

健康を育てる会・流山だより

第68号 2023、5月発行 責任者 金田繁司

「免疫力を高める」と病気は勝手に治る

これは新潟大学大学院医歯学総合研究科教授 安保徹さんと日本自律神経免疫治療研究会理事長 福田稔さん共著の本の題名です。

「病気になったら薬を飲む」「悪いものが出たら手術で取る」。こうした考え方が常識になったのは何時からでしょう？これは病気を「敵」「異物」と捉える考え方です。しかし、私の考え方は違います。と安保教授は持論を展開しておられます。詳細は省略しますが、最も注目すべきは両氏とも「免疫力を高めると病気は治る」ことを強調されておられることです。

私達が学んでいる「健康を支える栄養学」も健康寿命を伸ばす為に免疫力を高めることを最大の目的にしていますので両氏の主張と異なることは全くありません。更にもっと具体的に免疫力を高める方法を教えてくれています。

今、人生100年時代が到来しつつあります。皆さん、健康長寿で豊かな楽しい人生を送る為に、「健康を育てる会・流山」の会員になって基礎から、この栄養学と一緒に学びませんか！

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

命は食に支えられている

経済活動が活発になるにつれ、食生活のリズムが乱れ、その結果さまざまな病気発症の温床になってしまったことをとても残念に思う。具体的に、現代では食にまつわる次のような問題が起きている。

1. 就寝時刻が遅く、睡眠時間が不足し、生活や食事でも不規則になった。
2. 朝食を欠食する。空腹を感じた時にコンビニなどで軽く済ませるなど、食事に価値を置かない人が増えた。
3. 添加物の多い加工食品や缶詰が出回り、食の安全性に問題が生じた。
4. 農作物に種々の農薬、畜産もさまざまな化学物質が使用されて、食の安全性に問題が生じた。
5. 油脂の正しい選び方、摂り方に無知で、がん・アレルギー・糖尿病・動脈硬化・認知症・うつ病などが増えた。

仕事を中心の生活になり、“人が仕事に振り回されている”状況に見えてしまうのは私だけではないと思う。人類はこれまで創出してきた数十万種類といわれる化学物質の有害作用によって、主に肝臓病で死亡するケースが増えるであろうと、20世紀後半から予見されていることをご存知だろうか。

現在、マイクロプラスチックの海洋汚染が広範囲に確認されて、海洋生物の命が危うくなっている。それは同時に私たちの命も危ういものとなることを意味する。

私たちはもう一度足元を見つめ直し、目先の経済性と便利さのみを追求する姿勢を改め自然の持つ医力に委ねたい。そのためには「正しい食生活」が有益であることを、これからもお伝えし続けたい。というのが現在の心境です。

健康を支える栄養学に出会えて

寺尾 千博

佐藤先生のお話を初めてお聞きしたのは二十三年前です。それまで体調が特別悪いわけではないのですが、肝臓の値が少し悪かったり何となく気分がすぐれない日があったので、先生のお話を聞いて「これだ!」と思いました。先生の食事の本を買い毎日の食事や睡眠に気を付けるとボコボコしていた手の爪が綺麗になってびっくりました。けど一人では長続きせず何時の間にか違う方へ。ミラーも初めたばかりの頃はBでしたが、基礎講座を受けた時にはDに下がっていました。基礎講座で糖尿病のご主人に栄養素の整った食事を作って病気を治された方のお話を聞き、又、やる気が出てミラーもAになりました。講習会で聞いた話を友人に話すと興味を持ってくれ、調理実習で学んだお料理を作り、月に一回食事をしました。いろいろな方と知り合いになり励まされながら少しずつ自分のものになってきました。睡眠に関しては、ある時、会の方と献立のことで夜9時過ぎに電話をしたら、寝ていらつしやったような声を聞き「皆、ちゃんとやっているんだ」と反省し、自分も頑張ろうと思いました。

お友達や「健康を育てる会」の皆さんや私が作った料理を食べてくれる方、色々な人達に支えられて、三步進んで二歩下がる、そんな私です。65歳になって9時間寝なくてはいけないのに8時間も寝ていなくて、少しモヤモヤしていた時に、先生の講演会があり、先生の元気なお姿を拝見し、お話をお聞きして、又、やる気が出てきました。今、頑張っています。よろしくお願いします。



福田 信子

十余余り前、「健康を育てる会」に入会して料理教室で学び、家族の為に毎日お料理を作る楽しさ、喜びを味わっていました。そんな満ち足りた生活も、ある日を境に一転してしまいました。悲しみで、なかなか教室にも足が向かなくなり、前の生活に戻らなければ・・・と、心の葛藤に悩みました。でも優しい先輩や友達に励まされて教室に戻ることが出来ました。

一人だけの食事で、又、全ての食事がパフェクトとは言えませんが、料理する楽

しい時間が生活の中に戻ってきたことが、とても嬉しく思いました。

知らないよりも知ったことにより、魚、肉、野菜、海藻、果物・・・その様なバランスの取れた食事により快食、快眠、快便、心の輝き、ポジティブで笑顔の生活が出来るようになりました。

しかし、そうした生活もコロナ禍で又、一変! 夏の疲れに加えてストレスや色々な重なり、睡眠不足、食欲不振で弱い胃腸に影響が出て体重が3.5kgも減ってしまいました。検査を受けると何処にも悪いところはありませんかのこと。振り返ってみると睡眠不足が始まりであったように思えます。睡眠不足により色々な症状が出てきたのでしよう。睡眠の大切さを痛切に感じさせられました。

最近食欲も出てきて体重も少しずつ戻ってきています。「健康を育てる会」に出会えたことに本当に感謝しています。

先輩の言葉、「料理は楽しく作りましょう」この言葉が大好きです。有難うございます。



表示を見て選ぼう！

異性化糖

果糖液糖
ブドウ糖液糖
果糖ブドウ糖液糖
ブドウ糖果糖液糖
など

人工甘味料

アスパルテーム
アセスルファムK
スクラロース
など

暑い夏が近づいてきました！！

夏、甘くて冷たい飲み物が欲しい季節ですが、
ちょっと待って

果物やハチミツに含まれている果糖は、血糖値を上昇させません。
しかし、市販のボトル飲料水の中には異性化糖や人工甘味料を使った物が
増えています。

これらは肥満や血糖値を急激に上げる危険性があります。
甘い飲料を定期的に飲んでいる人は糖尿病のリスクが高まるとのことです

気を付けましょう。

家族みんなの健康のために、是非、家で作った麦茶や
お水を飲みましょう。



講習会に参加して

Sさん

今回、講習会に参加しようと思った理由

＊ 食生活の改善をしたい

知識を習得し日常生活に役立てたいです。

＊ 栄養素の知識を習得し、日常生活に役
立てたいです。

初めての参加で、不安もありました
が、皆さん、とても親切に対応して下
さり助かりました。

講習内容もとても勉強になり、説明も
分かり易く参加して良かったです。



Iさん

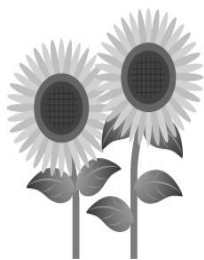
アルバイトの仕事が終り家で過ごす時間
が出来、少しでも「正しい食生活」を身
につけたいと思っています。

今は主人と二人の食事ですが、子供の家
族の食事の手伝いが必要になった時に、
役に立ちたいと思っています。

年を重ねても家族にあまり負担をかけた
くないと思っていますので・・・

講習会に参加されている皆様です

健康が一番大切な事だと思っております。
健康は育てるものです、お花に水をあげる
様に自分自身も大切にしましょう。



これからの予定

総会

日時 令和五年六月十五日（木） 十時より
場所 中央公民館 第二会議室
総会を開催いたします。

会員の皆様の御出席をお願いいたします。
ご都合が悪く出席出来ない方は同封いたしました委任状に印を押して返送して頂きたいとお願ひ申し上げます。

バス研修旅行

行き先 服部農園あじさい屋敷
日時 六月八日 八時出発
集合場所 おおたかの森 交番
参加人数 四十五人
会費 五千人
おおたかの森く服部農園あじさい屋敷く道の駅睦沢つどいの郷（お食事トラットリア・ドゥーエ）く濃溝の滝く亀岩の洞窟くおおたかの森
電話 080-5643-2779

試食会

東部公民館にて美味しく栄養素の整った食事を実感して頂きたいと思ひます。皆様に健康をお届けしたいと作り手一同頑張っています。毎月楽しみにご参加下さい。テーブルも素敵に季節を飾って、お待ちしております。

場所 東部公民館
日時 毎月第四金曜日 12時より
参加費 千円

お申込みが必要です。
TEL 080-5643-2779

試食会の献立

5月は鯖千草焼&豚酢煮
毎月メニューは替わりますので楽しみにご参加下さい。



令和5年7月～10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
7月	7日（金）	25日（火）	11日（火）	21日（金）	20日（木）	28日（金）
8月	4日（金）	22日（火）				25日（金）
9月	1日（金）	26日（火）	12日（火）	15日（金）	21日（木）	29日（金）
10月	6日（金）	24日（火）	10日（火）	20日（金）	19日（木）	27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御願ひいたします。 連絡先 080-5643-2779