

Each Meal Perfectの実践



当会は、佐藤医師の指導を得て、デジタル秤を活用した「栄養素の整った献立」により、食事の定量化と自己管理の実践を提唱。

- ◇ 食品の重量(グラム)を分かる能力
- ◇ 栄養素分析を通じ過不足を知る
- ◇ 栄養素の過不足と体の負担の関係
- ◇ 不足成分解消の食品を知る
- ◇ 栄養素の整った献立を仕上げる



NPO法人健康を育てる会・流山 活動内容



実践

調理師、栄養士のサポートあり

調理実習

月4回(年40回)

会員800円

非会員1,000円

北部公民館・初石公民館・流山センター

など



普及活動

栄養分析を行い 献立表作成

献立(レシピ)集当会開発のオリジナルレシピ19を掲載

1冊500円

[栄養成分値: 栄養素分析
油脂分析: 献立: 作り方]



正しい食生活を実践する 四つの基本



- ①心を定めること
- ②8時間の睡眠確保
- ③Each Meal Perfectの実践
- ④適度に体を動かす

試食会: 月1回

食事代1,000円

コーヒー付

東部公民館



定期講習会: 月1回(年10回)

中央公民館(無料)

出前講座: 年6回 保健師



基礎学習講座

保健師

会報の発行 年4回

健康改善事例紹介
各種情報連絡



講演会: 佐藤和子医師



①いつまで何をして生きていきたいのか心に絵図面を描いておくこと。

②早寝早起き(遅くとも夜10時までには休み、6時までに起床)(60歳代は9時間、70歳代は10時間、80歳代は11時間、横になる。)

③ 重要な栄養素の順位

1位たんぱく質、2位カリウム、3位ビタミンC、4位鉄、5位ナイアシン、ビタミンD、6位ビタミンB1・B2・A、カルシウム、リン、食物繊維、7位炭水化物、脂質、エネルギー。食品に含まれる各栄養素の生理的役割と、よく使う食品の成分含有量を知る事が大切です。

◆よく噛んでいただくこと(20分はかけたい)

◆食事の時刻朝食-7時までに、昼食-12時頃。

夕食-18時頃。

④こまめに体を使うこと。

NPO法人・健康を育てる会・流山

一家に一人「正しい食生活」で
健康管理ができる人を育てましょう



活動目的

生活習慣病の予防と克服のために、栄養素を整えた献立により「正しい食生活」を啓発・取得し、一家に一人健康管理ができる人を育てる！
健康を支える栄養学(NPO法人ヘルスプロモーションセンター代表・佐藤和子医師が創設した「栄養学」)を身につけましょう。

〔所在地〕流山市駒木552-2

〔連絡先〕080-5643-2779 (事務局)

ホームページはキーワードで検索

健康を育てる会・流山



栄養分類

主役は、赤群と青群。食品でみると、特に魚が大切！

赤群

魚・豆・肉・卵・乳製品



青群

緑黄色野菜・淡色野菜
果物・海藻・茸



黄群

穀物・芋・酒類・砂糖
・油脂



いつも
ありがと



会員募集中！

年会費1,000円

入会金は不要

会員には年4回の会報・予定表等郵送

まずは、流山献立集等の栄養素の整った献立を活用し、真似して実践することをお勧めします。また、講習会・「健康を育てる会・流山」主催の調理実習(試食のみも可)にも参加できます。

体の入れ替わる速度

各臓器の蛋白質を構成している成分(アミノ酸)は、絶えず入れ替わっていますので、睡眠と共に、栄養素の整った食事をきちんと食べる事が大切なのです。

	入れ替わりの早い成分	遅い成分
脳	1ヵ月で約40%	約1年
胃の粘膜	3日	
腸の微絨毛	1日	
肝臓	1ヵ月で約96%	約1年
腎臓	1ヵ月で約90%	約1年
筋肉	1ヵ月で約60%	約200日
皮膚	1ヵ月	
血液	4.5~5Lの血液は100~120日間ですべて入れ替わります。	
骨	幼児期では1年半、成長期2年未満、成人2年半、70歳以上は約3年で入れ替わります。	

体の入れ替わりを実感

【70代女性流山在住】

98才の叔母が我家の家族になりました。一人暮らしだったこともあり、自分の好きな物ばかり食べる生活をしていました。髪は白髪、足はひび割れ、老人特有の肌でした。私達と一緒に食事(健康を支える栄養学の栄養素を整えた食事)をすることにより髪はグレー色になり、肌もつやが戻りました。98才という高齢者の回復力を引き出すこの栄養学の効果を改めて実感しました。

【60代女性流山市在住】

これまで米・パン中心の食事をしていました。基礎学習会に参加、佐藤和子医師のミラーを受け学習し、「健康を支える栄養学」に基づく食事を実践しました。それまでの体重66kgから54kgになり35年ぶりに洋服がMサイズになりました。いうまでもなく間食もしなくなりました。