参加して学ぶようになって、単にバランス良くというだけではなく、具体的に栄養計算も教わり面白くなってきた。

何をどれだけ食べたら良いのかを頭と心の隅に置いて生活して行くと、自然と自分自身の姿勢を正してくれる気がする。三歩進んで二歩下がる日々でも前向きに生きられるように思う。身体的に故障したり不具合が出ている所もあるが、気が付いた時が吉日と考へ、車と同じで修理工場に入れてオイルを入れたり部品交換をしたりして、再生の道を歩みたい。そんな時に支えになるのが食事なんだと考へ、この学習を学びつつ、身体リハビリを頑張りたいと思っています。講習会は毎月第三木曜日、中央公民館で開催されます。皆さん、一緒に学びませんか！

野上 千賀子

毎回、得るところが多く、とても参考になります。なかなか実践は難しいですが・・・有難うございました。本年もよろしく願います。

女性

出前講座出席者からの声

先日は「健康を育てる会」の皆様、ふれあいの家 “ えがお ” に来て頂き、元気に暮らすための “ 正しい食生活 ” に付いてお話をして頂きました。

昨今は色々な食材に恵まれている為か素材の味も忘れかけ、栄養素も気に掛けることもなく、無機質な食生活に偏りかけていました。

平均寿命が延びたと言っても、平均寿命と健康寿命には約十年もの開きがあり、心身共にゆったりとした生活を送るには、私達は出来るだけ健康寿命を伸ばしたいと考えています。

お越し頂いた「健康を育てる会」の皆様は大変若々しく、如何に日々の生活を大切にされているのかを知ることが出来ました。私の今迄の食生活を顧みますと反省ばかりです。

一食一食のバランスの良い食事と睡眠時間を十分に取ること等、規則正しい生活を心がけて行こうと気持ちを新たにすることができました。

大変貴重なお時間を作って頂き有難うございました。

ふれあいの家 えがお 笠井 静子



ふれあいの家 えがお 出前講座に参加の皆さまです

健康でいることが一番の資産運用です。お花に水をあげるようにご自分の食事と睡眠に気をつけることがとても大切です。是非、皆さまの地域に出前講座を申し込み下さい。お待ちしております。

これからの予定

総会

日時 6月20日 1時30分
場所 中央公民館 講義室

会員の皆さまにはいつもご協力をいただきありがとうございます。

お忙しいと思いますが、お時間を作り、是非ご出席いただきたくお願いいたします。

佐藤和子医師講演会

日時 6月22日(土) 10時～12時

9時45分開場

場所 流山市生涯センター エルズ

『なぜなるの？』

ガン・認知症・糖尿病

『どう防ぐ!』

私たちが楽しみにしております講演会が決まりました。

お友達・ご家族をお誘いいただき、是非ご参加ください。

お子さんの保育も事前にお申込み下さい。

平成31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
4月	5日(金)	23日(火)	9日(火)	19日(金)	18日(木)	26日(金)
5月	10日(金)	28日(火)	14日(火)	17日(金)	16日(木)	24日(金)
6月	7日(金)	25日(火)	11日(火)	21日(金)	20日(木)	28日(金)
7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。

080-5643-2779 佐藤

佐藤和子先生と懇親会

(13時45分～3時30分)

育てる会 会員のみ

佐藤和子先生を囲んで懇親会を行います。先生と直接お話ができるチャンスです。会員の皆さまご参加下さい。

当日 お弁当 1,200円

ご希望の方は事前に申し込み下さい。

基礎学習講座

前期を初石公民館にて(5月13日)より今まで知らなかったことを知る事が出来るチャンスです、参加してみませんか？

お願い

会員募集

年会費 1,000円

4月より来年3月までの年会費

ご入金をお願いいたします。

同封いたしました振り込み用紙をご利用下さい。