

健康を育てる会・流山だより

第 69 号 2023、8 月発行 責任者 金田繁司

免疫力の高め方、健康を支える栄養学の方法

ここで言う免疫力という意味を改めて辞書で確認してみました。「体内に病原菌や毒素に対する抗体ができて発病を防ぐ抵抗力を持つこと」という記載がありました。つまり、病原菌や毒素を予め近づけないという意味ではないという事です。病気を回避するには病原菌や毒素に触れないことが先決ですが実際には難しいことです（手洗いの徹底等）。ここに免疫登場の意味があります。免疫力に付いては本欄でも何回か取り上げていますが要点をまとめてみますと、

- 1, 睡眠。何時に寝るか、何時間寝ているか。特に年齢によって望ましい睡眠時間の長短が異なります。
- 2, 適度な運動。こまめに体を動かす。
- 3, 食生活。毎食、栄養素の整った食事を摂る。

ことで免疫力が高まります。

「健康を育てる会・流山」ではこうした健康維持に最も大切な免疫力を高める方法等基本的な勉強を会発足以来続けています。一人でも多くの皆様がこの会に入会されて健康増進に役立てて頂ければと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

コレステロールの代謝と動脈硬化症予防には良質蛋白質の十分な摂取を

動脈硬化症は、高脂血症ともよばれており血液中の LDL (低密度リポ蛋白質) が原因の病気です。

かつては食物に由来するコレステロールが重視されましたが、体内のほとんどのコレステロールは、アセチル CoA

から合成されるものであり、このアセチル CoA は主として脂質、次いで糖質、一部蛋白質からも作り出されます。

コレステロールは、リン脂質とともに細胞膜の重要な構成成分です。

細胞膜上の LDL レセプターは、血液中の LDL を細胞内へとりこむ働きをしています。細胞に取り込まれた LDL は

様々な酵素反応によってアセチル CoA を経てコレステロールに合成されます。

この作用はほとんどの細胞に存在しますが、特に肝臓の細胞に顕著で LDL の 75% は肝臓で処理されます。肝細胞

で生合成されたコレステロールは、大部分は胆汁酸となり小腸に分泌されて脂質の消化吸収に役立ちます。

吸収された脂質は毛細血管の脂肪分解酵素により脂肪酸がとり除かれてカイロミクロン・レムナントとなり、再び肝細胞にとりこまれます。

また肝細胞で合成された、コレステロールの一部は、肝臓で LDL よりもさらに低比重の超低密度リポ蛋白質 VLDL

となって血液中に分泌されます。この VLDL は血液中で LDL となり、再び肝細胞にとりこまれます。

また肝臓と小腸では、高密度リポ蛋白質 HDL が生成され、VLDL とカイロミクロンの異化作用を増強します。

HDL の特徴は LDL・VLDL に比して蛋白質の割合が 50% と多いこと、中性脂肪の量が少ないこと、直経も小さいこと等です。

血液中に LDL や VLDL が多いほど、また HDL が少ないほど、動脈硬化は進行します。動脈硬化の予防のう

私が健康法に目覚めたきっかけ

ささやかな生活のルーティーン

安井 志津代

十何年前、何年振りかの里帰りの折、二歳下の妹宅に泊まりました。久しぶりなので夜遅くまで話に花が咲きました。それでも、あくる日の妹の一日のルーティーンは全く変わりません。朝六時過ぎに起きて近くの公園を何周かジョギング。その後ストレッチ。

妹は超がつく程の綺麗好きなので、家中大掃除、拭き掃除、洗濯等々家事をこなして十時になると水泳教室に。子供の頃は全く泳げなかった妹が今、毎日一万メートルも泳いでいるとのでビックリしました。家から歩いて十分強のところにプールがあるので、毎日歩いて通っているのと、ここで私も一緒に行ったのですが、妹の歩くのが速いこと！ 本人は別に急いでいるわけではないのですが、私が全速力で歩いてやっと追い付けるほどでした。段々と歩く速さが鈍っていることに気付かぬふりをしていた自分を見つけました。このように一事が万事、体力の違いを思い知らされた里帰りでした。

ずっと腰痛を抱えていた妹曰く、「毎日し

っかり身体を鍛えていれば“ピンピンコロリ”といけますよ」と腰を執刀して下さった先生の言葉を胸に毎日のルーティーンをきっちり実行しているとのこと!! 妹のところで過ごした時間は改めて自分の日々の生活を振り返るきっかけとなり、週三回ジムに通い身体を動かすことにしました。火曜日は3B体操（ボール、ベル、ベルターを使った健康体操）で、うっすらと汗をかき、水曜日はエアロビクスで一時間たつぷりと、そして木曜日はストレッチ体操。毎回一時間強位の体操ですから気休め程度かもしれませんが、それでも毎週欠かさずに身体を動かしています。

体操を始め出した少し前に「健康を育てる会」に入会し、栄養素の整った食事を三食きっちり摂ることを実践し身体には気を付けていました。そこに規則正しく日々運動をすることが加わり随分と健康的な生活になりました。特に朝食が充実している一日中頑張れます。

今年の夏の暑さは格別ですが、この暑さは食事をしっかりと摂って乗り切るしかありません。栄養素の揃った沢山の食材も、そのままで調理に時間がかかり大変ですが、ベテラン会員さんから簡単に調理する手間暇いらずの調理方法を教わり必要な栄

養素を欠かすことなく料理が出来て問題は解決。そして何より睡眠です。夜十時から朝六時過ぎまでぐっすり眠ります。でも、たまに考え事をしてよく眠れずにいた時には翌朝はぐったりして、何をしてもまともにできず最悪です。そんな時は睡眠の大切さを痛感させられます。特別長生きをしたいわけではありませんが、ピンピンコロリ“を目標に、この先も私なりのルーティーンをしっかりと守って生活して行こうと思っています。



基礎講座受講者の声

Aさん

講習有難うございました。食事のバランスの考え方に自分の足りないところを良く考え直す機会が頂けたと思いました。

睡眠時間をとることなど生活全般も併せて見直しが必要なのも分かりました。都合で参加できなかった講習もありましたので秋の講習に受講できればと思っています。

バス旅行

久保田 藤枝

今回のバス旅行の行き先は茂原市にある服部農園、あじさい屋敷と君津市の農溝の滝、亀岩の洞窟で、六月八日朝八時、流山おおたかの森駅を出発し二時間ほどで、服部農園あじさい屋敷に到着。ここは平成四年から紫陽花を植栽し、今では250種、一万本もの色とりどりの紫陽花が広大な山の斜面一体を埋め尽くしている光景は何とも素晴らしいものでした。園内には新鮮な野菜も沢山売られており、お買い物も楽しみました。

「道の駅 つどいの郷」で昼食。肉と魚を自由に選ぶことが出来、とても美味しい食事を堪能しました。

昼食後、亀岩の洞窟と農溝の滝を見物。農溝の滝は3月と9月の、お彼岸の頃の早朝に洞窟に差し込む朝日が角度の関係でハート型に岩を映し出すことからSNSで話題となり、今では千葉県を代表する人気の観光スポットとなっています。私達は時期的にハート形をした光を見ることはできませんでしたが、静かな遊歩道歩き、記念撮影をし、お土産も買いました。行き帰りのバスの中では楽しそうな話し声が絶え間なく聞こえていました。この声は、きっと皆さんの心の栄養になったことでしょう。お天気にも恵まれて楽しい一日を過ごすことが出来ました。有難うございました。



コロナあけで皆さん元気に参加して頂きました。個人ではとても行くことは出来ない長距離移動のバス旅行でしたが楽しい旅行でした。次のバス旅行を楽しみに又、是非ご参加下さい。

基礎講座受講者の声(続き)

Bさん

全体的に大変興味深く感じました。ミラーを出せなくて残念でしたが、次の受講時でも良いとのことでしたので、スケジュールが合えば出席しミラーを出してみたいと思います。

講座の前半は資料が多くて、どの資料なのか、ちよつとばかり分かりづらいと感じました。

Cさん

ミラーの診断を受け、タンパク質と野菜の摂取量が少ないと指摘を受け、その通りだと思いました。指摘された点を見直して良い結果を出したいと思います。それには正しい知識が必要だと思いました。

Dさん

「生命を守るミクロの戦士たち」を見ました。人の身体は本当に良くできていると思いました。今まで学習した睡眠の大切さ、食事の内容、規則正しい生活など少しずつでも努力したいと思いました。

これからの予定

佐藤和子医師講演会

大人も子どもも

やる気の出る「正しい食生活」

副題

* これだけは避けたい食品添加物をチェックする

* 子どもの脳を化学物質から守るには

日時 令和5年10月7日（土曜日）

1時30分より

場所 流山市生涯センター エルザ

参加人数 三百人

今回の講演会は午後からの開演となります。佐藤和子先生から「皆様にお伝えしたいことが沢山あります」とのことですので、是非、皆様のご参加をお待ちしております。

佐藤和子先生と懇親会

日時 令和5年10月7日（土曜日）

9時30分より

場所 A-103号室

今回は午前中に懇親会を行います。参加希望の方はお申込みが必要です。

080-5643-2779



栄養素の整った御弁当

キッチンとべの御弁当をご用意出来ます。

一人前 千三百円

お申込みをお願いいたします。

基礎講座 後期

10月4日より基礎講座の後期が

初石公民館にて始まります。

幾つになっても知らないことを知る

ことは楽しいことです。

是非、ご参加下さい。

お待ちしております。

お申込みお願いいたします。

秋のバス旅行

令和11月21日に予定しております。

ものしりしょうゆ館、一言主神社、メヒ

コ守谷でランチ、道の駅常総、水海道風

土博物館を予定しております。

参加費 五千円

申込みは10月15日より受け付けます。

令和5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	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）	27日（木）	31日（金）
11月	10日（金）	28日（火）	14日（火）	17日（金）	16日（木）	24日（金）
12月	1日（金）		12日（火）	20日（金）	14日（木）	22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いたします。 連絡先 080-5643-2779