

健康を育てる会・流山だより

第62号 2021、9発行 責任者 金田繁司

自己免疫力を高めることが 最善最上の方法です

現在、新型コロナウイルス感染症の勢いが止まりません。厚生労働省発表の数字によると（全国8月25日時点）自宅療養者約11万8000人。宿泊療養者、約2万4000人。調整中、約3万2000人で、自宅待機中に死亡する人が増えているということです。

本来なれば入院して手当を受け助かる命が助からない状態が続いています。入院を希望しても病室が満杯で受け入れられなくなっています。誠に恐ろしい最悪の状態に突入してしまいました。毎日、献身的に治療に当たられている多くの医療従事者の方々には心から御礼を申し上げたいと思います。

肝心のワクチン接種状況にも不安を感じます。ワクチン数量が不足している為か実施状況に問題があるのか摂取が順調に進んでいないようですし、更に最近になって異物混入問題も発生しており、正常な姿に一日も早く戻って欲しいと願うばかりです。

当会会員の皆様は「健康を支える栄養学」という自己免疫力を高める素晴らしいスキルを勉強して来ています。今こそ、このノウハウを十分に生かし難関を乗り越え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

ビタミンC

私は昔の人の言葉を大事に思っているので、ぜひ皆様にも「朝のビタミンCは金、昼は銀、夜は鉛」を記憶していただきたいと思います。特に朝食が大事で、時刻は7時までに食べる。なぜならば、ステロイドホルモンの合成にはビタミンCが必要ですし、その分泌は朝の一定時間（8～10時）に活発に行われるからです。花粉症の方はビタミンC不足が著しいのが実情です。また、ビタミンCは“ウイルスキラー”ともいわれ、インフルエンザの予防にも重要です。

③ ビタミンC（アスコルビン酸）

「性質」脂溶性で水に溶けない熱、アルカリ、空気により分解される、酸、低温ではやや安定、

「生理作用」コラーゲン合成の際のヒドロキシプロリンの生成に必要（コラーゲンは毛細血管、骨、歯、軟骨、結合組織の形成に関与）小腸からの鉄の吸収に関与、アミノ酸やステロイド合成にも必要。 「欠乏症」壊血病、皮下出血、骨形成不全、成長不良、貧血、歯肉色素沈着症、 「備考」調理による損失が大きいので、所要量の2倍以上を献立に入れて置く必要がある。

④ 鉄（Fe）

成人の体内に約4.5g存在し、そのうちの約3gはヘム鉄として残りは非ヘム鉄として存在する。ヘム鉄のうち76%は赤血球のヘモグロビン内に存在して酸素の運搬役として働き、10%は筋肉のミオグロビン内に存在して酸素の貯蔵となり、14%は組織内の酸化還元や過酸化水素の分解に重要な役割を果たしている。非ヘム鉄は、フェリチンとして肝臓に貯蔵される一方、血中にはトランスフェリンとして鉄の運搬に関与する。「欠乏症」貧血、貧血発症前の鉄欠乏状態においてすでに、貧血と同様の症状が現れる。鉄欠乏は避けたいものである。

ヘルスプロモーションセンター 理事長

佐藤和子医師著 「正しい食生活」でつくる健康 より

正しい食生活を

続けようと思った時

立石 恭子

この学習を学んで15年になります。初めは料理を習う目的で「何処か良いところないですかね」と友達に聞いたら、教えてくれたのがこの「健康を支える栄養学」の会でした。何が何だか分からず教えて頂くままに実践する事に夢中でした。実践して経験しないと「正しい食生活」とは何かが分からないし、心身共に健康になり他の人達にも勧められない、続けるしかないと思い必死に続け、初めは頑張り過ぎて疲れましたが、続けて行くうちに規則正しい生活が自然と身に付き、苦も無くできるようになりました。始めて3年が過ぎた頃から私は風邪もひかず体調が良くなりました。夫は毎年、扁桃腺を腫らして高熱が出ていたのが、喉が痛くなっても熱が出なくなり寝込むこともなくなりました。石の上にも3年と思い続けてやって来たことが良かった。「健康を支える栄養学」の効果が出たと思いました。今は夫も私も健康で楽しく生活をしています。

佐藤和子医師が「自分が経験して良かった

たことは伝えてあげても良い」とおっしゃいましたので基礎学習、調理実習等を通して自分なりに工夫して良かったことなどを伝える努力をしています。一人でも多くの人達が「正しい食生活」を知り、健康になつて楽しく人生を送ることができたらと思っています。

「素直な心と計りがあればいい」と佐藤和子医師が言っておられますが、しいて言えば、子供が小さい内に、この栄養学を知り実践していたならば、もつと良かったと思います。これからは歳をとつても自分の事は自分でできるようにと思っています。



基礎講座出席者の声

Aさん

日常生活の根本から指導して頂き目から鱗の感じでした。トマトの水栽培のビデオで改めて栄養素の大切さを知りました。人間の身体の再生可能を知り良かったです。今まで、きちんとした栄養学を学ぶ機会がなかったのですが、この歳になり遅過ぎたかなと思うが、今から学び直したい。好きなものを直ぐに沢山食べてしまう食生活を反省

させられました。若い中高生にも知って欲しいですね。

消化器のビデオを見せてもらい、改めて人間の身体の不思議さと素晴らしさを感じました。又、ストレスに如何に弱いか分かり、ストレスを溜めないように訓練したいと思いますが、なかなか難しいですね！

7回の講座を受けて最初の頃よりも随分賢くなり、色々勉強させていただきました。有り難うございました。



Bさん

自分の作っている料理の栄養バランスがどうなのかを知りたくて参加しました。

栄養、生活習慣、心の状態がとても大事だという事は実感しています。大事な栄養素は理解できたつもりでも、実際に摂れているのかどうかを判断できるようになりたいので食品記入は大変楽しみです。漢方カウンセリングや薬膳をしているので食養生を身につけて周りの方々に広めてゆきたいです。

調理実習はとても楽しかったです。素材

の味が、しつかり出ていて美味しく、お腹いっぱいになりました。全てのメニューに夫々蛋白質と野菜等が入っていて一食で沢山の食材が食べられるのが、とても勉強になりました。

ナスの皮に油を塗っておく事やイリコや余ったキャベツの活用方法も教えて頂き、家でもやってみます。

詳しい栄養素のバランスや考え方が分かりました。栄養素一つ一つや脂質のバランス等考えるポイントが沢山あって献立作りは、とても大変そうだなと思いました！群ごとの目安を書いてくださっているの、これを参考にして作ってみようと思います。成分表は冷蔵庫に貼っておきます。

ビデオの内容も代謝の事を知りたかったので大変勉強になりました。献立の立て方は考えるポイントや手順を分かり易く教えて頂いたので家でやってみようと思います。でもバランスを整えることが出来るまでには、かなり実践しないと大変だなーと思いました。

栄養素を整えて頂いて、すごく分かり易かったです。少しずつ足してゆく方法のヒントを教えてもらって自分の料理に役立てられそうです。サルエビ、アサリの佃煮は

ちよつとずつでも整え易いので取り入れてみます。

数字の合わせ方だけでなく実際に作る時の事を考えてアドバイスして頂けるので、やりたくなります。

7回の講座を受けてメニューの整え方のコツが少し分かりかけてきました。種類を多くして一品の中に蛋白質、ビタミン、鉄等を整えて入れ、品数を組み合わせ全体を整えられるようにやってみようと思います。カルシウムとリンの比率が特に大変だなと思いました。

色々と有り難うございました。



Cさん

とても楽しく、あつと言う間の時間でしました。家で作る時は調味料や食材を計ることはしませんが、計ってみると、どの位、摂取しているのか目安になり家でも計ってみようと思います。

ロールキャベツのスープは今まで殆ど作ったことがありませんでしたが、ボリュームもあり簡単なので、早速、今夜作ってみ

ます。

普段カルシウム不足が気になっていたの、でイリコやサルエビも購入して取り入れてみようと思います。



6月からの基礎学習講座に多くの方に参加を頂きました

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 令和4年1月22日(土) 10時～12時
場所 流山エルズ 流山生涯学習センター
右の記載の様に予定をたてて準備いたしておきます。

コロナの為再三延期になり皆様に大変ご迷惑をお掛けしております。
こんな時こそ佐藤和子先生のお話を直接、聞いて頂きたいと思っております。

*9月の調理実習

*9月の講習会

どちらもコロナの為お休みいたします。

バス旅行

9月を延期しました

11月25日(木) 7時45分集合
です。よろしく願います。

総会

皆様のご協力を頂き無事総会を開く事が出来ましたありがとうございます。

令和3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						
10 月	1 日 (金)	2 6 日 (火)	1 2 日 (火)	1 5 日 (金)	2 1 日 (木)	
11 月	5 日 (金)	3 0 日 (火)	9 日 (火)	1 9 日 (金)	1 8 日 (木)	
12 月	3 日 (金)		7 日 (火)		1 6 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お休みいたします。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

「正しい食生活」

ベストコンディション

健康という山の頂上のサインである
「快食・快眠・快便・心の輝き」が揃っていること、3つが揃っていれば、ベストコンディションといえます。

- 1, 不定愁訴が少ない
- 2, 笑顔が多い
- 3, やる気がある

寝つきも目覚めも良く、眠りも浅くない事と、朝食がおいしく感じられることが揃っていると、体調の良さを自覚しやすいのですが、ベストの条件は前述のごとです。

不定愁訴は敏感なサイン

明白な器質的疾患が見られないのに、さまざまな自覚症状を訴える状態を不定愁訴といいます。この不定愁訴は健康状態を敏感に反映します。

統計解析によれば、「不定愁訴の強さを、不定愁訴の数で表してよい」とのこと。

不定愁訴がない状態が最良です。

不定愁訴の30項目を列挙しておきます。

不定愁訴はいくつありますか？