

健康を育てる会・流山だより

第60号 2021、3 発行 責任者 金田繁司

会の活動

十六年目のスタートに当たって

当会は本年一月から十六年目の活動に入ることができました。ところが昨年からは世界中が新型コロナウイルスに覆われて予定していた活動も大幅に制限されてしまいました。

このような状況から脱出するには一日も早く新型コロナウイルスを消滅させることです。日常の対策として、マスクの着用、入念な手洗い、三密を避けること等に加えてワクチンの接種です。

しかし私達「健康を育てる会・流山」の会員は大切な事を忘れるわけには行きません。私達は人類が誕生した約三千万年前から幾多の細菌との闘いを生き延びてきました。この素晴らしい人類の生命力を支えてきたものは免疫力ではないでしょうか。

「健康を支える栄養学」は免疫力を高め健康寿命を伸ばすことを最大の目的としています。今こそ我々は、この栄養学を着実に実践してコロナ禍に打ち克ち、お互いに、この間の経験を談笑できる日を一日も早く呼び寄せようではありませんか。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

栄養素の生理的役割について

① 蛋白質はとくに重要です

多くの病気は誤った食生活に起因して発症していると言っても過言ではありません。

とくに蛋白質のとり方に問題があります。蛋白質は体の構成成分の中で水（68％）に次いで多く（15～16％）、体の構造や機能に大きな役割を演じています。すなわち骨や歯や血管のコラーゲン、筋肉の収縮蛋白、血清アルブミン（組織の膠質浸透圧の主役であるとともに物質輸送に役立つ）、物質代謝に関与する無数の酵素、免疫物質、ヘモグロビン、ホルモン、遺伝情報の発現など、生命現象に直接かかわりをもつ物質として最も重要な栄養素なのです。蛋白質が著しく不足すると生命の危険を招き、不足の程度により、感染症をはじめ多くの病気を成立させやすくします。

一方、著しい過剰摂取は痛風を招く危険性があります。だから毎食をできるだけ均等に1日の所要量の1/3ずつ満たすよう摂取するのがよいのです。夕食偏重や朝食軽視の食生活を改善しなければなりません。1食あたりにとる蛋白質の目安量は30～35gです。

食事に含まれている蛋白質量が概算できるようになっておきますと、どこでも、安心して食事ができます。

食事に含まれている

食品100gあたりの蛋白質量を覚えておき、それを基準にして算出します。

肉・魚	20g	卵(1個)	6g	炒り大豆	35g	ご飯	2.6g
大豆・納豆	16g	牛乳	3g	枝豆	11g	そば	4.8g
小豆	8.9g	煮干	70g	きな粉	35g	うどん	2.5g
木綿豆腐	6.8g	かつお節	70g	ちりめん	50g	食パン	8.4g
絹豆腐	5g	干しするめいか	70g	野菜	1～3g	芋	1.1g

基礎学習講座出席者の声

基礎学習講座は健康を支える栄養学を基礎から学ぶ大切な講座です。今回受講された方達のご感想をご紹介します。残念乍ら紙面の都合上、一部の方の声のみになってしまうことお詫びします。

広報ながれやまを見て応募しました

コロナに振り回されている日々、毎日三食、如何に太らず栄養バランスのとれた食事を作るかを考えていたところ、この講座があることを知りました。自律神経を整えるのにも食事、運動、睡眠が重要だと再確認しました。

仕事をしていた頃の習慣が抜けなくて、夕食は8時頃、就寝も0時頃なので何とか改善しようと思いました。ビデオで、しなやかなポンプ、心臓、血管、血管網の働きにビックリ！血栓のできかたを見て、中性脂肪とコレステロールには気をつけようと思いました。今後もっと勉強しますので、よろしく願います。

NFさん

広報ながれやまを見て受講しました。一年半前に夫が退職して生活が大きく変化。

二人とも六十代半ばで、薬も飲まず健康ですが、これからの食生活を改めて考えたいと思っています。又、睡眠が今まで思っていた以上に長い時間、必要だということに正直驚きました。努力したいと思います。食品をグラムで厳密に計り記入する習慣に慣れるようにしたい。

ビデオで見た心臓、血管の働き、まさに驚異です。栄養バランス良く三食均等、心の持ち方、睡眠、運動の四つの基本を理解して習慣化する努力をしたいと思います。楽しみながらですね！

FMさん



このコロナ禍でのお忙しい中、素晴らしい企画を有難うございます。大病をして薬のみではなく、食事が如何に大切かを切実に感じていましたので、広報ながれやまを見て申込させて頂きました。

先生方の気配りで授業は分かり易く、これからが楽しみです。耳が不自由ですのでマイクの使用をお願いしたところ、使用して頂き良く聞こえて、とても助かりました。サポーターの方々優しく教えて頂き勉強になりました。有難うございました。

MTさん

年忘れバス旅行

高宮 英夫

コロナ禍に揺れた、この一年を無事に過ごせたお礼参りに、この度のバス旅行に参加しました。バスの運転手さんは女性で、強い女性がいるんだと思いました。

最初に鹿島神宮に参拝。鹿島神宮は神武天皇元年に創建され、日本建国、武道の神を祀る格式の高い由緒ある神社で、厳かな雰囲気の中、この一年の無事を感謝し、来る年が良き年であるよう祈りました。

ホテル日航で昼食。一緒にした久保田さん、磯部さんご兄弟や健康の話で意気投合、楽しく食事をしました。

予科練平和記念館では、当時の写真や映画を見ながら若い有為ある青年達が散っていった戦争の悲しさ、恐ろしさをひしひしと感じました。皆が戦争のない平和な世界で勉強し、未来に向かって明るく生きて行くべきだと思ったのは私だけではないと思いました。

楽しい一日でしたが、食事、睡眠、前向きな気持ちが大切だと改めて感じました。令和三年も無事に楽しく過ごせるように「健康を育てる会」で学んだことを実践して行きたいと思います。

「正しい食生活」を続けようと 思ったとき

谷 知佳

私が佐藤和子先生の「正しい食生活」に出会ってから三十年近くが経とうとしています。初めは母が学び出したことがきっかけで、私が本格的に学び始めたのは十年程前からです。

幼い頃は持病もあり苦しい体験もしましたが、母の作るベストメニューのお蔭で成人してからは健やかな生活を送ることができ母には感謝しています。

結婚を機に今度は自分が家族の健康を守らなければと思い、勉強に本腰を入れました。独身の頃、夫の食生活は、朝はパンとコーヒー、昼は社員食堂、夜は自炊で肉中心、蛋白質がたっぷり野菜不足に睡眠不足の状態で頻繁に偏頭痛を起こしていました。結婚後、夫の体調を改善すべく朝食には必ず魚を摂るようにと話し、幸い、夫も理解し食生活を一変。すると偏頭痛の起きる間隔が次第に延び始め、二年程経過した頃には偏頭痛がなくなりました。結婚後、私は子宝に恵まれましたが、妊娠初期には酷い悪阻で飲めず食べられずで、一か月半で一気に体重が十キロも落ちてしまいました

た。見る見るうちに足が細くなり、数メートル歩くのも辛くなりました。水も受け付けない状態でも人は生命を維持できるものの、思考は停止し気力は低下。食わずに体重を減らすことの恐ろしさを身をもって体験し、改めて「正しい食生活」の大切さを痛感しました。

現在、コロナ禍で皆様、不自由な生活を強いられていることと思いますが、どうぞ「正しい食生活」を大切にして心身共に健康で穏やかな日々をお過ごし下さい。



関本 いずみ

健康だけが取り柄だと自負していた私だが古希を過ぎた時、健康診断で癌が見つかった。父方、母方の親族にも癌に罹患した者はなく、癌の家系ではないと樂觀していたので告知された時はまさに青天霹靂、悪夢を見ているのではないかと思った。幸い早期発見と、その道では第一人者と言われる医師に巡り会えたことで無事回復できま

した。

しかし退院後、体重が戻らず、どうしたら良いか思案していた時、ふと高橋イツさんが何時も言っておられた「バランスの良い食事が如何に大切か」ということや料理教室のことを思い出し、高橋さんに紹介して頂き、この教室に参加するようになりました。

今まで食べ物に関しては、自分なりに気を遣っていたつもりでしたが、こちらで学んで如何に、それまでの自分の考えが安易なものだったかを思い知らされました。

肉類が余り好きではなかったので、魚、野菜、海藻が中心で、肉好きの夫には作っても、私はせいぜい週に一回食べるくらいでした。だが今は、そぼろ等を常備しておき、常にバランスを考え、毎日食べるようにしています。

驚いた事に七十年以上、体温が三十五度台だったのに、ここ一年、三十六度を下回ることがなくなり、今は薬やサプリメント等は何も飲んでいません。

五年前の今頃、不安を感じ乍ら病院の窓から移り行く木々の紅葉を眺めていたことを思い出しては健康で過ごせることは何と幸せなことかと実感しています。

これからの予定

調理実習

4月より各公民館で開催いたします。
お申込みをお願いいたします。

講習会

基礎講座

毎月第3木曜日10時より中央公民館。
5月より前期講座を初石公民館にて
お申込みをお願いいたします。

出前講座

5月より申込みを受け付けます。

総会

6月10日(木) 14時より中央公民館。

試食会

コロナ収束までお休みいたします。

予定表でご確認ください

この1年なかなか予定表通りにはいきませんが
皆様のご協力を頂き何とか無事に新年度を迎え
ることが出来ます。よろしくお願いいたします。

佐藤和子医師講演会

2度の延期で皆様待ちに待っていた
ておりますが、7月3日(土)に開催する
予定です。

佐藤先生は大変お元気です。
是非、楽しみにご参加下さい。



令和3年3月～6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
3月					18日(木)	
4月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	
5月	7日(金)	25日(火)	11日(火)	21日(金)	20日(木)	
6月	4日(金)	22日(火)	8日(火)	18日(金)	10日(木) 総会	

上記の調理実習と講習会は10時に開始いたします。

いずれも遅れないようにご配慮下さい。東部公民館での試食会は当分お休みさせていただきます。

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

献立集の活用法 高橋 イツ

「栄養素の整った献立集」が出版されて
2年となりましたが、皆様はどの様に利用
されているのでしょうか。私は、そのまま
本棚の中に入れていることがないように、一工
夫しています。献立集を百円ショップのフ
ァイルに入れて一冊の本に作っておき、直
ぐに利用できるようにしています。

お土産にしたり、集まりの時には人数分
持ち、プレゼントにしています。

去年献立集を差し上げた方から連絡があ
り「すばらしい献立集ですね、このよう
な食事を続ける事で健康な体になると思い
参考にさせて頂いております」と連絡があ
りご主人様が手術後ということ、直ぐに
実践されている上に、お子様にもというこ
とで又二冊送り、大喜びされました。

この様に一冊の献立集が「健康を支える
栄養学」を知って頂けるチャンスになるこ
ととなります。日常も時々献立集を見てバ
ランスの良い食生活を心がけるようにと思
っております。それと共に、一冊の献立集
が健康になるきっかけとなる事もあります。
皆様、是非ご活用下さい。

お願い

献立集は一冊五百円にて販売しております

年会費 金一千円

御協力をお願い申し上げます。

同封の振込用紙をご利用下さい。