

健康を育てる会・流山だより

第 57 号 2020 年 6 月 責任者 金田 繁司

命は食に支えられている

経済活動が活発になるにつれ、食生活のリズムが乱れ、その結果さまざまな病気発症の温床になってしまったことをとても残念に思う。具体的に、現代では食にまつわる次のような問題が起きている。

1. 就寝時刻が遅く、睡眠時間が不足し、生活や食事でも不規則になった。
2. 朝食を欠食する。空腹を感じた時にコンビニなどで軽く済ませるなど、食事に価値を置かない人が増えた。
3. 添加物の多い加工食品や缶詰が出回り、食の安全性に問題が生じた。
4. 農作物に種々の農薬、畜産もさまざまな化学物質が使用されて、食の安全性に問題が生じた。
5. 油脂の正しい選び方、摂り方に無知で、がん・アレルギー・糖尿病・動脈硬化・認知症・うつ病などが増えた。

仕事を中心の生活になり、“人が仕事に振り回されている”状況に見えてしまうのは私だけではないと思う。人類はこれまで創出してきた数十万種類といわれる化学物質の有害作用によって、主に肝臓病で死亡するケースが増えるであろうと、20世紀後半から予見されていることをご存知だろうか。現在、マイクロプラスチックの海洋汚染が広範囲に確認されて、海洋生物の命が危うくなっている。それは同時に私たちの命も危ういものとなることを意味する。

私たちはもう一度足元を見つめ直し、目先の経済性と便利さのみを追求する姿勢を改め自然の持つ医力に委ねたい。ことわざにあるように“健全な精神は健康な肉体に宿る”ため、健康な身体を育てていきたい。そのために「正しい食生活」が有益であることを、これからもお伝えし続けたい。というのが現在の心境である。

2020, 6, 3 認定 NPO 法人ヘルスプロモーションセンター

理事長 佐藤 和子

当会の今後の対応について

当会実行予定の項目は

- 1, 講習会 7月16日(木)から毎月1回(含む個別相談会)
- 2, 役員会(理事会)
- 3, 基礎学習講座(前期は10月7日(水)より。後期日程は未定)
- 4, 佐藤和子先生講演会 10月9日(金)
- 5, 調理実習 9月より少し人数を絞った形で実施

上記予定に変更ある場合はホームページにて、お知らせします。

健康を育てる会・流山 理事長 金田 繁司

調理実習参加者の声

栄養素の整った食事

寺尾 千博

初めて佐藤和子先生のお話をお聞きしたのは20年前です。それから食事や生活を変えてきました。4年ぐらい前から、お友達3人が家に来て、月1回、調理実習で教えていただいた料理を皆で作ります。初めの頃は材料集めや出来上がった料理を見てから、サルエビがない、イリコがない等々慌てまくりの連続でしたが、調理実習のサポーターやお手伝いをさせて頂いてからは勝手が分かってきて随分手早くできるようになりました。4日くらい前から近くのスーパーに材料があるか見ておき、遠くのスーパーに行くようにしました。それまでは友達3人分しか作らなかつたものも、献立によつては6人分を作つてみたりして、半分は我が家の夕食にしたりしています。朝、仕事に行き、9時頃から作り始めますが、前日に作つておいた方が良いものは前日に作る等随分と余裕ができ、サルエビ等材料の忘れ物もしなくなりました。友達との昼食作りも新型コロナウイルス

スの影響で3か月間お休みをしています。が、収まつてきたら、又、育てる会の献立表に基づいて食事をやる予定です。一人の友達が調理実習の献立を見て「自分も食べてみたいな」というところから始まつた食事会ですが、簡単なものは皆さん、家で作っているようです。

私は調理実習で教えてもらったものを家で、材料をきちんと計り、パーフェクトな食事を作りたいので、友達と一緒に作るのは、とても楽しいです。走り回つて食材を集め、作ることが「馳走」だと聞き、バタバタしながら皆が喜んでくれ、とても幸せです。

花粉症の症状が消えました

鈴木 きみ子

「正しい食生活」により長年苦しんできた花粉症の症状が消え、その素晴らしい効果を体験しましたので報告させていただきます。

我孫子に住み始めた頃にスギ花粉症を発症し、以来40年間眼の痒み、鼻水、鼻づまりに悩まされ続けてきました。内服薬、鼻スプレー、目薬、痒み止め軟膏は毎年欠かせないものでした。今年も又、

憂鬱な季節がやってくると思つていたところ、症状が全く現れず、シーズン終了まで一切、薬を使用せずに過ごすことが出来ました。これはひとえに「正しい食生活」を約1年半実践したことの結果だと確信しました。

私がこの勉強会に参加し学ぶようになったきっかけは、平成30年に市の健康診断でHbA1cが6.5〜6.8と高かった為に市の方から水野保健師さんを紹介していただいたことからです。それまでの病院でのカロリー制限だけの指導とは異なり、日常生活面を丁寧に聞きとつていただき、改善点を分かり易く詳細にご指導していただいた上、「健康を育てる会、流山」をご紹介していただきました。私が行つた主な点は

- 1、全ての油（サラダ油、米油、コconaツオイル、オリーブ油）をしそ油、大豆油に変えた。
- 2、毎食、魚を食べてバランス良く。
- 3、早寝早起き生活のリズムを整える。
- 4、こまめに身体を動かす。

以上を実践したことが今回の成果に繋がつたと納得しました。今後も正しい食生活を続けて健康づくりを継続して行きたいと思ひます。皆様に感謝申し上げます。

調理実習サポーター会議

磯部 真由美

新年度の開始にあたり、調理実習をより楽しく高いレベルで行えるようにと、サポーター会議が3月19日に、金田理事長以下22名が参加し、中央公民館で開催されましたので、その模様をお知らせします。

(一) 金田理事長から「調理実習の統括は引き続き佐藤副理事長にお願いしたい。各公民館での調理実習は4名のサポーター(内リーダー1名)が責任を持って行うこと。各公民館の係りの方に必ず最終確認をして頂くようお願いしたい」とのお話がありました。

(二) 佐藤副理事長から「調理実習の菜」が読み上げられ再確認の後、調理実習をより良く行う方策を皆で話し合い、

- 1、先ず開始時間に遅れないこと。
- 2、衛生面に十分な配慮をする為、調理中は指輪や時計は外していただくこと。必要に応じてマスクの着用をして頂くこと。
- 3、ノロウイルスやコロナウイルス対策として、ご本人又はご家族に発熱や下痢気味の方がおられた場合

は、早めに連絡願ひ出席を遠慮していただくこと。

4、良く噛んで食べて頂くために、各班でサポーターが「良く噛んで食べましょう。噛むことで唾液が出て免疫力を高めます」と声に出して再確認をする。

5、壊れた食器等に気付いたら、公民館に弁償報告をしなければならぬので、参加者全員に周知徹底、お願いをする必要がある。

等のことを実行することとしました。

(三) 富田保健師から、調理実習参加者の最近のミラーをサポーターに提出していただき、日々の食生活の向上に役立たせたいとの要望がありました。

新型コロナウイルスの感染が大きな問題になっている中、ご出席いただいたサポーターの皆様、お疲れ様でした。

調理実習が毎回同じように楽しく、美味しく、ご家庭でも活用できるように努力しておりますので、皆様よろしくお願ひします。



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10月9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。

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、10月9日午後1時45分より育てる会会員と佐藤和子先生を囲んで日頃先生にお聞きしたいと思っていること等、直接お話を出来るチャンスです。

親睦会に参加することで先生のお人柄にふれ、楽しいひと時を過ごしましょう。

令和2年9月～12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
9月	4日(金)	29日(火)	8日(火)	18日(金)	17日(木)	25日(金)
10月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	23日(金)
11月	6日(金)	24日(火)	10日(火)	20日(金)	19日(木)	27日(金)
12月	4日(金)		8日(火)		10日(木)	25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

御礼

コロナの禍中、皆様にご参加いただき総会を無事に行う事ができました。

役員一同、心より御礼申し上げます。

お願い

調理実習

9月4日(金) 初石公民館

各公民館で再開致します。

メニュー集より 簡単肉そぼろ南瓜コロッケ

学習会

7月16日(木) 中央公民館

10時より

午後1時より 富田保健師の

個人相談があります。

ご利用下さい。

基礎講座

10月7日(水) 初石公民館

ちらしを参考にして下さい。

出前講座

自治会の役員様、今こそ健康でいることが大切です。

健康は自分の為、家族の為に

自ら育てることが出来るの

です。

保健師が向きお話と希望

の方に個人相談を受けます。

東部公民館試食会は9月より再開です。

各講座のお申し込みをお待ちいたします。