

健康を育てる会・流山だより

第66号 2022、11 発行 責任者 金田繁司

やっぱり免疫力を高めることが最高のコロナ対策です

新型コロナウイルス第八波の流行が懸念され始めています。この病気は次々と変異を繰り返しながら私達を襲ってきています。大変難儀で恐ろしいことです。予防方法として変異したウイルスに対し、改良したワクチンを注射する方式が続けられ既に5回目になっています。この様な追い付き追い越せゲームのような展開が何時まで続くのでしょうか？私はこの病気へのワクチン対応もやむを得ないと思っはいます。が薬物を何回も何回も使用し続けると、どうしても薬害のことが心配になってきます。もっと人間が本来持っている免疫力に注目すべきではないかと思ひます。「健康を支える栄養学」を学んでいる私達会員は免疫力を高める方法を知り、その効果を多くの実例で確認しています。コロナ禍を少しでも抑えるべく、皆さんが実践で得た、この栄養学のすばらしさ、免疫力の向上を是非多くの人たちに伝えて頂きコロナ撲滅に一役買って頂きたいと願っています。

NPO法人 健康を育てる会・流山

理事長 金田 繁司

「正しい食生活」を始めようと思う方へ

はじめに

「貧しい人ほど病気になる」と昔から言われてきましたが、現代はどうでしょうか。食べるものは豊富にあります。しかし、「いかに食べるか」ということを身につけていないために、病気になり悩んでいる方が少なくありません。

私は臨床医として20年余りを過ごしましたが、多くの患者さんに出会って学んだことは「病気は起こるべくして起こっている、病気を招くだけの原因が必ずある」ということでした。つまり「心と栄養」のいずれか、もしくは両方に問題のある方だけが病気になっておられました。とりわけ「栄養」の問題は深刻で、「食事のとり方」を誤っていたために病気になってしまったという方が、圧倒的に多かったのです。

私たちの身体は、食べもので作られています。

健康は、「いつ、何を、どれだけ、どのように食べたか」によって左右されます。「生かすも殺すも食事次第」といっても過言ではありません。

身体の構成成分はとても速い速度で入れ替わっています。必要な栄養成分が食事に含まれていなければ、たとえ祈ったとしても不足は解消されません。

しかも、各栄養素には重要な生理的役割があり、食品に含まれる栄養素の質と量にも違いがあります（これを食品の個性＝特性といいます）。従って、食事からの栄養素に不足があれば、生理機能は低下し、ついには器質障害を招き「病気」となります。

一方、栄養素に不足がなければ、つまり栄養素の整った食事ならば、健康維持に有益となります。これが予防医学の目指すところ（＝「正しい食生活」）です。

NPO法人ヘルスプロモーション理事長 / 医師 佐藤 和子

健康を支える栄養学に出会えて

重 トシコ

十一月に入り、すっかり秋の気配を感じる季節となりましたが、晴天に恵まれたある日、買い物帰りの途中、桜の木の紅葉した落ち葉を踏み歩きながら道の片隅にイヌタデ（別名、アカマンマ）を見つけ、昔、アカマンマを見つけて、ままごとをして遊んだことを懐かしく思い出しながら今こうして元気でおられるのも「健康を育てる会」に出会ったお陰だと感謝しています。因みに、この日、歩いた歩数は一万一千歩、イヌタデは玄関に生けて楽しんでいました。

この栄養学に出会う前、「食と農を見直す会」で直接、農家さんから無農薬のお米、リンゴ、野菜、柑橘類、お茶、卵、塩等々を購入。調理方法は会員達が持ち寄った家庭料理方法をまとめあげたもので、栄養もカロリーも分らぬものでした。そんな時に、「健康を支える栄養学」のことを知り、この会に入れていただきました。健康体である為の四つの基本は極力守りたいと思っていますが、睡眠時間は教わった年齢通りの時間はどうしても取れません。その為、時間の許す限り十五分の昼寝を取るようになっています。お陰で、その後の仕事（野暮用）の能率がびつくりするほど上がります。毎

朝、お布団体操、ラジオ体操、散歩、音読等をし、気ままな生活を楽しんでいます。この会の多くの方々にお世話になり、今のところ元気にさせて頂いております。有難うございます。



正しい食生活をしようと思った時

川又 久栄

十年位前になりますが「広報ながれやま」を読んでいた時、「健康を育てる会」で基礎講座の案内がありました。この「健康を育てる会」のキャッチフレーズともいう「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た会」とのことで、その後、広報を見るたびにいつも気になっていました。一度、基礎講座を受けてみたいと思い申し込みました。この栄養学を初歩から体系的に学べるとのことでしたので興味があることを勉強できると、わくわくしたことを今でもはっきりと覚えています。

その基礎講座で最も興味深く学んだことはカルシウムのことでした。

成人の体内にはカルシウムは1kg存在し、骨や歯の成分となり、骨は不変なもの

ではなく絶えず作り替えられているとのことでした。

骨が入れ替わる速度は乳幼児で1年半、成長期は2年未満、成人で2年～2年半、70歳を過ぎると3年もかかるとのことでした。ビタミンCが欠乏したり低栄養素状態ではコラーゲン繊維の形成不良になり、骨の生育が障害されて骨折しやすい脆い骨になってしまうとのことでした。自分に最も関わることもあったので目から鱗で驚きの連続でした。

又、この「健康を育てる会」では調理実習が毎月あることを知り仲間に入れていただくことになりました。

最初の頃は計量の仕方から教わり、いい加減な私はよく注意されたり怒られたり何度か止めようかと心が折れそうになりましたが、もともと料理が好きなこともあり今に至っています。

三年前から世界中が新型コロナウイルスと闘っていますが、これだけ医学が発達しているにも、これと言って退治する決め手もなく今に至っています。そうした中、この栄養学を学んで分かったことはバランスの取れた食事と十分な睡眠をとることで免疫力を高めウイルスを寄せ付けない身体作りができるということです。

「健康を育てる会」で栄養に付いて多くのことを学んだお陰でコロナに感染することもなく、ここまで来れたことに深く感謝しています。



基礎講座出席者の声

Aさん

市の広報で「健康を育てる会、流山」の基礎講座を知り参加しました。トマトの水耕栽培と土耕栽培の違いを見て、その成長の違いに驚きました。生育の良し悪しが環境によるものであることが良く分かりました。食事に関しては、一日のトータルの中でいろんな栄養を摂れば良いと考えていましたが、一食ずつキチンと栄養を摂る必要があるということでした。でも、頭では理解できても実際にやるかなと感じました。ミラーの練習をしてみても、何を何グラム摂れているか確認する方法は実物大の本を見て確認すると良く分かりました。グラムの意識づけをしたいと思いますので慣れてゆきたいです。



Bさん

前立腺癌を患いホルモン療法で治療中の身ですが、妻の知人の高橋さんから「先ずは栄養をつけなくては駄目ですよ」と言われ、高橋さんのお勧めもあり参加してみることになりました。参加して良かったなと思いますが、人生の終わり近くになって、こうした講義を受けても十年間も使えないかもしれない。でも配布された資料を良く読んで、今からでも間に合うことはやってみたいと思います。

生涯、健康な生活を続けてゆくにはもっと若い時に、義務教育期間中に、こうした栄養素の重要性を生徒に教育すべきだと感じました。料理ができなくても頭の中に入っていれば、その後の生活に良いことがきつとあると思います。



基礎学習会の模様

皆さん熱心にお話を聞いておられます。知らないことは沢山あるものです。

新しいことを知って、身につけることはとても楽しい時間です。

是非、沢山の方々に参加して頂きたいと思います。皆様のご参加をお待ちしています。前期五月後期十月の年二回行います。

これからの予定

親睦バス旅行

年忘れ親睦会を行います

横浜三溪園

日時 十二月八日(木) 七時五十分

集合場所 おおたかの森駅交番前

募集人数 二十二人

参加費 五千円

参加希望の方は電話でお申込み下さい。

新年会バス旅行

新年が希望に溢れる一年でありますように！

岩槻大師に初詣バス旅行に行きます。

岩槻大師

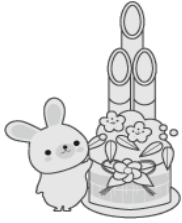
日時 一月十二日(木) 七時五十分

集合場所 おおたかの森駅交番前

募集人数 二十二人

参加費 五千円

080-5643-2779 事務局



佐藤和子医師講演会

令和五年一月二十八日(九時四十五分開場)
場所 流山市生涯センター(エルザ)です。

今回は入場人数は三百人です。

お友達をお誘い頂いて、ご来場をお待ちいたしております。

是非佐藤和子先生のお話を直に聞いて頂きたいと思っております。



佐藤和子先生を囲んで親睦会

一月二十八日(二時から会員のみの)

親睦会を行います。参加者三十三人

お申込みが必要です。

080-5643-2779 事務局

キッチンとべ の御弁当

栄養素の整った御弁当をご用意いたします。

一人前 千二百円 お申込みが必要です。

皆様のご参加を
よろしく願いたします

令和4年12月～3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	中央公民館	東部公民館
12月	2日(金)		13日(火)	15日(木)	23日(金)
1月				19日(木)	
2月	3日(金)	28日(火)	14日(火)	16日(木) 初石	24日(金)
3月	3日(金)	28日(火)	14日(火)	16日(木) 初石	24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いたします。 連絡先 080-5643-2779