

健康を育てる会・流山だより

第67号 2023、3発行 責任者 金田繁司

フワフワするめまいは食事
で良くなる

このタイトルは耳鼻咽喉科の医師が出版した本の題名です。(川越耳鼻咽喉科クリニック院長、坂田 英明著、マキノ出版)

めまいは大きく分けて、周囲の景色がぐるぐる回るものと体がフワフワするものと二種類あるそうですが、現在、日本では周囲がぐるぐると回転するめまいの人が8000〜1000万人、浮動性めまいの人が2000〜2200万人もおられるとのこと、実に多くの人が罹っている病ですが、これらは耳鼻咽喉科の領域の病です。

高血圧や癌、糖尿病等内科領域の疾患に対しては食事療法の有効性が既に知られています。耳鼻咽喉科領域でも食事を中心とした生活習慣の改善が極めて高い効果をもたらすということが分かっています。このようなことは恐らく私も含めて大部分の方にとつて思いもよらぬことではなかったのではないのでしょうか。

「健康を支える栄養学」を学ぶ私達には誠にありがたい朗報です。食と生活習慣のあり方が生きる為の根本の根本であることを改めて感じた次第です。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

健康を支える栄養学 (概論)

1, 病気は無知からもたらされる

いかなる病気も基本的には、環境の不適合の結果として現れるものと考えます。病気からの回復には、健康上の阻害因子を環境(外部環境・内部環境)の中に見出し除去することが大切である。体調が悪いときには従来の生活形態にとどまる限り、回復はありえないと覚悟すること。

2, 健康体であるための4つの基本「正しい食生活」

- ① 心を定める いつまで何をして生きてゆくか、心に絵図面を描く
- ② 睡眠時間8時間(早寝早起きが基本)睡眠不足は毛細血管の血流を悪くし細胞への酸素栄養の供給を低下させます。特に毛細血管のネットワークの無い脳と消化器には大きなダメージが及ぶので注意しましょう。
- ③ 栄養素の整った食事を毎食均等に食べる「イーチ・ミール・パーフェクト」
重要な栄養素の順位
1. 蛋白質 2, カリウム 3, ビタミンC 4, 鉄 5, ナイアシン、ビタミンD 6, ビタミンB1・B2・A、カルシウム、リン、食物繊維 7, 炭水化物、脂質、エネルギー
* 自然の恵みに(季節の食材をとりいれる)感謝の心で、よく噛んで、ゆっくり(15分以上〜40分未満で)と食べること
- ④ 適度に身体を動かす こまめに身体をつかうこと

3, 健康体の4つのサイン

健康の山と病気の山とは、すそ野でつながっていると考えるとよい。

健康の山の頂上のサインは、「快食・快眠・快便・心の輝き」の4つである。

健康を支える栄養学に出会えて

對馬 信子

私は甘味が大好きで昼ご飯代わりに甘味を食べてしまうという生活を20年以上も続けてきた結果、コレステロール値が上がって心臓発作を起こして大変な目にありました。その3ヶ月前に、「健康を育てる会」のことを広報で知り、先ずは月一回、料理教室に参加した直後のことでした。食事を作るとは長いことやっていますが、栄養や献立のことは何も分からず全て自分流でやっていた結果でした。

「育てる会」の調理実習では栄養素の整った献立や調理方法の説明を受け、それを基に料理を作ると、とても美味しく、又、親しい友人もでき講習会にも参加。人体のビデオを観て改めて毎日の食事、睡眠、運動が如何に大事なかが分かり、目からうろこの状態でした。

我が家で一緒に暮らしている義母（98歳）は青森県弘前市のリンゴ農家に生まれ、嫁ぎ先も同じ農家でしたが、義父が倒れた為、松戸に移住。85歳の時に我が家に同居しました。若い頃から働き者で、自給自足で青魚中心の食事をしていた為に骨も丈夫で自立した生活をしていました。そんな義母でしたが、昨年の今頃、大腿骨折で入院、手術を受ける羽目になりました。しか

し今では杖を突いて毎日、散歩に出掛けるまでに回復しました。私がやっている一坪菜園で作った無農薬野菜を本当に美味しいと言って食べてくれ嬉しく楽しい限りです。義母の益々の健康長寿と家族皆の健康の為に、「育てる会」で習ったことを実践し楽しく頑張りたいと思います。

佐藤和子先生の講演会に参加して

近藤 紀美子

一年ぶりの佐藤先生との対面ですが、お互いに毎年、歳を重ねているはずなのに先生は益々お元気で相変わらず行動的で勉強家で私達にとって力強い指導者であることを実感しました。先生は伝えたい事があり過ぎるのか、文節の最後まで語るのがもどかしいのか話のスピードが速く直ぐに次の内容へと話が移って行きメモは余り取れませんでしたがお話それ自体は聞き取り易く内容も知識が深く説得力がありました。私のすぐ前の方（若い女性）もすぐ斜め後ろの方（男性）も初めて参加された方でした。初めての方の反応は私にとって大変気になるものですが、女性の方は先生の話に頷き、男性の方も先生の発言に大きな拍手をし、賛同の意を示されていました。

しかし睡眠時間は8時間を確保し、更に

60歳を過ぎたら10歳増す毎に1時間づつ増やす、早寝早起きということには、会場内から「えー、そんなに！」という声が聞こえました。

食の安全という問題では先生の対応は実践を通して得られた経験から、国の政策が間違った方向に向かっていて、私達市民が、女性が正して行くべきである。流山の皆さんもそうしませんかと前向きにお話しされ感心しました。

今回のテーマ「免疫力を高める食生活」は、私は次のように理解しました。

免疫力とは健康を維持するシステムで

(1) 代謝、体温を上げる

(2) 質の良い睡眠

(3) 食事

(4) ストレス解消

によって高めることができる。逆に免疫力を下げる習慣は

(1) 煙草

(2) 暴飲暴食

(3) 冷え

(4) 睡眠不足

が挙げられる。

以上の各項目に付いて深く掘り下げた説明があり、自分の努力次第で免疫力は高められる事が可能であると理解できました。

その為には、佐藤和子先生が提唱されている「正しい食生活」を更に学び、これからも毎回、先生の講演会に出席し新たな知識を得て、日々実践しようと思いました。

年末バス旅行

関 信子

昨日までの冷え込みが嘘のような晴天に恵まれ冠雪の富士山を眺めながら、横浜の三溪園に着いた頃にはコートも不要な程の暖かさで汗ばむ程でした。ガイド付きの散策はまるで別世界でした。明治39年に実業家、原三溪が造った三溪園は東京ドーム四個分もの広さがあり、京都や各地から移築された重要文化財のお屋敷が幾つも林の中に、どっしりと構え、昔の人は、このお屋敷で裁縫をしたり、手遊び、おしゃべり、お茶や日向ぼっこをしながら楽しく過ごしたのかなと思いをはせました。中でも特に太閤秀吉が母の長寿祈願の為に建てた旧天瑞寺寿塔覆堂（きゆうてんずいじじゅうとう おおいどう）は地味ながらどっしりと構えていて、親を思う気持ちは「今も昔も変わらない」と実感しました。

中華街での昼食の美味しかったこと。「育てる会」の食事とは少しかけ離れている気もしますが・・・まあ、たまにはこういう食事も良いかなと自分に言い訳をしながら

がら頂きました。日刊新聞発祥の地、横浜にあるニュースパークでは新聞が出来上がるまでの工程を見学し、一日中、山盛りの内容でした。初めから終わりまで本当に楽しい時間を過ごせました。

ニュースパークで記念写真。

館内の展示を見学している間に我々一行の写真を取った新聞が出来上がり、お土産に頂きました。



新年会バス旅行

水野 美代子

一月十二日、厳しい寒さの中、岩槻大師に向かいました。岩槻大師は奈良時代末期807年に創建された真言宗の古刹で、地下には四国88か所の各霊場寺院から頂いた御砂を奉安し、そのお砂踏みをする、とお遍路巡礼ができるという珍しいお寺です。恰幅の良い和尚様の説法を聞いてから柱状

の木片四面に各自、祈願を書き納め、地下のお砂踏みに向かいました。地下通路は薄暗く、一番札所から順番にお砂踏みをし、四国88か所を廻つたのと同じ貴重な体験をしました。

次に人形の町として有名な岩槻市の岩槻博物館に行き、ビデオで職人さんの人形の眉、目、口の描き方を見て職人さんの手捌き、描き方は流石だなと感心しました。雛祭りの時には沢山の人が訪れることでしょう。機会があれば訪ねてみたいです。

昼食の「ほてい家」では和服姿の方達に迎えられ、正面玄関には見事な人形が飾られ、テーブル席には花籠に盛られた彩鮮やかな和風料理！ お味も実に美味しく、優雅なひと時を過ごしました。

造幣局の見学は短時間でしたが、500円硬貨が1秒間に13枚も製造出来ること、勲章やオリンピックメダル等が手仕事で丁寧に作られていることが特に印象的でした。帰りに流山に入ったところで、茂呂神社西側に真つ赤な夕日をバックに聳え立つ富士山をほんの一瞬でしたが眺めることができ幸運でした。今年はキット良い一年になりそうな予感がありました。楽しい一日、皆さん有難うございました。

これからの予定

悲しいお知らせです

令和四年十二月二十七日
水野貞子保健師が逝去されました。

余りにも早い訃報に接し、私達も大変驚きました。金田理事長と七人で感謝の気持ちを込めて、お別れに参列いたしました。

水野先生には流山市に「健康を支える栄養学」の種をまき育てて頂きました。

大変な努力の積み重ねだったと思います。感謝の気持ちで一杯です。

有り難うございました。

このような素晴らしい事業は永く続けて頂きたいと流山市にお願いしました。

私達も「健康を育てる会・流山」を立ち上げて、水野保健師と「健康を支える栄養学」を応援してきました。

色々なことが思い出されます。

水野貞子保健師の「冥福を心よりお祈りいたします。」

健康を育てる会・流山 一同



お礼

佐藤和子医師講演会には大勢の方々にご参加頂きました。有難うございます。心よりお礼申し上げます。



講習会

三月の講習会は初石公民館で行います。場所が変わりますのでお気を付け下さい。四月からは中央公民館で行います。

お願い

令和五年度の年会費 一千円

振り込み用紙を同封いたしました。よろしくお願ひいたします。

「健康を支える栄養学」を一人でも多くの方に知っていただき、取り入れて健康な毎日を過ごしていただきたいと思います。願っております。

令和5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	7日(金)	25日(火)	11日(火)	21日(金)	20日(木)	28日(金)
5月	12日(金)	23日(火)	16日(火)	19日(金)	18日(木)	26日(金)
6月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	総会15日(木)	23日(金)
7月	7日(金)	25日(火)	11日(火)	21日(金)	20日(木)	28日(金)

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を再開しております。お申し込みをお待ちいたしております。

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