

健康を育てる会・流山だより

第58号 2020,9発行 責任者 金田繁司

コロナ禍での

「信頼できる健康法」とは

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に数々の情報が流れてきていますが、どうやら世界的にも明確な防止に関する結論は得られていないようです。

予防薬（ワクチン）や治療薬が未だ出ていないことが端的にその事実を物語っています。

しかし私達会員は薬などの前に「健康を支える栄養学」という病気になりにくい健康な身体を内部から作る素晴らしい方法を学び実践をし、既にその効果を確認して来ています。

「三密を避ける」「マスクの着用」「よく手を洗う」等々の一般的注意方法の厳守と同時に、毎日の食生活を正し、この栄養学の効果を更に確かめていくようではありませんか。

私達は身体を内側から強くし免疫力を高められる「健康を支える栄養学」（佐藤理論）という強力な味方に恵まれているのです。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

命を支える赤群・青群

阪神淡路大震災の際、知人への緊急救援物資として喜ばれた食品は、厚切り鰹節と煮干しなどであったことを思い出す。生命維持のためには、水と食物は欠かせない。水が最も重要で、次がタンパク質である。

“生命とは、タンパク質が機能している姿”といえるほど重要である。

タンパク質を構成しているアミノ酸の中でも、必須アミノ酸は私達の体内では作りでだせないなので他の生物から補給しなくてはならない。しかも一つだけの不足であっても生命力は低下する。アルブミン合成、ヘモグロビン合成、免疫グロブリン合成に際しては、植物の生育の栄養条件と同様にリービッヒの法則（植物の成長は与えられた必要な栄養素の内、最も少ないものに影響される）が働いているからである。

このような事情から、災害時の緊急食事としてご飯、パンなどは熱源として確かに大切だが、これらだけでは長期の健康は保てない。身体を構成している成分はとても速い速度で絶えず入れ替わっているので、生命を支えるには必須アミノ酸の豊富なタンパク質源の補給が欠かせない。

特に魚が大事で、豆・肉・卵・乳製品が続く。干魚や魚の缶詰は有用であるが、缶詰の選び方には注意がいる。必須脂肪酸の含有量の違いで血栓もできやすくなるからである。魚の脂質はω3系が豊富で、EPA,DHAも多く、EPAは血栓予防に、DHAは記憶力や目の網膜機能に重要な役割を果たしている。ところが、魚の油漬け缶詰では、植物油の添加によりω6系が高濃度となり、魚のよさが消えてしまうので水煮缶詰を選びたい。健康維持にはビタミン補給も欠かせない。

食品をその栄養素含有量の特色から、赤群はタンパク質・ビタミンB群・ビタミンD・ミネラルなどの供給源で魚介類・豆・肉・卵・乳類である。青群はビタミンA・C、ミネラル、食物繊維などの供給源で緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻・茸である。黄群は主に炭水化物、脂質、エネルギーの供給源で、穀類、芋類、酒類、砂糖、油脂類である。赤群と青群が生命の支えの中心と考えると、災害時の対応に用意しておくと思ましい食品が見えてくる。

NPO法人ヘルスプロモーション 佐藤和子医師

「正しい食生活」を続けようと思ったとき

田中 詔子

娘が腎臓で入院し退院後どのような食事の用意をしたものかと悩んでいました。二つの病院の栄養指導を受けましたが、どうしても今一つ納得出来ませんでした。

そうした折に、こちらの「正しい食生活」との出会いがありました。娘が退院後、この会で学んだ食事を作って食べさせたところ、一か月くらい経った頃に、娘から毎日朝晩、測っていた血圧と体温の測定値に付いて「お母さん、私おかしいよ、今まで35℃台だったのに何度測っても36℃だよ」との言葉。私もなんとなく自分の冷え症が良くなって来ていたので、これは食事の改善の効果が出たのかな。しっかりやろうと思いました。娘は一年くらいで、検査の数字がすっかり良くなりましたが、結婚して自分で食事の支度をする様になると四ヶ月で前のような悪い数字になってしまいました。

やはり「栄養素の整った食事」は間違はなく優れた効果があることを再確認し、娘には食事の作り方を基礎から教え、健康を回復させたいと思っています。

佐藤 節子

私の夫は糖尿病でインスリンを打っていましたが、お小水は褐色で臭いも強く甘ったるい独特でした。目のレーザー手術を受けこの先どのような事になるのか不安でした。健康支援室から連絡がきて勉強を受け調理実習に参加して、ミラーを受けました。

病院の指導を受けていたので、一食400カロリーでしたから栄養は足りませんでした。栄養素を整えた食事に切り替え、蛋白質をしつかり取り、主人も私も元氣を取り戻し、一ヶ月で主人のお小水が透き通り、臭いもなくなり、身体に変化がおこり「正しい食生活」を続ける決心をしました。

一人暮らし92才の叔母を家族に迎えしました。白髪の叔母は血圧が朝180あり毎日三回計りノートに付けていました。常に鼻水が出ていました。足も白くガサガサしたのでお医者さんに薬をもらいに行くと、栄養失調だから食事で直すようにと薬は出ませんでした。血圧も下がり、鼻水もいつの間にか出なくなり、足もツルツルに光り、ある日「せこちゃん黒い髪の毛が生えてきたの」と喜んでいました。白髪がシルバグレーの頭に変わり歩くのもヨロヨロしていたのが、選挙には張り切って投票に行く叔母でした。が101才で天国に行きました。

高橋 イツ

大病の後、「私の人生はどうなるんだろう」と思っていた時に佐藤和子先生の「健康を支える栄養学」に出会い、あれから四年の月日が経ち、お蔭で今は健康で元気で前向きに過ごしています。でも膝が悪く思うように行かない時もあり、佐藤先生の言われる四つの基本(一)心を定める(二)睡眠(三)三食均等(四)こまめに身体を動かすことを実践する事にしました。朝食は七時、昼食は十二時、夕食は六時、これらの小さな積み重ねが良い結果をもたらしてくれているようです。一月の人間ドックでは高齢者と思えない身体の内部分だと言われました。以前は、食事は一日の合計で栄養素が偏らなければと考えていましたが、「三食均等」一番の改善は「ここだ」と思い、「おかず」の使い回しを工夫するようにして三食均等を考えました。例えば①煮物は同じ鍋で切り方を変え、人参、牛蒡、大根、コンニャクを角切り、乱切り、輪切り等に切り、日替わりで盛り付ける。②肉じゃがは肉じゃがオムレツ、次の時には、潰して丸めてコロツケにしフライパンで焼く。③ ひじきはそのまま味付けして、次回に大豆、油揚げ、人参を加えて五目煮にする。④キャベツは

千切りにして玉ねぎ、人参、ゴマでドレッシングで和え、食べる時にブロッコリー、トマト、卵、ハム等でトッピングする。このように少し変化させるだけで、又“同じ物”と思えないように工夫しています。自分の健康は自分でしか守れないことが分かりました。

今年は家にいる事が多くなりましたが、少しでも時間がある時は皆さんも色々工夫して作ってみられたら如何でしょうか？

作り置き食材

会員の皆さんから簡単に栄養素の整った食事の作り方や作り置き食材を教えてくださいましたのでご紹介します。

KTさん

シリコンスチーマーを使った豆腐と卵の簡単おかず二人分。シリコンスチーマーに水切りした木綿豆腐60gを入れてつぶす。溶き卵一個を入れて、かき回し、お好みの味をつけて600ワットのレンジで2分温め固まっていたら出来上がり。アレンジはシリコンスチーマーに、ジャガイモ100gをスライスしてレンジで2分かけ、少し柔らかくなったら、つぶした豆腐と溶いた

卵を上にかけて青海苔、粉にしたサルエビをふりかけレンジで2分、固まったら出来上がり。お好みの味付けで食べます。

作り置き野菜

HSさん

人参 1kgを20g位に切って圧力鍋で10分、出てきた水分は飛ばす。1週間位、毎食食べています。

牛蒡 食べやすい大きさに切ってレンジでチンし、ダシ、みりん、醤油で味付け。

この二つは何時も冷蔵庫にあります。

Iさん

南蛮漬け。先ずタレを作る。酢200g、水又は湯100g、醤油300g、砂糖70g、鷹の爪1個か2個をよく混ぜておく。玉ねぎ、ピーマン、人参を細切りにしたタレに入れる。魚の水気を取り、片栗粉か小麦粉をつけて少量の油でソテーにする。フライパン焼きにする感じ。熱いうちにタレに漬け込む。冷蔵庫で1週間。タレごと保存も出来便利です。

Oさん

野菜スープ

ジャガイモ、玉ねぎ、人参、缶詰のホー

ルトマト。

肉(豚、鶏、ベーコン、ミートボール等)好きなもの。

野菜は5ミリ位の薄切り、ホールトマトは刻んで鍋に入れ、水と固形のコンソメを入れ、柔らかくなったら塩コショウで味を付ける。

ジャガイモ、玉ねぎ、人参等は常にストックしておくとかレー、シチュー、肉じゃが等直ぐに作る事ができます。

HKさん

アジのマリネ アジ220g、ピーマン赤、青各60g、人参60g、玉ねぎ100g、酢60cc、砂糖30g、醤油5cc、塩2g、しそ油15cc。

レンコンの甘酢漬 レンコン230g、みりん30g、酢25g、塩5g、昆布2センチ、赤唐辛子少々、

煮豚 豚もも500g、日本酒100cc、醤油90cc、砂糖40g、味噌30cc。

煮豆、茹でた人参、ジャガイモやカボチャをふかしてつぶしておく。食事の時にキウリ、人参、玉ねぎや卵を混ぜて食べる。昆布と干しシイタケで佃煮風に作っておくと良い。3回くらいに分けて食べる。

これからの予定

佐藤和子医師講演会中止

皆様が大変楽しみにされていた佐藤和子先生の講演会は新型コロナウイルスの影響で当初の4月開催から10月に延期しましたが、その後も、新型コロナウイルスが収束せず、講演会は結局中止せざるを得なくなりました。「健康を育てる会・流山」と致しまして大変残念に思っております。

佐藤和子先生はいつも以上にお元気でいらつしやいます。

先生からのメッセージをお伝えします。朝食は金です。

しっかり整えて食べましょう。

今朝は何を食べましたか？

書き出して見ましょう。

夕べは何時に寝ましたか？

睡眠時間は何時間でしたか？

初めての方は東部公民館の試食会に参加して食べて、体験して、ご自分の食事を

確認してみましよう。

育てる会・流山のメニュー集を参考にして

同じ材料を揃えて食べる事です。

早寝・早起き、朝食をしっかりと摂り免疫力を付ける事が大事です。

各栄養素の性質と生理作用理解しましょう。

令和2年10月～1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
10月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	23日(金)
11月	6日(金)	24日{火}	10日(火)	20日(金)	19日(木)	27日(金)
12月	4日(金)		8日(火)		10日(木)	25日(金)
1月					21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は12時に会食といたします。いずれも遅れないようにご配慮下さい。

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

健康を育てる会・流山

献立集 一部 五〇〇円

通信販売も致します

お申込み 健康を育てる会・流山

〇八〇―五六四三―二七七九

お支払い ゆうちよ 普通

〇〇一二〇―七二九八八二九

同封の振替用紙をご活用下さい

メール便で五部お送りしますと三七〇円

参考にして下さい。

献立集の活用法

材料は一人前の材料を表しております。

ご自分で何人前を作るかを決めて倍数を

揃えてください。

栄養バランスには十分配慮されています。

一食分を食べることが大切です。

ご自分に合わせて食べることが大切な

事です。

続けることが大切です。

素晴らしい効果が得られるものと確信

しています。

