

# 健康を育てる会・流山だより

第63号 2021年12月 責任者 金田 繁司

## 「健康を支える栄養学」を

### 効率的に 身につける方法

令和四年は当会がこの栄養学の普及活動を開始させて十七年目に入ります。

当時この栄養学を学び実践された方々が、その効能の凄さに感動し、普及活動をスタートさせたのが始まりです。一家に一人「正しい食生活」が出来る人を育てようと目標を定めて活動していますが、究極の目的は免疫力を高め健康寿命を伸ばすことです。

この栄養学では

1. 何時まで何をして生きていたいのか心を定める。
2. 睡眠8時間を確保する。早寝早起き。
3. 栄養素の整った食事を三食均等に頂く。
4. 適度に身体を動かす。

という四つの基本を実践することを大前提としています。当会では、この栄養学をより易しく効率的に身に付けられる方法として、春と秋の年2回、各7日間で学ぶ「基礎講座」を開催しています。申込人数に制限がありますが、是非お申し込み頂き一人でも多くの方が健康長寿で健やかな人生を送って頂きたいと思っています。

NPO法人 健康を育てる会 流山

理事長 金田 繁司

## 健康は自分で育てる

### 病気はおこるべきして起こり、治るべくして治る なぜ、病気になるのか？

人はなぜ、病気になるのか。その原因を見極めたうえで予防の道を示したいと考え、私は医師の中でもとりわけ患者の側から治療を検討できる立場にある麻酔医を選びました。臨床の場で多くの患者と出会ってきましたが、そこで明らかとなったことは、“心と栄養”のいずれか、もしくは両方に問題のある場合、病気は成立するという事実でした。ほとんどの人は、栄養の過不足が問題となっていました。

昔から「貧しい人ほど病気になる」といわれてきましたが、現代でも、食事に無関心の人々は貧しい食生活をしており、多くの病に倒れていることがわかりました。特に、蛋白質不足による感染症から引き起こされた心臓弁膜症で苦しむ女性たちの姿に心が痛みました。

最近はこのような患者は激減していますが、先天性の奇形やリュウマチ、アレルギー疾患、糖尿病、高血圧、がん等々、栄養の取り方の悪い人々はいくつとなく多く、数多くの病気を招いています。健康保持の仕方を誰も教えていないのですから、当然といえば当然の現象です。

私は医者として、人々が自然治癒力を最大限発揮できる食生活、すなわち「正しい食生活」の実践を提唱してきました。自らの自然治癒力をベースに、病気を予防し、たとえ病気になっても速やかに回復出来るようにするため、その日常生活と食事のデータ进行分析し、健康へと導くアドバイスを続けています。

「正しい食生活でつくる健康」医師 佐藤和子著書より

## 正しい食生活を

### 続けようと思った時

松山 玲子

今から三年前の夏、友人に誘われ、佐藤和子先生の講演会に参加し、私は「正しい食生活」とは、ほど遠い生活をしていることを知りました。

それまで私は季節の変わり目には体調を崩し、冬には必ず風邪をひき病院へ。仕事を休んで寝込む。毎年そんな生活を繰り返していました。しかし、自分では何も不健康だとは思っていませんでした。

一から勉強し直そうと思い、基礎講座を受講。日々の食事のミラーを受けたところ、何と評価はD。総合コメントに「朝昼兼用の食事は誤っています。身体が可哀想です。正しい食生活をお勧めします。基本に忠実に！特に青群が著しく不足しています。増量して改善しましょう」と書かれていました。えっ！「身体が可哀想」。その言葉に衝撃を受け、「正しい食生活」を真剣に学ぼうと思いました。

講習会終了後は、毎回何度も富田保健師にメニューの分析をお願いし、その度に、余りにも、そのバランスの悪さに正直、自

己嫌悪に陥りました。富田保健師から都度、栄養素を整える為のアドバイスを頂き、徐々に改善はあったものの、整えることの難しさも感じました。

しかし、それから、どの位過ぎた頃でしょうか？ある日、爪を切ろうとした時、それまで指で押すと折れてしまう位、弱々しかつた爪が何と、しっかりした強い爪に変わっていたのです。その時、「正しい食生活」は、私の身体を変えてくれる！と確信しました。

それからは、食生活記録表を冷蔵庫に貼り栄養素を整えようと一生懸命でした。しかし、余りにも急激に頑張った為、疲れてしまい、暫し休憩。食べたい物を食べる元の生活に逆戻りしてしまいました。すると爪も以前の弱い爪に戻ってしまつたのです。その後、継続は力なりを心に、又、調理実習、講習会に参加。そうした自分を褒め乍ら「正しい食生活」を目指して再スタートをしました。「今日も元氣だ。ご飯が美味しい」、毎朝そう思える生活のリズムが出来始め、今とても幸せです。

現在、「健康を育てる会・流山」に入会して四回目の冬を迎えています。振り返ってみますと、その間、一度も風邪を引くこともなく、病院にも行っていない事に驚き、

大変嬉しく思っています。

これからも経験豊富な諸先輩方にご指導頂き、楽しみ乍ら、ゆつくり着実に「正しい食生活」を続けて行きたいと思っています。今後とも宜しくお願いいたします。



### 基礎講座出席者の声

Aさん

普段、家ではレシピをさっと見るくらいで、大根の皮は何も考えずにゴミとして捨てていたが、調理実習では、それを使用する。皮を細かく切り葉っぱと一緒に塩を振って押しをし、漬物にする。なるほどなあと思いました。スタッフの佐藤さんと一緒にロールキャベツを作りましたが、「〇〇を計ってきて」「焼いて」ときばきと指摘して頂き、すんなりとできました。自分なりに、とても美味しくできました。

先生を始め、スタッフの方々はプリントとか色々分らないことがあると、直ぐに来て頂き、すぐ分かり易い講習会でした毎回、安心して講習会を受けられました。有り難うございました。



## 秋のバス旅行

磯部 真由美

十一月二十五日、快晴の空の下、参加者二十五人は、おたかの森を出発。天気は恵まれて久しぶりの「育てる会」主催のバス旅行に胸がワクワク。一路、水戸市郊外の田園風景の中にある「セツ洞公園」へ。日本では珍しい本格的な英国風庭園で豊かな自然を取り込んだ造りになっている。青空に紅葉が映える。蛇がうねったような小径が池の周りをくねくねと続き、その小径を数人で歩く。池には数十匹の鴨らしい渡り鳥がゆったりと泳いでいる。「樹が多くて夏は涼しいだろうな」と誰かが言った。

公園の「秘密の花苑」で阿部寛主演の映画「テルマエロマエ」が撮影されたので、映画のシーンを彷彿させる箇所を見つけるのが私の密かな楽しみだったのですが、残念ながら見つけれませんでした。カメラのアングルと私の目線と違うのかな？

十時半に公園を出発。常陸太田、道の駅でランチを頂いた。肉、魚、ピザから各自一つを選び、サラダバー、カレー、デザート、ドリンクは食べ放題、飲み放題。さつま芋のオレンジ煮とカレーが美味しかった

のでシェフから作り方を伝授して頂いた。「ソフトクリームが美味しいよ」との声に、何十年も食べなかったソフトクリームを食べ、「ウーン、こんなに美味しかったんだ」と感激。大満足、満腹のランチでした。

食後、東海村の原子力科学館へ。ここは原子力に関する総合博物館だ。原子力と聞くと真つ先に頭に浮かぶのは2011年3月11日に起こった東日本大震災に伴う福島第一原子力発電所の事故。原子力は怖いとのイメージがある私だが、館の方の説明を聞きながら展示物を見たり体験したりしてきた。原子は物質の最小単位で、それが集まったものが元素で元素の数は・・・内容はかなり難しかったが、見えない放射線が通った飛跡を見ることが出来る霧箱と言う装置があり、沢山の自然放射線の飛跡が箱いっぱいに広がっているのが見えた。この可視化装置は大変分かり易かった。

放射線は私達がお世話になっているエックス線検査、MRI検査等々、医療には欠かせない。自然界に存在する放射能は微量で健康を脅かすものではない。しかし原子力施設で事故が起きると、人命は勿論、環境にも甚大な被害を長期に亘って及ぼす。色々と考えさせられた見学会でした。



皆さん常陸太田道の駅でバイキング、どれも美味しく満腹で満面の笑みです。

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 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

9時30分開場致します

入場者 150人 無料

入場券が必要です

まだお申し込み頂いていない方はよろしく  
お願いいたします。

先生のお話を聞き、これからの人生に大切な  
チャンスになると思います。  
是非、ご参加ください。

佐藤和子先生懇親会

健康を育てる会・流山会員のみ  
講演会の後 1月22日午後1時45分より  
育てる会会員と佐藤先生を囲んで直接お  
話が出来るチャンスです。

親睦会に参加して先生のお人柄にふれ楽  
しいひとときを過ごしましょう。  
申し込みが必要です。

講演会当日

「キッチンとべ」の栄養素の整った御弁  
当のお申し込みを受け付けます。

一人 一千二百円

申込み 080-5643-2779



新年会

運氣アップのバス旅行

日時 4年1月13日 7時45分集合

参加費 五千元

参加人数 二十二人

コロナで世界が厳しい一年でした。

新年を迎え運氣アップのバス旅行です。

おたかの森交番7時45分集合→靖国  
神社初詣→第一ホテル両国東天紅昼食→  
東京江戸博物館→おたかの森交番解散  
(申込みは11にて先着順受け付けます)

コロナで一年が余りにも早く過ぎて行き  
ましたが、皆様のご協力を頂き、調理実  
習、基礎講座、講習会を何とか無事に行  
うことが出来ましたことは皆様のご支援  
の御陰と感謝申し上げます。

すこし早いですが、

皆様、良い年をお迎えくださいませ。

役員一同

令和4年1月～4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 |
| 1 月  |         |        |        |         | 20日(木)   |       |
| 2 月  | 4日(金)   | 22日(火) | 8日(火)  | 18日(金)  | 17日(木)初石 |       |
| 3 月  | 4日(金)   | 22日(火) | 8日(火)  | 18日(金)  | 17日(木)初石 |       |
| 4 月  | 1日(金)   | 26日(火) | 12日(火) | 15日(金)  | 21日(木)初石 |       |

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お願いいたします。 連絡先 080-5643-2779