

健康を育てる会・流山だより

第56号 2020年2月 責任者 金田 繁司

十五年目の活動について

「健康を支える栄養学」の創始者、佐藤和子医師の研究によれば江戸時代の観相学の大家、水野南北は「人の運はその人の食生活の中にあり」という真理を見出していたことを知り、私達の「正しい食生活」の意義深さを再認識でき励まされましたと述べておられます。

「健康を育てる会・流山」は本年十五年目の活動に入ることが出来ました。十五年前にこの栄養学を知り自分でその効果の素晴らしさを確認した多くの方々が、この凄さを流山市民にお知らせしようという声が高まり短期間のうちにこの会が発足出来たのです。当初から今日までの経過を知る者として何よりも感動的なことは当時の熱意が今日まで続いているということだと思います。本物の強みというのでしょうか。私達が一生涯充実して暮らすには何といつても「健康寿命」が不可欠です。当会はこの健康寿命を伸ばすことを目指しています。この機会に、この原点を思い起こしてみようではありませんか。

健康を育てる会・流山

理事長

金田 繁司

コレステロールの代謝と動脈硬化症予防には 良質蛋白質の十分な摂取を

動脈硬化は、高脂血症ともよばれており血液中のLDL(低密度リボ蛋白質)が原因の病気です。かつては食物に由来するコレステロールが重視されましたが、体内のほとんどのコレステロールは、アセチルCoAから合成されるものであり、このアセチルCoAは主として脂質、次いで糖質、一部蛋白質からも作り出されます。

コレステロールはリン脂質とともに細胞膜の重要な構成成分です。細胞膜上のLDLレセプターは血液中のLDLを細胞内へとりこむ働きをしています。細胞に取り込まれたLDLは様々な酵素反応によってアセチルCoAを経てコレステロールに合成されます。

この作用はほとんどの細胞に存在しますが、特に肝臓の細胞に顕著でLDLの75%は肝臓で処理されます。肝細胞で生合成されコレステロールは、大部分は胆汁酸となり小腸に分泌されて脂質の消化吸収に役立ちます。吸収された脂質は毛細血管の脂肪分解酵素により脂肪酸が取り除かれてカイロミクロン・レムナントとなり、再び肝細胞にとりこまれます。また肝細胞で合成されたコレステロールの一部は、肝臓でLDLよりもさらに低比重の超低密度リボ蛋白質VLDLとなって血液中に分泌されます。

このVLDLは血液中でLDLとなり、再び肝細胞にとりこまれます。また肝臓と小腸では、高密度リボ蛋白質HDLが生成され、VLDLとカイロミクロンの異化作用を増強します。HDLの特徴はLDL・VLDLに比して蛋白質の50%と多いこと、中性脂肪の量の少ないこと、直径も小さいこと等です。

またHDLが少ないほど、動脈硬化は進行します。動脈硬化の予防のうえでも、蛋白質の摂取はとても重要です。

著書 食品成分カレンダー（健康は育てるもの）医師 佐藤和子

基礎学習講座について

立石 恭子

「健康を育てる会・流山」では佐藤和子医師の唱えられた「健康を支える栄養学」に基き、健康長寿になる為には何が必要か基本的な事柄を皆さんに分かり易く解説し理解を深めて頂く為の基礎学習講座を年2回（1回7日間）、今年は初石公民館で開催します。講座では、トマトに必要な栄養素を途切れなく与え続けて行くとトマトが巨木になり1年間で3万個もの実を付けたという実験から、生命体と栄養素との欠くべからざる関係に注目し、栄養学の論理を深めて行った出発点から始め、人が髪や服装を鏡（ミラー）に映してチェックするように、普段の生活の様子を食生活を中心にありのままに書き出し（ミラー）、生活習慣の誤りが何処にあるのかを客観的にチェックし評価する佐藤先生の方法に則って勉強して行きます。

講座では先ず「環境と生命体」のビデオを観てから、睡眠、身体の入替わり、各栄養素の生理的な役割、食品別の栄養素、正しい油脂の摂り方、人体に必要な栄養素の量等を学んで頂いた後、これらの必要な栄養素を過不足なく含んだ素材を使

つての調理実習も行います。又、皆さんが家で日頃食べている献立を分析して摂取した栄養素の偏りがいかチェックもさせて頂いています。

「一家に一人、正しい食生活で健康管理ができる人を育てましょう」をスローガンに一同頑張っています。受ける度に新しい発見があります。沢山の方々のご参加をお待ちしています。

新年会開運バス旅行の記

近藤紀美子

今年の新年会バス旅行は、茨城県酒列磯前神社でした。海岸が目の前にある名称どおりの神社ですが、酒列の文字が読めません。バスの中で読み方を教わりましたがフリガナを付けてそれを見ながらでないと読めない程の神社名です。何故こう読むのか後で調べたら、地名の逆列が酒列に変化し、列は訓読みで【つら】なので、さかつらと読むそうです。この神社は1100年以上前に創建された古い神社ですが、近年、宝くじに当たる、特に高額当選者が奉納した幸運の亀を触ると宝くじに当たる確率が高くなるパワースポットとして人気があり、当選祈願の為にと五百円玉を用意してくれ

た役員の方々の太っ腹に感服です。

参道には樹齢三百年超の樹叢がありガジユマルのようで見応えがありました。続いて干芋神社、明太子パーク、那珂湊魚市場で海鮮丼の昼食、魚市場の買い物をし、取手の麒麟ビールで3種のビールを飲み比べして、予定通り5時に帰路に着きました。安価な旅費と行き届いた引率の役員の方々に感謝致します。有難うございました。

酒列磯前神社の幸運の亀



阪神淡路大震災の経験から

竹見 千秋

今から25年前の1995年1月17日の早朝、私は偶々、西宮市の家内の実家にいたが、突然寝ていた2階の床がドスンと抜け1階にまで落ち込んだような物凄い衝撃で目が覚めた。「あつ、何が起こったんだ」と思う間もなく今度は激しい揺れが来て、布団の中から抜け出すことなぞ出来ず、ただ必死に身体が飛ばされないように布団を掴んでジッとしているのが精一杯であった。長い揺れが収まった後、辺りを見渡すと、幸いにして家内の実家に被害はなかったが、沢山の家が材木を積み上げたような形で倒壊し、マンションの多くは1階がペシャンコに潰れ、その上に2階以上の部分に乗った形で、屋上の給水塔は横倒し。電信柱は殆どが道路上に横倒し、遠くには火の手が見えた。実に惨憺たる有様であった。電気、ガス、水道等インフラは全てアウト！電車、バス、交通機関、電話はストップ。コンビニは何処もあつと言う間に全て売り切れ！何処にも連絡は出来ない。水、食料はない！風呂、トイレは使えない。何処に行けば援助物資が手に入るのか？全く情報がない！何もかもが一瞬にして失われ

る事態となった。これが死者6400人余り、震度7を記録した阪神淡路大震災であった。地震の発生時刻が人々が活動を始める6時前であったので、この程度で済んだのではなからうか。通勤通学の時間帯や日中、人々が活動し、電車、バス、車が動いている時間帯に発生していたら、もっと遥かに大きな被害が生じていたであろうと推測される。電気が復旧したのは確か1か月半後、ガスは3か月後であったかと思う。

今後30年以内に70〜80パーセントの確率で震度7の直下型地震が首都圏を、南海トラフ巨大地震による大津波が伊豆半島から高知県沿岸部を襲うと言われている。対策について識者の間で種々議論がなされているが、神戸、西宮地区に比べて首都圏の広さ、人口密度、古い家屋の密集、海拔0メートル地帯、地下鉄、地下街、高速道路、地下を走る高速道路、高層建築の多さ等々から見ても議論されているような被害ではとてもではないが収まらないと感じている。難しい議論はさておき、私なりに経験上、自分なりに出来る対策を一部お話しして皆様方のご参考になれば幸いです。

1、水、食料は最低3日分、出来れば1週間分は備蓄しておく。首都圏の広さ、人口を考えると食糧の配布、配布する場所の

周知にはかなり相当な日数がかかる。

2、車のガソリンはメーターが半分まで来たら、常に必ず満タンにしておく。地震が収まった後、被災の程度が小さい地区に避難する、買い出しに行くにもガス欠ではどうにもならない。水の重さ、持ち運びの辛さは半端ではない。

3、運転席側ドアの物入れにハンマーを入れておく。車を運転中に地震にあい、浸水でドアが開かなくなったような非常時に窓ガラスをハンマーで叩き割って脱出できる。又、車に寝袋か毛布を入れておけば、道路が混雑で動かなくなった時に暖をとれる。エンジンをかけ暖房すると、あつと言う間にガス欠となり、動きが取れなくなる。ガソリンスタンドは電気が復旧するまでは動かない。

4、家に携帯カセットコンロと替えボンベを用意しておく。これで暫くは煮炊きができる。



関東大震災も近いうちに・・・とテレビで取り上げられております。

竹見さんの貴重な体験談を参考にしたい。ただければと思います。

これからの予定

佐藤和子医師講演会

病は無知から

長寿は食事から

三大疾病は怖くない!!

がん(悪性新生物)・脳卒中・

心疾患(急性心筋梗塞症)

病気へのリスクを大きく変える

日時 令和2年4月18日 9時45分開場

場所 生涯学習センター(流山エルズ)

無料

先生のお話を聞き、これからの人生を決

める大切なチャンスになると思います。

是非ご参加下さい。

総会

日時 令和2年6月18日

場所 中央公民館 10時より

皆様のご参加をお願いいたします。

(正式な案内状は4月にお送りしますが、

不参加の場合は同封の委任状をご返送下さ

い。)

令和2年4月～7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
4月	3日(金)	28日(火)	14日(火)	17日(金)	16日(木)	24日(金)
5月	1日(金)	26日(水)	12日(火)	8日(金)	21日(木)	22日(金)
6月	5日(金)	23日(火)	9日(火)	19日(金)	総会18日(木)	26日(金)
7月	3日(金)	28日(火)	14日(火)	17日(金)	16日(木)	31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

佐藤和子先生親睦会

健康を育てる会・流山会員のみ

佐藤先生講演会の後、4月18日午後

1時45分より育てる会会員と佐藤先生を

囲んでの懇親会を開催します。日頃先生に

お聞きしたいと思っていること等、直接、

先生とお話が出来る良い機会です。

親睦会に参加することで先生のお人柄に

ふれ楽しいひとときを過ごしましょう。

講演会当日

キッチンとべの御弁当

お申込みを受け付けます。

一人 一千二百円

申し込み 080-5643-2779

お願い

令和2年度年会費 金千円

お振り込みいただきます様

お願いいたします。

いつもご協力ご支援を頂き

有り難うございます。