

健康を育てる会・流山だより

第71号 2034年3月 責任者 金田 繁司

実践、実践、そして実践が全てです

「健康寿命」を延ばすことができる「健康を支える栄養学」の普及を目的に出発した、この会は今年で19年目の活動に入りました。これまでに数々の素晴らしい成果を上げていますが、残念ながら、この栄養学を学んだ全ての方が良い結果に恵まれたということではありません。

その原因は何か？会員の大多数の方は基礎講座からスタートして調理実習へと進んできます。ここまでは良いのですが、問題はこの先です。基礎学習や調理実習で学んだ事を日々、ご家庭で実践されているか否かです。学んだ事を実践しなければ何ら成果を得ることはできません。そこで実践を手助けする為に二つの提案を致します。

- 1, 調理実習の調理（試食会等は除き）は必要な栄養素を整えながら可能な限り簡単で家でもおさらいが出来るものを工夫し、ご家族の皆さんが日々栄養素の整った食事を三食食べられるようにする。
 - 2, 食事は良く噛んでいたかく。（最低20ー30分はかけた）
- 皆様よろしく願います。

NPO法人 健康を育てる会 流山

理事長 金田 繁司

健康は自分で育てる

健康は「いつ、何をどれだけ、どのようにして食べたか」によって左右されます。

“たかが食事”ではなく、“されど食事”と考えて、毎食均等に、しかも必要な栄養素を整えて、感謝して良く噛み、おいしく食べる心を忘れずに、特に朝食がいちばん大事との認識を深めて、健康を育ててほしいと願っています。

私は医者として、人々が自然治癒力を最大限発揮できる食生活、すなわち「正しい食生活」の実践を提唱してきました。自らの自然治癒力をベースに、病気を予防し、たとえ病気になっても速やかに回復できるようにするため、その日常生活と食事のデータを分析し健康へと導くアドバイスを続けています。医者であって、これほどまでに食事に価値を置いている人物は他にいないと言ってくくださる方もいます。

「正しい食生活」でつくる健康 佐藤和子医師著書より

会から皆様へのお願い

佐藤 節子

皆様には何時も色々のご協力を頂きまして有難うございます。調理実習のお料理は、今までは水野保健師が赤坂の料亭で勉強した鰹節と昆布で出し汁を取る本格的な美味しいお料理をベースに毎回作ってきましたが、毎食このやり方を続けるとなると、ましてやご家庭で毎日やろうとするとかなり大変な事で、調理実習で習ったことがご家庭ではなされていらないのではないかと懸念しています。大事なことは調理実習で食べて終わりではなく、ここで習った栄養素の整った食事を家で毎日作り食べることだと思えます。

そこで今年二月からはメニューの内容を少し変え、栄養素が整った料理は基本としながら調理実習で習ったことが家でも直ぐにできる、そして又、簡単に他にも応用できる料理にしました。例えば、鰹の料理方法をチョット変えるだけで胃にも優しく食卓に変化をもたらす料理方法をお示ししました。何よりも皆様に家で毎食活用できるような実践的な料理が

一番大事なことだと思えます。

そして、もう一つお願いがあります。マイレシピーを作りましょう。

どなたも朝食は軽めに済ます方が多いのではないかと思います。朝食の栄養素を整えて、しっかりと食べることが大事です。しかし、人様の食事を真似しようにしてもなかなか自分のものにはなりません。ご自分の朝食を書き出して下さい。それを見て、私達が何の栄養素が足りないかを探して付け足し、栄養素の整った食事のメニューを作成するのをお手伝いします。そうすれば毎朝、何を作ろうかと思ひ悩むこともなく、偏った食事を摂ることもなく、元気で充実した日々を送れるようになると思えます。ご自分やご家族の健康の為に人生百歳時代を笑顔で迎える為にも是非お願いします。

ご参考までに私の経験を、お話しますと、主人は糖尿病を患い、何とか治してあげようと最初は手探りでしたが、この栄養学で学んだ事を実施。魚嫌いの主人に缶詰で栄養素を整えた食事を与え続けていたら、それまでは褐色で甘ったるい臭いがしていた尿が澄んだ透き通った色に変わったのにびっくりしました。その後、九十歳過ぎの叔母を家族に迎え一緒

に住むようになりましたが、叔母の足はお餅のようにひび割れ白い粉が噴き出ていました。お医者さんに診てもらおうと栄養失調だと言われて薬も頂けませんでした。自分の好きなものだけを食べていると栄養失調になってしまう、栄養素の整った食事を食べさせてあげなければと食事を変えてあげると、直ぐに効果が出て足はすべすべになり、叔母の髪の毛は白髪でしたが、「節ちゃん、黒い髪の毛が生えてきたよ」とグレーに変わった髪の毛を嬉しそうに見せてくれました。この栄養学は本当に素晴らしいものだと感じました。健康な体を作る為には毎日の食事が如何に大切なものか、主人と叔母の経験から思いました。それに睡眠が大事です。早寝早起きを実践しましょう。

磯部 真由美

私は月に一度、調理実習のサポーターをしています。昨年、会の活動を種々ご支援して頂いている市から「事業の効果が見えにくい」との厳しいご指摘を受けました。そこで会では、栄養素の整った食事の基本は変えずに「簡単に、短時間で、美味しく、誰でもが家で作れるよう」に調理実習のメニューを変え、参

加者の範囲が広がるように工夫し、私達サポーターも、そのお手伝いをさせて頂きます。

例えば2月のメニューには応用した調理法が書かれています。鰯は塩焼きの他に、天ぷら、刺身、たたき、しめ鰯、酢の物、寿司等々です。

それと日常、忙しい中でも作れる工夫が大事です。時間に余裕がある時に出来ることを準備しておく、煮豆を煮ておく、だし汁の昆布を水に漬けておく、傷みやすいものは冷凍保存する、時には添加物に注意して市販品を利用する、大きめのお皿に数品盛り付ける等々お互いの工夫を出し合います。そうして調理実習がより身近な利用しやすいものになるかと思えます。ご自分や、ご家族の、周りの方の健康増進の為に、簡単、時短で美味しいメニューにしていきたいです。

会員からの声

深野 よしえ

八木地区福祉協議会主催の年一回の骨密度の検査に参加していますが、70歳までは正常であったものが、7年前に「骨密度が低いから病院に行きなさい」と指

示されました。それから毎朝一粒の薬を飲み、半年に一回、注射を打ってもらっていましたが、なかなか良くならず困っていたところ、二年前に、佐藤さんから「サルエビはカルシウムが一番多いから食べたら」と教えてもらい、毎朝、最初は粉末を、今はそのまま三匹を食べています。良く噛むので、顎も強くなり、唾液が口の中に広がりサルエビの美味さがとても感じられます。何よりも、昨年十一月の検査で「骨密度が少し上がったよ」と褒められました。本当にサルエビを教えてください佐藤さんに感謝です。これからもサルエビを食べ続けます。

新春 佐原バスの旅

田中 詔子

今年の新春バス旅行は歴史の町、佐原です。先ず日本三大厄除大師、観福寺に参拝。境内にある、江戸時代に、それも五十歳を過ぎてから十七年かけて日本全国を隈なく歩いて測量し（歩いた距離の合計は何と三万五千キロ、地球一周とほぼ同じ距離）、正確な日本地図を作成した郷土の偉人、伊能忠孝のお墓にお参りをしました。そして記念館をゆっくり見学

した後、夢時庵で昼食。前菜は野菜も多く、お店独自のドレッシングを付けて頂き、更にマグロの赤身、茹でエビ、蒸し鶏、蒸し野菜と蛋白質もしっかりとありました。具沢山のスープには自家製のラスク、80g位の美味なステーク、麹菌で作られたパンは発酵バターでと、全部が美味しく綺麗な盛り付け、皆さん充分満足されていました。

その後、歴史の町、水の郷として有名な佐原の街をそれぞれで散策しました。2、3年前に、香取神宮に行っていましたので、今回は前回ゆつくりと見物できなかった佐原の街をたっぷりと時間をかけて回り、綺麗な街並みや古い家々の美しさを堪能しました。道の駅も大きくて沢山買物物ができました。

帰りのバスの中では、DVDの「フォークス・オーバー・ナイブス」を見ましたが、画面の日本語字幕が読みづらく、係の方に揺れ動くバスの中で一生懸命に字幕を読んで頂き理解することができました。有難うございました。けど、疲れたか居眠りをしておられる方も★
★ 皆さん充分に楽しまれた旅でした。有難うございました。

これからの予定

総 会

令和6年6月20日(木)

中央公民館 講義室午後1時30分より

予定いたしております

よろしくお願いいたします。

健康は自分で育てる

自分の健康を育てることが出来るなんて

考えたことありますか？

お花に水をあげるように、自分や家族の健康も朝食を大切に、ちよつと作り置き出来るものを生かしてしつかり食べて貰いましょう。きつと日々の生活に変化を感じられる事でしょう。

健康な毎日を送りましょう。



魚の水溶性ビタミンB群

代謝上の重要な役割

脂溶性ビタミン(A・D・E・K)

が、特定の臓器の機能発現に関与し肝臓に

貯蔵されるのは異なり、この水溶性ビタミンB群は全て、全身のいたるところで、補酵素として各種の酵素反応を助ける重要な役割を担っているが、体内での貯蔵は極めて少ないものです。VB群で糖代謝に関与するのはB1・B2・B6・パントテン酸であり、蛋白質代謝にはB2・B6・B12・葉酸・パントテン酸、脂質代謝にはB2・B6・パントテン酸で、ナイアシンは上記3つと、さらにNAD・NADPの成分としてB2と共に生体酸化の酸素伝達作用という重要な役割を担っています。

魚にはビタミンB群は比較的多く含まれていますが、個々には大きな差がみられます。

魚の栄養成分構成には個性がありますので、魚全般として一律に取扱うことは避けましょう。特記すべきことは、サンマ・マイワシにはB1が特に少なく、カツオは全食品中でナイアシン含有量が最も多いことです。

また糖尿病に係るインスリンは膵臓でNADやNADP量が低下しますと生合成は低下されます。

胃腸病・皮膚炎・神経症状などは、ナイアシンの欠乏症状とされています。毎食、摂取不足にならないよう気を付けましょう。

令和6年4月～7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
4月	5日 {金}	23日 {火}	9日 (火)	19日 {金}	18日 (木)	26日 (金)
5月	10日 (金)	28日 (火)	14日 (火)	17日 (金)	16日 (木)	24日 (金)
6月	7日 (金)	25日 (火)	11日 (火)	14日 (金)	20日 (木) 総 会	28日 (金)
7月	5日 (金)	23日 (火)	9日 (火)	19日 (金)	18日 (木)	26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