

健康を育てる会・流山だより

第55号 2019年11月 責任者 金田 繁司

素晴らしい献立表（メニュー）ができました。

当会は会発足以来十四年が経ちますが、毎年四十回以上、調理実習を行ってきており、通算五百回以上にもなります。今回、「健康を育てる会、流山」が、この十四年間に亘り実践してきた調理の集大成とも言える献立表を作成しました。

献立表の特徴は

一、健康を支える栄養学の理論に立脚した栄養バランスが整った調理内容となっていること。

二、高価な食材でなく、誰もが馴染みやすい手に入りやすい食材を使っていること。

三、豊富な実践経験を活かして、毎日の家庭料理として実用的な作りやすい料理内容となっていること。

栄養素の整った料理を作るには、各種の食材の組み合わせが大切です。単品の食材を食べるだけでは十分な栄養を吸収することは殆ど不可能で、色々な病気を引き起こす原因となります。

皆さん、是非この献立表をご活用下さい。

NPO法人 健康を育てる会 流山

理事長 金田 繁司

健康は自分で育てる

病気はおこるべきして起こり、治るべくして治る

なぜ、病気になるのか？

人はなぜ、病気になるのか。その原因を見極めたうえで予防の道を示したいと考え、私は医師の中でもとりわけ患者の側から治療を検討できる立場にある麻酔医を選びました。臨床の場で多くの患者と出会ってきましたが、そこで明らかとなったことは、“心と栄養”のいずれか、もしくは両方に問題のある場合、病気は成立するという事実でした。ほとんどの人は、栄養の過不足が問題となっていました。

昔から「貧しい人ほど病気になる」といわれてきましたが、現代でも、食事に無関心の人々は貧しい食生活をしており、多くの病に倒れていることがわかりました。特に、蛋白質不足による感染症から引き起こされた心臓弁膜症で苦しむ女性たちの姿に心が痛みました。

最近はこのような患者は激減していますが、先天性の奇形やリュウマチ、アレルギー疾患、糖尿病、高血圧、がん等々、栄養の取り方の悪い人々はあいかかわらず多く、数多くの病気を招いています。健康保持の仕方を誰も教えていないのですから、当然といえば当然の現象です。

私は医者として、人々が自然治癒力を最大限発揮できる食生活、すなわち「正しい食生活」の実践を提唱してきました。自らの自然治癒力をベースに、病気を予防し、たとえ病気になっても速やかに回復出来るようにするため、その日常生活と食事のデーターを分析し、健康へと導くアドバイスを続けています。

「正しい食生活でつくる健康」医師 佐藤和子著書より

講習会について

菅谷 春代

毎月第三木曜日に中央公民館で開催されている講習会は、この十月から進め方が変わりました。これまでは最初に一時間近くDVDを観てから、富田保健師のお話がありましたが、十時から十二時まで講義をして頂き、講義終了後、一緒に食事をしながらDVDを観るという形に変更しました。

富田保健師から以前から「もつとお伝えたいことがあるのに何時も話が途中で終わってしまうので、講義の時間をもう少し取れるようにしたい」と言われていましたので、これを受けての変更でした。十月十七日の講習会から、この形で実施したところ、皆さんから、「お話の内容が濃くなり、又、細部に付いても丁寧に説明して頂いたので大変分かり易かったです」と好評でした。

又、お弁当は栄養素の整った、お弁当を取り寄せていただき、どのような食材が使われている、栄養素はどうなっているのか等をスクリーンに映し出して、皆で検討しました。結果はパーフェクトな食事である事を確認し納得。皆さん、

人体の機能、働きに関するDVDを観ながら満足して、お弁当を美味しく頂きました。

充実した、とても勉強になった講習会でした。

大変有意義な講習会です。是非たくさんの方々の参加をお待ちしています。尚、お弁当（千円）を頼まれる方は三日前までには、お申し込み下さい。

連絡先 080-5643-2779

講習会終了後、十三時三十分からは

富田保健師が個別相談を行っていますのでこちらも遠慮なく、是非ご利用下さい。よろしく願います。



調理実習アンケートから

毎月、初石、北部、南流山各公民館で調理実習を行い大勢の方々に参加していただいています。十一月一日、初石公民館で行われた調理実習の時に、参加者の方々にアンケートをお願いしましたので、ご紹介します。

※ 何時も楽しく参加させていただいております。

毎回、グループは変わりますが、料理に役立つお話を聞くことが出来、役立ちます。

作るお料理もバランスがとれているし、美味しいので助かっています。

これからもよろしく願います。
卵と里芋の肉巻きは巻くのが初めての素材でした。とても美味しかったので家でやってみたいです。

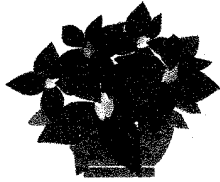


※ テーブルのみんなで話し合い、誰が何を作るかを決めます。今回も自分が作る物を決めたら、黙々と作ります。他の人を手伝ったり、忘れていたものはないかなどを見ながら、料理が出来上がると、皆で「頂きます。今回も美味しかったです」と言いながら完食！最後に後片付けをしながら「美味しいものを食べて幸せね」とお話しをしながら、十一月の調理実習は終わりました。月に一度、この料理教室でしかお会いしない方ばかりですが、毎回楽しく美味しいお食事を食べて元気です。今日も午後動きまわります！

※ みんなで協力して、お料理を作り楽しくお話しをしながら食べて気分が良く

※ なりました。このパーフェクトな献立を考え実践する為の工夫なども聞けて良かったです。昆布の煮物、作り置きすること。

※ 里芋など分量を計り使い残った物は違う味付けで次の食事に使うことなど。
※ 今日のレシピの里芋と卵の肉巻きでは肉の巻き方、タレの作り方、凄く参考になりました。美味しく出来たので、家にゆで卵の作り置きがありますので、直ぐに家でやってみます。
芋の皮の剥き方も参考になりました。甘酒ゼリーも美味しかったです。



※ 日常、家で食事を作っている時には、食材の量を計ることが出来ず、なかなか身につけられずにいる中、調理実習では毎回、各食材の量をキッチンと図るので大体の量が目で分かるようになってきました。
本当に勉強になっていきます。少しずつ意識しながらやって行きたいと思います。

※ 栄養素が整った最高の料理が身近に食べられる環境に心から感謝しています。

※ 友人、知人にお知らせしています。
※ レタスのカップサラダ

彩が良く目で見て食欲をそそられ、ドレッシングが優しくて又、食欲をそそられました。
鮭のキノコのマリネ
キノコの種類が多く鮭とのマッチングもぴったりで、とても美味しかったです。



※ まな板トントン心も弾む
みんな、おしゃべりしながら調理をし、試食もできて幸せです。
是非永く続けて下さい。

※ 料理教室で作るお料理は、きれいで味付けも良く、おもてなし料理にもなり、毎回とても美味しくいただいております。
皆で作ると多くの料理が美しくできるので楽しみです！

※ 栄養バランスの良い献立は毎月楽しみにしています。

※ 季節の材料を使用して家庭料理をお願いします。

※ 何か相談事があれば皆様のお知恵を拝借でき、又、料理向上の為の話が出来ると良いですね。一日一件、短く！
※ 毎回、美味しいお料理を有難うございます。金額の関係でサバの料理が多いようですが、イワシのお料理もよろしくお願いします。

※ 美味しかったです。

※ 家では卵は何時もゆで卵そのまま食べていますが、タレを付けて美味しく食べました。

※ 昆布とイリコ料理も家で実践しようと思います。

※ 見た目がカラフルで味もバラエティーで良かったですね！
肉巻き、美味しかったです。



※ 皆様からうれしいご意見を頂きました。有り難うございます。
※ 参加費一回 八百円
お申し込みお待ちしております。

これからの予定

新年会

運気アップのバスの旅

日時 令和2年1月17日（八時出発）

参加費 四千元

参加人数 四十九人

申し込み 080-5643-2779

今年は日本全国が厳しい1年でした。

新年を迎え運気アップおたかの森西口バ

スターミナル8時出発く酒列磯前神社で

運気く明太子工場見学く那珂湊で海鮮井・

お買い物くキリンビール工場見学くおた

かの森西口解散

（申込みは電話にて先着順で受付ます）

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 令和1年12月22日（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）

TEL 08056432779

令和2年1月～4月 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					16日（木）	24日（金）
2月	7日（金）	25日（水）	4日（火）	21日（金）	20日初石（木）	28日（金）
3月	6日（金）	24日（火）	10日（火）	13日（金）	119日（木）	27日（金）
4月	3日（金）	28日（火）	14日（火）	17日（金）	16日（木）	24日（金）

上記の調理実習と講習会は10時に開始いたします。＊2月20日講習会初石公民館に変更です。

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

佐藤和子先生講演会

令和二年四月十八日（土曜日）

佐藤先生の講演会を予定しております

この日は予定を入れないで、是非、講演会
にご参加ください。

宜しく願いたします。



一年は早いものですあつという間に過ぎ
て行きました。これも皆様の御協力をいた
だいて、無事にいろいろな行事を終えるこ
と出来ます。心よりお礼申し上げます。
これからもよろしく願いたします。
すこし早いです

良い年をお迎え下さいませ

役員一同

