

健康を育てる会・流山だより

第61号 2021、5発行 責任者 金田繁司

健康を支える栄養学の威力

新型コロナウイルスが世界的に猛威をふるっています。私達が対応するにはマスクの着用、三密の回避、入念な手洗いがあり、根本的な対策として当然ながら治療薬ワクチンの使用が考えられますが、残念ながら現在、抜本的な治療薬は未だ開発されておらず、日本でのワクチン開発、政策は決定的に出遅れてしまっています。

従って、この新型コロナウイルスには当面、私達自身で対応していかなければなりません。自分で自分の命を守らなければならないという事です。しかし、既に本欄で述べましたように、私達「健康を育てる会・流山」の会員は(一)、心を定める、(二)、睡眠時間の確保、(三)、栄養バランスの取れた食事を三食均等に、(四)、適度に身体を動かすという四つの基本を守り、食生活の改善を行う「健康を支える栄養学」が、人間の基礎的な免疫力を高める素晴らしい力を持っていることを学んできました。

今こそ私達は怠りなく、「健康を支える栄養学」で学んだことを日々、実践し、自身や家族で、その効果を確認し、出来れば友人、知人にも教え広めていただきたいと思っています。そして一日でも早く皆が笑顔で毎日を過ごせる安穏な日々を取り戻そ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

② カリウム

生きているということは、私達の60兆個とも80兆個ともいわれる数の細胞が機能することによって成り立つものですから、細胞の成分について見つめてみる必要があります。

細胞の成分を電解質でみますと、細胞にはプラスのイオンとマイナスのイオンとがあります。そのプラスイオンの主役がカリウムです。その割合はカリウム 70～75% マグネシウム 20～25% ナトリウム 10%弱です。一方、マイナスイオンは、リン酸化合物が60%を蛋白質(Nの化合物)が40%あまりを占めています。残りはわずかなイオウ化合物で構成されています。

つまり細胞内では、主役は**窒素、リン、カリウム**ということになります。この窒素、リン、カリウムはご存じのように植物の三大栄養素と言われるものです。私達の体を見つめるかぎり、人間も植物も他の生き物と同じ地球上の、いや自然界の一員にすぎないことに気づきます。このことをもう少しじっくりと見つめて、食事をより科学的に理解すべきだと思います。

カリウムは、これまで栄養学上さほど重視されてきませんでした。しかし私は蛋白質に次いで重要な物質と考えています。カリウムが不足すると体力・気力が宿りにくいものです。細胞内にカリウムがあればこそ、細胞内でつくり出した蛋白質もグリコーゲンも蓄えておけるのです。しかし、脂肪細胞だけにはカリウムが存在していません。この点はとくに記憶しておきましょう。4つの低カリウム症状は、

① 筋力の低下 ② 心拍数の増加 ③ 消化管運動の低下(便秘、鼓腸など) ④ 腎臓における尿の濃縮力低下(尿の低比重による多尿) これらの低カリウム症状はいずれも糖尿病患者にみられるようになりますが、それは糖尿病の病気そのものに起因するものです。つまりインスリンの作用のひとつにATP加水分解酵素の活性化があり、細胞内にカリウムを汲み入れる事が出来るのです。糖尿病の増悪は、細胞内のカリウムが減少しゆき、代わりにナトリウムが水とともに細胞内に入り、増加してついには細胞が破壊されてしまうことなのです。

佐藤 和子 医師 著書より

基礎講座出席者の声

Aさん

食に関する情報が溢れているが、栄養学の基礎、根本を学びたいと思い参加しました。受講して日々の意識が変わり、改めて一から学ぼう、少しずつ行動に移して行こうと思いました。現在の食生活で如何に食物繊維が足りていないのか良く分かりました。

調理のデモンストレーションのものを家で作ってみて野菜不足を実感！朝食に野菜を加えた献立に変更。赤群、青群、黄群の目安、栄養素のバランスが大切な事を学び、食材を赤群、青群、黄群に分類して献立を意識するようになり、毎食が少しずつだが充実してきた。毎回、気付く事が多く参加して本当に良かったと思っています。

病気になって病院に行くよりは、予防して健康に過ごすことの方が大事です。「医食同源」がすべて非常に良かったです。



Bさん

広報を見てテーマに興味を持ち参加しま

した。健康チェックシートが面白かったです。食生活だけでなく健康状態の質問項目がある事を知りました。

ビデオも面白かったです。各栄養素の性質、生理作用は食品成分表と照らし合わせて理解。油の種類にも注意を払うこと。食品成分の計算も楽しかった。自分の食べた献立を分析し何が不足しているのが分かった。肉を魚に変えることで改善できることも分かりました。三食全てに魚は難しいので、キノコ類やビタミンDの多い食材に付いても調べるが必要だと思いました。全七回の講座は面白くて楽しく勉強できて充実した時間を過ごせました。

講習会参加者の声

Cさん

睡眠時間が少ないのが気になっていましたが、質も良くない事が分かりました。数字に表してみると分かり易く確認ができましたね。食事の時間もズレ込んで来るので関わりがあり、全て生活習慣から来るものだと分かりました。

又、一食一食が大事なですね。蛋白質が足りていませんでした！特に朝は。

自分の身体を見直して良い方向へ継続して行きたいと思います。

良い機会を有難うございました。



Dさん

バランスの取れた食事の大切さを再認識させて頂き、何時までも健康で元気に笑顔の毎日を心掛けたいと思いました。

この会が沢山の方々に広まって、皆、元気に心豊かな方が増えて、コロナに負けない世の中になれるように祈るばかりです。



Eさん

水耕栽培のビデオを見て植物の成長に必要な栄養素を摂れば育ち方が良くなるという事が、人間の身体にも当てはまること、身体に必要な栄養素を摂り入れることが重要だと分かりました。

健康である為の四つの基本は常に心掛けていないといけない事だと思いました。

「正しい食生活」を続けよう 思ったとき

島田 芳枝

今から24年前、友達より佐藤先生の講演テープ（徳島での）が私のもとに届きました。一度聞いて実に衝撃的でした。その後、茨城県水戸市内で、佐藤先生の講演会に参加できる機会があり、「栄養素をグラムで整え一食を頂く」に興味をわいた。これを機に「正しい食生活」の実践講座、予防医学、「健康を支える栄養学」に基づく中村澄江講師の会を受講し修了。その後、第9回「正しい食生活」を学ぶ、ホテル2泊3日のプランに参加し修了。そして「実践してみたい」と強く思いました。

パーフェクトな食生活を始めたある日、同居する義父が入院し、5・6種類の病名が付き検査が始まりました。入院後10日目頃から40度の熱が2〜3日続き危篤状態となり、佐藤先生にご相談しベストメニュー集より一食を選び、食べられる量、三食分のお弁当を作り病院へ持ってゆき、食べさせたが医師に血糖値が悪いと言われ、佐藤先生に又、ご相談。ご飯を抜くようにと言われ、二日目から、ご飯抜きで、三日目、四日目も。五日目くらいから血糖値やその

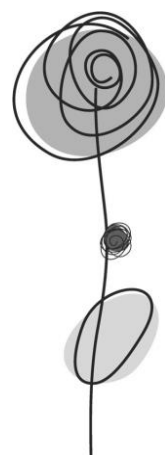
他の検査値もほぼ正常値に戻り、家族、親戚、皆、安堵しました。

「危篤状態から生へ」を体験した時、鳥肌が立ち、改めて「正しい食生活」の良さを痛感し、これを一生続けたいと思いました。

ご参考までに蛋白質は三食お刺身で、豆腐は氷の代わり、芋類と野菜類は煮込み、ミキサーにかけて冷やしておき、太いストローでお水代わりに、果物は冷やして食べてもらいました。

医師との格闘もありました。思うことは一家に一人「正しい食生活を実践できる人」が居たら、そして家族に理解があつたら健やかな楽しい日々があるのでは・・・と。

義父は、この食事を始めて10日目位で全ての数値がすっかり正常値に戻り間もなく退院しました。そして又、自分の仕事を続けて13年、86歳で義母の誕生日に天寿を全うしました。



後藤 みどり

健康を考える会で長く学ばせて頂き、前回は娘の酷いアトピーがグラム食と睡眠で、しっかり改善出来た話を、お便りに載せて頂きましたが、その娘もコロナ禍の中、無事に出産し、子育てに頑張っています。私の方は「大切なのは睡眠、60歳を越えたら9時間」と言われていましたが守れずに、その結果、やはり体調を壊して反省・・・今は出来るだけ早寝を心がけて頑張っています。

コロナウイルスも進化なのか形を変え乍らまだまだ続きそうな様子。しかし、不安になりそうな時には何時も佐藤先生のお言葉を思い出し、基本に立ち返り実践。心を定めて生活。イーチミールパーフェクト。毎食きちんと。今は特に、朝、ビタミンCを摂取するように心掛けてキウイや柑橘類を欠かさないようにしています。

これからの予定

佐藤和子先生講演会

病は無知から

長寿は食事から

食生活の改善・病氣予防
健康回復・免疫力アップ

日時 7月3日(土) 10時～12時

場所 流山エルズ 流山生涯学習センター

予約、はがきで申込み 定員 150名

抽選の上、当選者には6月25日まで
に予約の葉書を送付しますので当日
葉書を必ずご持参ください。

佐藤先生を囲み懇親会

日時 7月3日 14時～15時30分

定員 40名 育てる会会員のみ参加で
きます。(申込み必要)



佐藤先生と直接お話が出来るチャンスで
す。ご質問も受けていただけます。
この機会を是非生かして下さい。

◎キッチンとべの御弁当

栄養素の整ったメニューです。講演会終了
後に如何ですか？申込み受付ます。 1200円

TEL 080-5643-2779

令和3年6月～9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
6月	4日(金)	22日(火)	8日(火)	18日(金)	10日(木) 総会	
7月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	
8月	6日(金)	24日(火)				
9月	3日(金)	28日(火)	14日(火)	17日(金)	16日(木)	

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コロナの為に休みいたします。1日も早く再開出来ますように願っております。

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

総会

日時 令和3年6月10日(木) 14時
場所 中央公民館 第2会議室

会員の皆様、ご出席をお願いいたします。
コロナによる昨今です。同封いたしました
委任状を取り敢えず、お名前を記入して
返送していただきますようお願いいたしま
す。

はがきを返送しても、当日ご都合が良け
れば、是非ご参加下さいませ。お待ちいた
しております。



◎メニュー集は一冊 500円です
ご予約を受け付けます

今プラスチックのゴミが海、地球
を汚している問題を皆さんで意識し
て考えて行動して行きましょう。

ゴミの捨て方

ごみ収集曜日カレンダー&「流山市
家庭ごみの正しい分け方・出し方」も併せ
ご確認ください。