

健康を育てる会・流山だより

第59号 2020, 11 発行 責任者 金田繁司

終電繰り上げの時代に思うこと

JR東日本は新型コロナウイルスの対策として終電時間の繰り上げ、始発電車の繰り下げを発表した。私鉄各社にも終電の繰り上げを検討する動きがあります。このこととで鉄道会社は保守点検工事の作業時間を確保できるそうです。これに関連して私達「健康を育てる会・流山」の会員には直ぐ思い当たることがあります。私達が学ぶ「健康を支える栄養学」では健康確保の為に睡眠が第一とされていますが、鉄道の運転時間の繰り下げ繰り上げにより私達には睡眠時間の確保が、鉄道会社には安全確保の時間が生まれるということ、ある意味で喜ばしいことです。コロナウイルス禍で何かと暗いニュースに先導されがちな今日の頃ですが、ちよつと視点をずらして眺めれば明るい状況も見えてきます。しかし乍らコロナウイルスの影響による企業倒産や人員削減を防ぐと必死の努力をしている人達、コロナ撲滅に日夜奔走している医療従事者も沢山おられます。我々は自らが新型コロナウイルスにかかぬように努め、そうした人達に「頑張れ」と心からのエールを送りましょう。

NPO法人「健康を育てる会・流山」

理事長 金田 繁司

健康を育てるために為すべきこと

健康は育てるもの

健康は自らの努力で育てるもの、そして育つものですが、そのためには正しい知識の裏付けが必要となります。

私達の身体は刻々と作りかえられております（たとえば、血液は3ヶ月で入れかわり、骨は2年で入れかわります）生成と分解が同時に進行していますので、どのような食物（栄養素）を、いつ、どの位の量を摂取したかによって身体の成分は変わってゆきます。毎食、栄養素の整った食事ができるように、能力を育てておきましょう。

健康は目的ではなくて手段

健康は私達の到達すべき人生の目的ではなく、あくまでも手段であることを認識することが大切です。では、人生の目的とはいったい何でしょうか？それは哲学が、真・善・美の探求と教えています。

人生の青写真の作成

人生の目的を見据えたうえで、心から望む人生の青写真をしっかり作成することが大切です。そして人生の目的のどれに所属するものなのかを自覚しておくことです。また、目的達成までは、どの位の年月が必要なのか概算してみましょう。その間の長い道程を気力の充実した状態で過ごせるならば、どんなに幸いな事でしょう。ここに手段としての健康の重要性があるのです。

昔から「健全な精神は健康な身体に宿る」といわれていますように、心と身体はともに影響を及ぼし合っていますので、たえず両者をしっかりしたものにしておくことが最も重要なことといえましょう。

食品成分カレンダー

医師 佐藤 和子 編著

「正しい食生活」を続けようと思ったとき

安井 志津代

長年、風邪もひかず元気に通勤していた主人が定年を迎えてから次から次へと病気のオンパレード！何度か入院手術もしました。今までは日々の食事は何も考えずに自分の好きな物を好きなだけ頂く毎日、朝、家を出たら何時帰るのか“鉄砲玉”の生活でした。

定年後、家で過ごすようになって、毎日、私の作る食事に魚嫌いの主人は「この魚は食べない」「この野菜はいらぬ」と、選り好みをする。これに対し、私は腹を立てて“文句とグチ”の連続で二人ともストレスが溜まる一方！それが毎年の健康診断の結果に見事に表われて、流石に主人もガツクリ。主人が健康で二人仲良く楽しく生活するにはと、健康を支える栄養学を学び教えていただいた食事を出すと、しっかりと食べるようになりました。ある日などは「今日はお魚がないけど良いの？」と指摘するようになりました。「あつ！別にしていたので出すのを忘れてたわ！」と追加のお皿を出しながら「うふふ・・」と変わりつつある主人の食事に心の中で拍手をしま

した。

主人は今ではパソコンに毎年の診断結果を入力し表にして見比べ結構楽しんで眺めています。目に見える成果があると、人間楽しくなるものですネ。挙句の果て子供達に偉そうにレクチャーなどしています。長年吸っていたタバコも止め、浴びるように飲んでいたアルコールも夕食時に350mlのビールを1缶飲むだけになりました。

今年7歳になる孫娘の成人式まで元気でいたいとの希望もあり、日々趣味の畑仕事とウォーキングに励んでいます。

毎日頂く食事です。チョット心がければ絶対成果は出ます。皆さん、お互いに頑張りましょう！



関 信子

私達の婦人会の行事として日新しいテーマを探していたところ「食育に関する勉強会」のを知り飛び付いたのが始めでした。年齢的にも健康に付いて考え始めたこともあり、又、ある日、階段を降りていた時に突然、膝に痛みが走り減量しなければ

と考えるようになりましたので、お弁当付きの前講座に申し込み、以来定例の勉強会に参加するようになりました。早速ミラーを提出しましたが、惨憺たる結果に我ながら唖然としました。メニュー集や教室での献立を参考にしても3か月程は体重計の針は全くびくとも変わらず！4ヶ月が過ぎた頃から、どうにか針が少し下がるようになり、1年かけて数キロg(?)の減量に成功しました。「早く寝る、3食均等にキチンと食べる」ことが身につくまでは本当に大変でした。それまでは食べる事大好き、寝るのは夜中、こんな生活が良い訳がありませんよね！

正直、私には遺伝性の病気があり、アルブミンは4.3もあります。でも骨密度は年相応ですとドクターからは褒められています。

皆様も経験されたことがあるかと思いますが、食事や睡眠がキチンと出来た日は身体も軽く動きも良いと思います。

先生との、お出会いに本当に感謝しています。今年は新型コロナウイルスの為、講演会は中止になりましたが、健康を育てる会の仲間刺激を受け乍ら、健康で楽しい人生を送れるように努めて行きたいと思います。皆様、有り難うございます。

基礎講座出席者の感想

初石公民館で開催されている基礎講座に出席された方々の感想をご紹介します。

Aさん

子供が成長して夫婦の食事の時間もバラバラになり、食べたいものを作って食べる食生活になってきて危機感を感じて、この基礎講座を受講しました。

①蛋白質が不足すると眠れない。

②良く噛んで唾液と混ぜて食べる事で発癌物質を抑える。

③体調が悪いと思ったらビタミンCを摂る。

④果物は朝しっかりと食べて夜は控える目に知らないことを沢山聞けて良かったです。有難うございました。

Yさん

栄養素の働きが勉強できて良かったです。未だ十分に理解できない所もありますが、資料を再読し勉強します。

健康を保てるよう、良い食事ができるように望ましい献立の作り方が勉強できそうで楽しみです。期待しています。

Oさん

私は育ち盛りの子供が3人おります。今からさらに成長するので、きちんとした栄養学を学び、家族の健康を守るようにになりたいと思い、この会に参加しました。

今まで独学(自己流)で作ってきた食事ですが、身体に良い食品の組み合わせが知りたいです。

例えば、

① この食材は蒸した方が良いか油で炒めた方が良いか

② この食材は、どんな食材と組みあわせれば良いか 等々
よろしく願います。

Kさん

今年の1月に妻が他界したので料理を自分で作らなければならなくなり参加しました。赤群、青群、黄群の食物の分類が、ある程度頭に入れることが出来ました。忘れないように何回も復習するようにしたい。

Hさん

健康で100歳まで生きる為には日々の生活、特に食生活の大切さを基礎から学び直したく参加させて頂きました。期待しています。

調理実習の風景

栄養素の整った食事美味しく出来ました。



これからの予定

年忘れバス旅行と 新年会開運バス旅行のご案内

この一年を無事過ごせたお礼参り

「年忘れバス旅行」

日時 2年12月15日(火) 7時50分集合

参加費 4千円

コース

おおたかの森交番前出発
鹿島神宮 〃 ホテル日航食事
予科練記念館 〃 守谷サービ
スエリア 〃 おおたかの森

「新年会開運バス旅行」

日時 3年1月14日(木) 7時50分集合

参加費 4千円

コース

おおたかの森駅前交番出発
大洗磯前神社 〃 大洗海鮮井
かじま 〃 曾七水産
ドキドキファーム茨城店 〃
守谷サービスエリア 〃 おお
たかの森

各コース定員22名先着順、ご参加下さい。

電話080-5643-2779



令和2年12月～3月 予定表

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
12月	4日(金)		8日(火)		10日(木)	
1月					21日(木)	
2月	5日(金)	24日(水)	9日(火)	19日(金)	18日(木) 初石	26日(金)
3月	5日(金)	23日(火)	9日(火)	12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

基礎学習講座予定表

「健康を支える栄養学」の基礎を体系的に学ぶための講座です。なお講座では医師佐藤和子先生による食生活分析診断(ミフィー)を受けて頂きます。

流山市国民健康保険加入者・後期高齢者は無料です。そのほかの方は有料(七千円)です。

講師 富田 洋子 保健師

講習日 場所 初石公民館

2月 10日 17日 24日 各水曜日

3月 3日 10日 17日 24日

献立集の活用法 一冊 五百円

材料は一人前の材料を表しております。ご自分で何人前を作るかを決めて倍数を揃えてください。

栄養バランスには十分配慮されています。一食分を食べることが大切です。

ご自分に合わせて食べることが大切な事です。

続けることが大切です。

素晴らしい効果が得られるものと確信しています。