

健康を育てる会・流山だより

第64号 2022、3発行 責任者 金田繁司

免疫力を高めよう

人間は医療や薬のない太古の時代から今日まで営々と命をつないで来ています。この期間は様々な病苦との闘いの歴史であったと言えましょう。

この間、病気に打ち勝ってきた人間の原動力は免疫力の強さだったのではないでしょう。現在、全国で新型コロナウイルスの第六派が猛威を振るっています。日本での病気が確認されてから早くも三年目に入っていますが、こんなにも長い期間続くとは誰が予想していたでしょうか？

最も恐ろしいことは変異したウイルスが次々と襲ってきていることです。

新型コロナウイルスへの一般的な対処法としてはワクチン接種か治療薬の利用しかありません。けれども、私達「健康を育てる会・流山」の会員は誠に有難い方法を学んできています。「健康を支える栄養学」は確実に免疫力を高めます。今までの数々の実践結果から、その効果が非常に高いことを教えてくれています。

「健康を支える栄養学」を今こそ正しく実行し続けることがコロナに負けない最良の方法だと言えます。日々、実践してコロナウイルスに負けない強い身体を作りましょう。免疫力の効果について再度述べさせていただきます。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

魚の水溶性ビタミンB群 —代謝上の重要な役割—

脂溶性ビタミン（A・D・E・K）が特定の臓器の機能発現に関与し肝臓に貯蔵されるのとは異なり、この水溶性ビタミンB群はすべて、全身のいたるところで補酵素として各種の酵素反応を助ける重要な役割を担っているが、体内での貯蔵は極めて少ないものです。

V B群で糖代謝に関与するのはB1・B2・B6・パントテン酸であり、蛋白質代謝には、B1・B6・B12・葉酸・パントテン酸、脂質代謝にはB2・B6・パントテン酸で、ナイアシンは上記3つと、さらにNAD・NADPの成分としてB2とともに生体酸化の水素伝達作用という重要な役割を担っています。

魚にはビタミンB群は比較的多く含まれていますが、個々には大きな差がみられます。

魚の栄養成分構成には個性がありますので、魚全般として一律に取扱うことは避けましょう。

特記すべきことは、サンマ・マイワシにはB1が特に少なく、カツオは全食品中でナイアシン含有量が最も多いことです。

また糖尿病に関係するインスリンは、膵臓でNADやNADP量が低下すると生合成は低下されます。

胃腸病・皮膚炎・神経症状などは、ナイアシンの欠乏症状とされています。

毎食、摂取不足にならないよう気を付けましょう

食品成分カレンダー

医師 佐藤和子 著書

「健康を支える栄養学」

講演会に参加して

赤塚 昭一

一月二十二日に開催された佐藤和子医師の講演会に参加したので、特に印象に残った点を述べたいと思います。

1. 野沢重雄氏が開発した水気耕栽培法、一株のトマトから十一ヶ月で1万3千個余りの実を収穫した事実に着目し、これを人体の構成成分、元素等に当てはめて「本栄養学」を構築したこと。

2. 健康体である為の四つの基本

①何時まで何をして生きていきたいのか心を定める。

②栄養素の整った食事を三食均等に。

③睡眠8時間を確保する。睡眠不足になると毛細血管の流れが悪くなり細胞への酸素や栄養素の供給に支障をきたし致命的な結果をもたらす。

④適度に身体を動かす。

3. 身体と栄養について

①人体の構成成分

水66%、蛋白質16%、脂質12%

②構成元素

酸素65%、炭素18%、水素10%、

この三つの元素で93%を占め、これは植物も魚も鳥も牛も地球上全ての生物が同じである。

③細胞の成分は絶えず入れ替わっており、脳は1ヵ月で40%、肝臓は96%、血液は100〜120日で全て入れ替わる。

4. 健康と病気

病気は起こるべくして起こっている。「正しい食生活」から健康になり、病気からの速やかな回復が得られる。更に免疫力がアップする。(コロナ禍にあつては特に重要)

5. 正しい油の選び方

健康の為には油(脂肪酸)を選んで使用する事が大事。体内では合成できず食物から摂取する必要がある必須脂肪酸にはリノール酸(オメガ6)とαリノレン酸(オメガ3)があるが、オメガ6は肉、卵、豆等から摂取でき、通常の食生活では欠乏することはなく、逆に摂りすぎると癌、動脈硬化、アレルギー過敏症、うつ病等を招く。オメガ3は魚や、えごま油に豊富に含まれており、血液をサラサラにし、脳、網膜、心臓等の機能を保つ重要な働きをしている。オメガ3の摂取が重要。

6. 身体を支える栄養素の分類

私達の健康は「何時、何を、どれだけ、どのように食べたか」によって左右される。食品の栄養学的個性から食品を

赤群、青群、黄群に三分類し、

赤群 魚、肉、豆、卵、乳製品

主に蛋白質の供給源

青群 野菜、果物、海藻、茸

主にビタミンA、C、食物繊維、鉄、カリウムの供給源

黄群 穀類、芋、砂糖、油脂

炭水化物、脂質の供給源

細胞の栄養環境を整える為には主役は赤群と青群で、重要な栄養素の順位は一位、蛋白質、二位、カリウム。

7. 健康は目的ではなく、素晴らしい人生を送る為の手段である。人はきちんとした栄養を摂る事で130歳まで生きられる能力を持っている。70歳、80歳は折り返し点に過ぎない。

栄養学を健康との関係から、これほど徹底させ、日常生活に直結させた功績は眼を見張るものがある。栄養学に対する限りない信頼感が根底に横たわっている。

素晴らしい講演でした。先生のお話を肝に銘じ、これからの人生を謳歌したいと思います。

新春バス旅行に参加して

恩田 いつ子

参加された皆さんの顔は寒さも何のその活き活きとしていました。食事の勉強で栄養が「身体に行き渡っている」感じでした。靖国神社、東京江戸博物館、すみだ北斎美術館を巡り、昼食も中華を美味しく堪能しました。東京江戸博物館では、お殿様やお姫様が乗られたであろう輿を眺めたり、昔の下町の風情に見入りました。

特に印象に残ったのは、すみだ北斎美術館です。葛飾北斎の数々の作品に触れ、特に皆様お馴染みの赤富士は圧巻でした。やはり本物は写真や書物で見るとは雲泥の差です。昔、上野美術館で見た思い出がよぎりました。役員の方々には事前の下見から消毒液の準備、時間配分等々大変お世話になりました。お蔭で、あちらこちら楽しく見物ができ、又、誰一人、迷子にもならず全員無事に帰途のバスに乗り、心身の健康は食にありを実感した旅でした。皆様、有り難うございました。



赤塚 富美枝

快晴の中、雪を頂いた富士山を眺めながら久しぶりの遠出に心躍らせ、先ず靖国神社に参拝。国家護持をめぐって議論が絶えない所ですが、明治維新、日清・日露戦争、第二次大戦の戦死者約250万柱の霊が祀られています。

次に築地場外市場へ繰り出し、2018年に卸売り機能が豊洲市場に移った後も、約460軒が残っていて、個性的な小売、飲食店を継続し活気に満ちていました。数年前は外国人観光客が大勢入り込み、いほどでしたが、今回はゆっくり買い物できました。私は豆類や乾物を買いました。

第一ホテル両国東天紅でランチ。健康御膳は季節の薬膳スープ、海老と湯葉の塩味煮込み、豚肉と卵のオイスター炒めなどヘルシーで内容充実の食事で、眺めの良い空間のある部屋で美味しくいただきました。

すみだ北斎美術館は世界的な女流建築家・妹島和代さんの設計になる何処からでもアクセス可能な淡い鏡面のアルミパネル外壁の斬新な建物で、「富岳三十六景」や大作「隅田川兩岸景色図鑑」等を鑑賞。漫画も沢山描いていたとは驚きました。

最後に東京江戸博物館へ回り、実物大の（長さは半分）日本橋を渡って江戸時代に

タイムスリップ。江戸城と町割り、芝居と吉原の遊郭、助六の舞台等々迫力満点。退屈する暇なしでした。

私はバス旅行は二回目ですが、個人ではとても、これだけの場所を回り切るのには無理ですし、何よりも皆さん、仲間と、一緒にできて楽しさも倍増でした。計画、実行等お骨折り頂いた皆様に感謝致します。

靖国神社にて、恩田さん撮影



これからの予定

講習会

食生活を改善して病気の予防や

健康回復に役立つ講習会です

四月・五月は初石公民館にて行います。

講師 富田洋子保健師

時間 10時～12時 講義・DVD

13時より富田保健師が個人相談

お受けします。ご本人やご家族の

事でも大丈夫です。

ご希望の方はお申し込み下さい。

参加費 無料

基礎学習講座

「健康を支える栄養学」の基礎を

学びます

五月二十五日より初石公民館にて行

います。講師は富田洋子保健師です。

是非、ご参加ください。

参加費 無料

基礎講座の予定表と年間予定表を同封

いたしますので、ご確認ください。

知らないことを知る事はとてもうれし

いことです。参加してみてください。

Tel 080-5643-2779



令和4年4月～7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
4月	1日(金)	26日(火)	12日(火)	15日(金)	21日(木) 初石	
5月	6日(金)	24日(火)	10日(火)	20日(金)	19日(木) 初石	
6月	3日(金)	28日(火)	14日(火)	17日(金)	16日(木) 総会	
7月	1日(金)	26日(火)	12日(火)	15日(金)	21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たいです。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

調理実習

四月より実施したいと準備しております。

二月・三月はコロナオミクロンで中止する事になり、とても残念な思いでした。

またご参加ください。

お礼

佐藤和子先生講演会には多数の方にご参加頂き有り難うございました。

佐藤先生も皆さんに色々といっぱいお伝えしたいと休憩時間もとらず熱の入った講演でした。

佐藤和子先生ありがとうございました。

年の初めに佐藤和子先生の講演会を行うことが出来たこと、皆様に協力頂きまして無事に何事もなく終えることが出来ました。

心よりお礼申し上げます。

お願い

令和四年度の年会費一千元

振込用紙を同封いたしました。

よろしく願います。

