

# 健康を育てる会・流山だより

第51号 2018,10発行 責任者 金田繁司

## 実践を続けるベストな方法とは！

私達の「健康を育てる会、流山」では、  
ずばり健康寿命を一日でも長く伸ばせるよ  
う最大限の努力を続けて13年目の活動に  
入っています。

この間、「健康を支える栄養学」を正しく  
理解し実践を続けておられる方は、従来の  
常識では考えられないような素晴らしい好  
結果が得られています。具体的には、この  
お便りで何度か、お伝えしている通りです  
が、要は学んだことを如何に実践してい  
るにかかっています。

この栄養学は単に頭で理解して分かった  
つもりになっても、実践を伴わなけれ  
ば健康面に何らの変化を起こすことは出来  
ません。それでは全くの「宝の持ち腐れ」  
です。実践内容も日々の生活そのものです  
から何の道具も不要です。学んだ知識を活  
用し「生活の仕方」を変えれば良いのです。  
それには同じ知識を持ち、日々実践しよ  
うとする人達が集う会に入ることが一番だ  
と思います。お互いが顔を合わせ、生きた  
情報交換が大切であると思うからです。

NPO 法人「健康を育てる会、流山」

理事長 金田 繁司

## 魚の缶詰とビタミンD

### 最近、VDの摂取不足が目立ちます

VDは正常な骨の発育や小腸からカルシウムとリンの吸収に関与します。

VDは脂溶性で熱や酸化にも安定していますので缶詰に加工されても大丈夫です。

魚の缶詰を活用する際には、できるだけ油漬を避けて、水煮・トマト煮・味噌煮などの油の加えられていないものをお勧めします。

その理由は、油漬には植物油を使用しているために<sup>オメガ</sup>ω6系<sup>オメガ</sup>ω3系の食品に代わってしまうためです。本来、魚はω6<sup>オメガ</sup>ω3系の食品ですのでその良さを失ってしまうばかりでなく、ω6系の過剰な摂取は健康を害し兼ねません。なおVDは海藻・肉・貝・イカ・タコ等には含まれません。

脂質は魚の種類により含有量に著しい差がみられますが、必須脂肪酸のω6（リノール酸）とω3（α-リノレン酸）系をみますとω3の代謝産物であるEPA（エイコサペンタエン酸）は血栓症の予防に役立ちますし、DHA（ドコサヘキサエン酸）は学習能・記憶力を高く保つこと・目の網膜機能の維持に必須であることが明らかにされています。

	ω6系 (g)	ω3系 (g)	ω6/ω3	
いわし・水煮	0.24	2.92	0.08	(液汁を除く)
オイルサーディン	11.45	2.45	4.67	(//を含む)
かつお・味付	0.11	0.83	0.13	(//を含む)
油漬	11.44	1.99	5.75	(//を含む)
きはだまぐろ・水煮	0.03	0.15	0.20	(//を含む)
油漬	10.76	1.40	7.69	(//を含む)
びんちょうまぐろ・水煮	0.11	0.62	0.18	(//を含む)
油漬	11.18	0.55	20.33	(//を含む)
かきくん製油漬	9.51	1.09	8.72	(//を含む)

## 基礎講座受講者の感想

後期基礎学習講座が九月から始まりました。この基礎講座は「健康を支える栄養学」の基礎を体系的に学ぶための講座ですが、沢山の受講者の方から「学んで良かった」との感想が寄せられていますので、そのうちの何点かをご紹介します。いただきます。

木田 ミチ子

今までは各食品の栄養素を理解していれば事足りると思っていました。

今回、健康な身体を作り維持する為には、各栄養素を詳細に組み合わせる食事を作るということを初めて知りました。

ただ長年の習慣で、Each meal perfect は直ぐには難しく簡単ではありません。

しかし、今後の健康を考えると今までの考え、習慣を改めなければと痛感しました。

正しい知識を教えていただけて有難うございました。

車田 礼子

何度か受講して理解出来たこともあり、

良かったと思いました。

例えば油の摂り方、種類などについて、今まで、どれだけ沢山の油を使って調理をしていたか、調理実習での油の量や種類等、その違いを実感しました。実習では大豆油を主に使い、しそ油やアマニ油等を使うようにされていきました。

日常生活では、今までは夜十一時を過ぎてから床に入る生活をしていましたが、講習を受けた後は、睡眠時間に気を付けて、夕食は六時頃には摂り、出来るだけ夜九時前には床につくようにし、又、食事でも蛋白質や食品の数、各栄養素の量を気にするようにしたところ、朝起きた時に身体が随分と楽に動くようになりました。

基礎講座と月一回の調理実習を通して実に数多くのことを学ぶことが出来、私の生活が変わりつつあることを実感できるようにになりました。

講座での先生のお話、サポーターの方々のアドバイスなど大変分かり易く感謝しています。これで終わることなく、学んだことを、もつともつと日常生活に役立てるように努力します。有難うございました。

寺田 多美江

頭で食べる、身体の声を聞く等々、心掛けて来たつもりでしたが、何をどうという具体策を教えていただき有難うございました。

幼少時、虚弱児でしたが、好き嫌いが激しく、今にして思えば、あれは栄養失調だったのではないかな？と反省しています。

今は忙しきにかまけて、不足しがちな物を野菜ジュースやVE, VB等のサプリメントで補充して凌いでいますが、これから、もつと勉強して、これらのサプリメントが不要となる時が来ることを楽しみにしています。

若松 昌子

今回、流山市の健康講座に参加し、色々勉強する機会に出会えましたことは大変良かったと思っています。

7月に開催された佐藤先生の講演会も大変有意義に聞かせていただきました。又、直々にミラーで食事のアドバイスを頂いて頂き、自分の摂っていた食事の見直し、睡眠の大切さを改めて感じさせら

れました。

思い起こせば、リュウマチの発症時には、かなり睡眠不足が続いていました。

今後は少しづつ食生活を改善し、何時までも健康で過ごせるように努力して行くつもりです。有難うございました。

初石公民館にて開催しますので、皆様方お誘いの上、是非ご参加ください。



## 講習会について

富田保健師による講習会は原則、

毎月第三木曜日に行われていますが、九月二〇日からは先ず初めに、NHKスペシャルシリーズ、「人体」のビデオを鑑賞し、その後に、出席者の皆さんからのご要望を取り入れた講義を行っております。

九月二〇日は、プロローグ、「神秘の巨大ネットワーク」を鑑賞。従来、脳が全身に様々な指令を出し、その指令によって身体が動くと言われてきましたが、最

新の研究によると、脳からだけではなく全身の臓器同士が、お互いにメッセージをやりとりしていること。血管はその情報回路であることが分かってきました。まさに驚きです。

ビデオ鑑賞後、参加者の方の食事内容の分析、パーフェクトな食事にするには不足している栄養素をどう増やし、余分なものをどう減らすかを皆で議論しながら楽しく勉強しました。

一〇月からはNHKのシリーズ

- 1、腎臓が寿命を決める
- 2、脂肪と筋肉の会話がメタボを治す
- 3、骨が若さ呼び覚ます
- 4、アレルギーの鍵は腸にあり
- 5、徹底解剖！ひらめく脳の秘密
- 6、生命誕生 あなたを生んだミクロの

## 会話

7、人体は謎に満ちている

を毎月、順次鑑賞し、鑑賞後は富田保健師から「健康に良い油脂とは？」

「血液検査結果、各種データの見方」等を講義される予定です。皆さんからも是非こんなテーマを取り上げて欲しい、教えて欲しいという事がありましたら事前にお申し出下さい。

又、午前の部の講義の後に、午後から

は希望者に個別相談会を行っており、多数の方が利用されております。

今後の講習会は

十月十八日（二〇時、中央公民館）

十一月十五日

十二月十三日

一月一七日

二月二一日

三月二八日

いずれも中央公民館にて一〇時、開催予定です。

この講習会は必ずや皆様にとって大変役に立つ内容であると思います。是非大勢の皆様方の参加をお待ちしております。



出前講座・基礎講座・講習会等終了後

富田洋子保健師による個人相談を行っております。ご自身のご家族のこと保健師にご相談下さい。

これからの予定

## 宇宙センターバス旅行

日時 11月8日(木)

場所 おおたかの森東口千葉興銀7時40分出発

流山セントラルパーク駅7時50分

宇宙センター〜筑波駅前ホテル東雲

昼食〜茨城フラワーパーク散策〜守谷

サービスエリア〜おおたかの森駅〜

セントラルパーク駅

参加費 参千五百円

是非、会員の皆様ご参加下さい。

同封いたしました、ちらしをご参照下さい。



## 調理実習より

もつと調理実習を皆様に利用していただきたく思います。

体調が優れない時こそ栄養素の整った食事をさせていただきたいと思えます。

各調理実習日に試食だけの参加やお弁当の申し込みもお受けしたいと思えます。

調理実習に参加されている皆様のお力をお借りして実施いたしますが、お申し込みは三日前までをお願いします。

平成30年度 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
10月	5日(金)	23日(火)	9日(火)	19日(金)	18日(木)	26日(金)
11月	2日(金)	27日(火)	13日(火)	16日(金)	15日(木)	30日(金)
12月	7日(金)		11日(火)		13日(木)	21(金) 第3に変更
1月					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は12時に会食といたします。いずれも遅れないようにご配慮下さい。

日時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

## 出前講座

各地区の自治会で会員皆さんの健康を  
考えて見て下さい

「健康は育てるもの」

健康は自らの努力で育てるもの、そして育つものですが、そのためには正しい知識の裏付けが必要です。

場所・時間を決めていただき申し込んでも頂きましたら、保健師(無料)とお伺いして、お話と健康相談をお受けいたします。

是非、ご利用下さい。

お申し込みをお待ちいたしております。



## ファミリークッキング

日時 12月22日(土曜日) 9時45分より

場所 南流山センター2階 調理室

パパ・ママとご一緒にご参加下さい

みんなで作って食べると・・・

とっても楽しいですよ

子供達も大はりきりエプロンすがたは  
とっても可愛くて私達も元気をもらっています。

みんなに逢えるのを楽しみにしています。