

健康を育てる会・流山だより

第72号 2024年6月 責任者 金田 繁司

「何故、病気になるのでしょうか！」

私達の学ぶ「健康を支える栄養学」では毎日の食卓で実行できる栄養バランスのとれた素晴らしいメニュー作りを学ぶことができました。この栄養学の創始者、佐藤和子医師は「何故、病気になるのか、病気を予防する道がないか」を徹底的に調べ予防法を見出そうと研究されたそうです。その結果、「心と栄養のいずれか、もしくは両方に問題がある場合に病気になる」という事実を掴んだとのことです。そこで食生活を定量化し客観的に評価できる手法を編み出し活用したところ見事にその人の栄養バランスを映し出せることができたそうです。

この辺までは「健康を育てる会・流山」が行っている基礎講座で学べますが大切なことは、この先です。食事にしても生活習慣にしても、習ったことを毎日実践することです。会が行っている年間40回の調理実習では、家庭でも実践し易い簡単で、尚且つ栄養バランスのとれた調理方法を追求して行きます。「実践なくして効果得られず」です。皆さん、家でも実践し病気にならない健康な身体を作りましょう。

NPO法人 健康を育てる会 流山

理事長 金田 繁司

人生の質は睡眠で決まる

睡眠は“脳のための管理技術”です。ノンレム睡眠 (non-rapid eye movement sleep) とレム睡眠があり、ノンレム睡眠は脳を休ませ、回復させる眠りで、レム睡眠は脳をノンレム睡眠の状態から目覚めさせる眠りです。健康的で若々しく、長い期間活動したい方は1日に8時間以上、眠りましょう。

脳は、進化の過程で、迅速な情報処理と機能調節のために発達してきました。睡眠がよくとれなければ、脳の情報処理能力に悪い影響が出て、うっかりミスや事故が発生しやすくなります。睡眠不足で感じる不快感、意欲のなさ、脳そのものの機能が低下し、休息を求めていることの現れです。良い睡眠がとれると、集中して事にあたることができます。質の良い睡眠が体に高い能力を発揮させ、ひいては質の良い人生につながるのです。

良い眠りのためには、必ず横になり、大の字になりましょう（血流が良くなり、特に肝臓の血流が3～4割も増加し、重要な代謝や解毒、合成がうまくいく）。良質な蛋白質を取りましょう（睡眠を誘発する物質のメラトニンを分泌するため）。

つい考え事をして眠れない方に、私の実践する良い方法をお教えしましょう。そもそも、夜に考えようとするのは、考え違い。解決したいことが出来たら、すぐノートに書き出す習慣をつけましょう。ノートに預けることで、体の外に出しておくのです。「今日も私は良くやった」と褒めて目を閉じます。脳が良く休んだ朝、ノートを開き、考えます。不思議と良いアイデアが浮かぶものです。「考え事はお日様と一緒に」と覚えて下さい。忙しい人ほど、眠るべき8時間を削るのでなく、残りの16時間をいかに集中して使うかに力を入れ、時間になったら潔く眠ることが大切です。

「正しい食生活」でつくる健康 佐藤和子医師著書より

健康を育てる会に出会えて

関 信子

ある時、駅の階段を降りていたら突然、膝がガキン、グニヤとして変な違和感がありました。何とも言えない感覚で、もしかして脳梗塞ではないかなと思ってしまいました。その頃の私の体重は70キロ余り、お酒は飲むし夜更かしで寝不足。それに食べることが大好きで、スポーツクラブに行ったくらいでは体重は減らないし、健康である訳がない状態でした。

そんな時に、佐藤和子先生との出会いがありました。先生は私の肩回りを触って「貴女は骨の隙間まで脂がたっぷりと付いているよ。これは大変だよ」と言われました。

もちろん、受けたミラーの結果も惨憺たるものでした。流石に、これは拙いと、よし！少し頑張つて良くしようと思ひ、グラムの本を購入、食事の改善に挑戦しました。始めて4か月くらいは体重計のメモリが全く変わりませんでした。ここまでやってダメかと逆にストレスを感じる程に落ち込んでしまいました。でも諦めずに我慢しながら、先生の言われる栄養素の整った食事に近づけるべく努力した結果、1年で

20 kgの減量に成功しました。

如何に「睡眠と食事」が大切かという事を身をもって体験しました。でも残念ながら遺伝性の腎臓病になり、今は週3回の透析を受けることになってしまいました。

透析と言われた時には酷く落ち込んでしまいました。ドクターから「遺伝性だから自分を責めないで治療しましょう」と言われて随分救われました。又、多くの友人にも支えられて今に至っています。

健康を育てる会で色々勉強をさせてもらったお陰で少しは自己管理ができています。のでしょうか、「前よりも顔色が良くなったわねえ」、「肌の艶がいいね！」と言われるようになりました。

早く寝ること、きちんと食事をする事、良く動くことの大切を感じています。睡眠に付いても、同じ8時間寝ることも夜8時からと12時から寝るとでは、健康への影響は全く違うものです。私も自助努力をしながら、何時までも元気で若々しく楽しく過ごしたいと思っています。健康の有難さ、健康に生きる方法に付いて教えてくださった「健康を支える栄養学」に感謝しています。皆さん、今後とも宜しくお願い致します。

71歳 男性

以前から腎臓が悪く2022年12月より透析開始となりました。週3日、1回4時間のハードスケジュールです。免疫力が弱っていた為でしょう。翌年1月にコロナに感染してしまい透析治療中の病院に強制入院となりました。私の入院中に末期の大腸癌を患っていた妻も又、コロナに感染し酸素濃度も下がりましたが、入院先が見つからずに亡くなってしまいました。

最愛の妻を亡くし途方に暮れた日々を過ごしていましたが、これではいけない、悲しんでばかりでは妻も浮かばれない、妻の分も生きてゆかねばと思い直し、新しい仲間づくりと毎日の生活に欠かせない料理の腕を上げるべく、お料理に挑戦することにしました。幾つもの料理教室に行つて実習した結果、一番美味しく、メニューも多彩で、栄養バランスも良かったのが、「健康を育てる会・流山」の調理実習でした。そこで、会に入会し料理の基礎から勉強をさせてもらっています。皆さん、和食あいあい、元気に美味しい料理作りに励んでおられます。本当に良かった、有難いなあと思っています。

私の残された寿命は、後4年ですが、残



された時間を少しでも長くする為に皆さんの輪の中に入り、基礎講座と調理実習に参加してゆきたいと思っています。

中高年の皆様、病気にかかっている皆様、単身男性、女性の皆様、美味しく栄養バランスのとれた食事を自分で作り、少しでも長生きをして残りの人生を充実させようではありませんか。「健康を育てる会」の皆様、よろしくお願ひします。



講習会に参加して

寺尾 千博

毎月第三木曜日は「健康を育てる会・流山」の講習会がある日ですが、私はギターのお稽古日と重なるので、ずっとお休みしていました。でも昨年12月からギターを休んで講習会に参加することにしました。講習会は、富田保健師さんのお話、生命誕生や体の内部の臓器の機能や役割等のDVDを見て、途中で休憩時間に体操を挟み、栄養素を整えた食事の勉強、参加者の食べ

ている食事の分析（何が足りていないか、多すぎるか、バランスのとれた食事にするには何をどう摂ったら良いか、皆で考える）を主に勉強が進みます。

富田保健師さんのお話は一般的なことから佐藤和子先生のお話を引用されたり、とても楽しいお話です。私も朝食の材料を書き出してチェックして頂きました。自分ではきつちりと整えた献立だとずっと思ってきた食事がミラー分析を受けてみると不足しているものが沢山ありガツカリしました。蛋白質は足りているがナイアシンが不足しているとのことで、富田保健師さんからカツオ節を少し摂るように勧められました。

その夜、家で「健康を育てる会・流山便り」の今年3月号を読んでみると、胃腸病、皮膚炎、神経症状等はナイアシンの欠乏症だと書いてありました。それ以降、毎食少しづつですが花かつおを食べています。その効果か、口に出していた炎症は直ぐに治り、足の指の化膿も随分良くなりました。

会では佐藤さん、高橋さんが献立のヒントを良く話をしてくださいます。最近、大根、ニンジン、さつま揚げ、ちくわ、がんも、厚揚げ、昆布を煮た献立を栄養計算したものを教えていただきました。今までよりも量、質ともに増え、色々なものをゆっ

くりと食べられるようになりました。栄養バランスのとれた食事内容に近づけた感じがして、とてもうれしい限りです。



基礎講座の写真です、皆さん熱心に勉強しています。

御礼

令和6年度の総会が6月20日に開催され、皆様のご協力のお陰で全ての議案が承認され無事終了致しました。心より厚く御礼申し上げます。

これからの予定

佐藤和子医師講演会

日時 令和6年11月23日(土) 10時開演
場所 南流山センター 2階

今回は日時と場所が変更になりました
是非、カレンダーに予定日のご記入をお願いいたします。

「健康を支える栄養学」に基づく食事
流山市は

健康都市宣言のまち流山発「健康を支える
栄養学」を取り入れ、私達市民の健康を考え
て下さっています。

基礎学習 (年2回)
調理実習 (栄養素の整った食事を年40回)
講習会 (年10回)

佐藤和子医師講演会 (1回)

栄養学を根本から理解して納得していた
だいて、自分の力で健康を育てて行く、ご
家族の健康も一緒に育てゆくことができる
とても素晴らしいことだと思います。

お花に水をあげるように、ご自分やご家
族にも、栄養素を整えたお食事を食べるこ
とで健康を育てることができるとです。

健康は自分で育てる

佐藤和子医師は
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、特に朝食が一番大
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
てくださる方もいます。



令和6年8月～11月 予定表

	調 理 実 習				講習会・総会	試食会
実施場所	初石 公民館	北部 公民館	南流山 センター	初石 公民館	中央 公民館	東部 公民館
休日等で 変更有	第1金曜日	第2火曜日	第3金曜日	第4火曜日	第3木曜日	第4金曜日
8月	2日 (金)	/		27日 (火)	/	
9月	6日 (金)	10日 (火)	13日 (金)	24日 (火)	19日 (木)	27日 (金)
10月	4日 (金)	8日 (火)	18日 (金)	22日 (火)	17日 (木)	25日 (金)
11月	1日 (金)	12日 (火)	15日 (金)	26日 (火)	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