

健康を育てる会・流山だより

第65号 2022、7発行 責任者 金田繁司

会の目的と講座

本会は「会員の健康寿命を伸ばす」為に

一家に一人、栄養管理ができる人を育てることを目的としています。具体的な活動は

1. 基礎講座。この栄養学を初歩から体系的に学べる唯一の講座です。7日間

単位で年2回行っています。

2. 調理実習。年間40回実施。栄養素の整った料理をご家庭で易しく活用できる調理方法を習得出来ます。

3. 講習会。基礎講座から一段上の講座ですが、基礎講座を受けられなかった方も多少の時間はかかりますが、ここから学ぶことも出来ます。

4. 出前講座。年6回。市内各地区の要望に応じて出張講座を行います。

5. 「健康を育てる会・流山」だより

年4回発行。会の活動状況の報告連絡や会員の方々からの素晴らしい実践結果が数多く寄せられています。

6. 試食会。月一回、美味で栄養素の整った食事を実感できます。

7. 佐藤和子先生の講演会。「健康を支える栄養学」の創始者のお話を聴け、又、会員の方には直接懇談できる場も設けてあります。

8. 会員の親睦旅行。年1〜2回。

是非、沢山の方々のご入会、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

栄養素の生理的役割について カルシウム&リン

10 カルシウム

成人の体内に約1kg存在し、その99%はリン酸塩・炭酸塩として骨や歯の成分となっています。骨は不変なものではなく、絶えずつくり替えられています。骨が入れ替わる速度は乳幼児で約1年半、成長期で2年未満、成人で2〜2年半、70才をすぎると約3年かかります。ビタミンC欠乏や低栄養状態では、コラーゲン繊維の形成不良により骨の成育が障害され、骨折しやすい脆い骨となります。

その他、カルシウムは血液の凝固機構や、カルシウムイオンの受容蛋白カルモジュリンを介して多くの重要な代謝（グリコーゲン代謝や筋収縮機構など）に関係しています。

11 リン

成人の体内に約500g存在し、その90%はリン酸カルシウムやリン酸マグネシウムとして骨や歯の成分となっています。血液中のリン酸塩は血液の酸・塩基平衡に関与しています。

すべての細胞内に存在し、核酸のリン蛋白質成分やATPなどの高エネルギーリン酸化合物、又ビタミンB1・B2などと結合して補酵素となります。細胞膜ではリン脂質として膜の成分となっています。

ビタミンDが不足すると、リンの利用率が低下します。

「正しい食生活」を

続けようと思った時

菅谷 春代

この会に入会して9年になります。入会する前まで市の広報で目にしていた「一家に一人、正しい食生活を管理できる人」を育てようという言葉がずっと気になっていました。当時は仕事を持っていて会に参加できませんでしたが、その後、入会してミラー診断を受けたところD評価をもらいビックリ！それまで健康には自信があっただけに驚きました。それから毎月の講習会に参加し、食事のこと、睡眠のこと等を学び、自分なりに努力をして来たつもりでした。

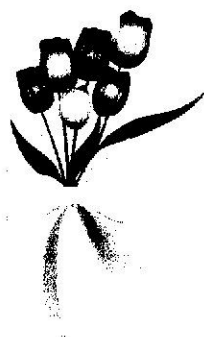
しかし、その後、少しばかりいい加減になつてきたのでしょうか、去年の夏、肺炎で入院してしまいました。人混みで混雑するイベントやデパートには出掛けたこともありませんでした。「ああっ！コロナにかかったか！」と心配しました。コロナ禍の為、世の中全体が非常に敏感な時で、PCR検査の結果が出るまでは個室で厳重に

管理されました。

幸いにもコロナではありませんでしたが、結局、何故肺炎にかかつてしまったのか原因は分かりませんでした。

今年一月に開催された佐藤和子先生の講演会で「肺炎は蛋白質不足からなる」との、お話をお聞きし、今一度初心に帰り自分の食事分析をして生活全般を見直したいと思いました。

これからもずっと健康体で充実した生活が続けられるように、「健康を支える栄養学」をしつかりと身に付けたいと思います。



基礎講座出席者の声

Aさん

初めての講義で色々と食事のことを教えて頂き有り難うございました。頭の中では分かつてはいたつもりでしたが、実際こんなに食事が大切なものとは・・・今まで怠けていた自分が恥ずかしくなりました。訓練のつもりで少しずつ慣れて行きたいと思っています。

講座三日目、調理実習を体験しました。

主婦業を長くされておられる方々の手際の良さは流石です。材料を活かして自分なりにメニューを考える事が大切だと思いました。身近にある安い材料で頑張りたいと思います。

各栄養素の生理的役割や身体に良い油等を教わり、自宅では米油が良いと思い使っていました。今日の勉強でビックリしました。今まで何の知識もなかったのも、この教室で少しでも知識を得て教えて頂いた事を実践して行きたいと思っています。



Bさん

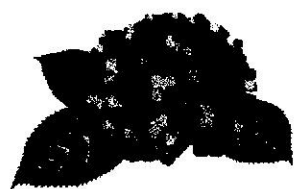
今まで栄養のことを考えながら食事を作ったことがなく、何となく色合いで作っていました。胃や腸は絶えず働いているので日頃の食事の摂り方、栄養も考えながら食べるというのが如何に大切か分かりました。今までは何も気にせず食べたい物だけを食べていたように思います。講義を受けて少しずつ改善したいと思っています。

Cさん

3時間の講義、あつと言う間でした。内容が盛り沢山で大変でした。スタッフの皆さんが、とても親切に手助けして下さい有り難うございました。新しく知ることばかりで脳が活性化しそうです。

Dさん

睡眠時間は実際に眠れるのは6時間前後で、眠れないことが気になっていたのですが、「横になってるだけで良いですよ」と言われ、途中で目が覚めても、そのままゆっくりと横になってる時間を多くするよううに心掛けて生活したいと思います。



春のバス旅行に参加して

川又 久栄

朝から雨でバス旅行に出掛ける足取りも重く気持ちも重い朝でした。幸いバスは渋滞に巻き込まれることもなく順調に足利フ

ラワーパークに到着出来ました。足利に着いてからも雨脚は強く衣服は上下びしょりで、テントの中でお昼ご飯の幕の内弁当を頂きながら雨宿りをしていました。

ところがです。今回の参加者の中に「晴れ女」という方がおられて、「大丈夫、雨はきつと上がるから」とのこと。「まさか」と思っていたのが、12時過ぎ頃から、あれだけ降っていた雨が上がってきて少し薄日が射し始めた瞬間は、「晴れ女」の効果が出たのかと驚きビックリしました。

雨も小雨になって来たので、「2014年、世界の夢の旅先10か所」に日本で唯一選ばれた広い園内を散策。名物の樹齢160年に及ぶ600畳敷きの藤棚を持つ大藤、長さ80mもの白藤のトンネルや珍しい黄色い花の、きばな藤やツツジも咲き終わって見て見ることが出来ず残念でしたが、代わりに紫陽花や色々な種類のバラの花が満開で、これらの花の香りに包まれて心癒されるひとときを過ごしました。

次に佐野厄除け大師（惣宗寺）にお参りをしました。惣宗寺は944年に創建された天台宗の寺院で、「関東の三大師」に数えられ、毎年正月には沢山の初詣での参拝客で賑わうそうです。

最後にバス旅行の楽しみでもある道の駅

での、お買い物をし、帰りの途につきました。今回のバス旅行を計画して頂いた役員の皆様、どうも有難うございました。楽しいバス旅行でした。御礼申し上げます。

佐野厄除大師では晴れて記念撮影

バスでは厄除けまんじゅうを皆でいただきました



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。

七月は開催しますが、八月はお休みし九月より再開します。

講師 富田洋子保健師

時間 毎月第3木曜日、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

出前講座

流山市民の皆様、健康で毎日を元気に
送り、元気で長生きするためには、どう
したら良いか、保健師が地域に伺いお話
をします。費用は無料です。

自治会役員さん、グループ活動をしてい
る役員さん是非、ご利用下さい。

ご連絡をお待ちいたしております。

080-5643-2779 佐藤

試食会

東部公民館にて美味で栄養素の整った食
事を実感していただきたいと思ひます。
料金も手頃な価格ですので、毎月楽しみに
参加していただきたいと思います。
九月三十日(金)を予定いたしております。
ご参加をお待ちいたしております。

場所 東部公民館

日時 毎月第4金曜日 12時より

参加費 千円

お申し込みが必要です。

TEL 080-5643-2779

お礼



総会を六月十六日に皆様のご協力を
頂きまして無事行うことが出来ました。
厚く御礼申し上げます。

役員一同

令和4年8月～11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
8月	5日(金)	23日(火)				
9月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	30日(金)
10月	7日(金)	25日(火)	11日(火)	21日(金)	20日(木)	28日(金)
11月	4日(金)	22日(火)	8日(火)	18日(金)	17日(木)	25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いたします。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