

今すぐ始めて!!

病気を防ぎ

健康回復のために

何が大事か?



生涯を健康で暮らすためには、「正しい食生活」を学び実践することです。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がために、病気になやんでいる方が沢山おられます。幼児期から「正しい食生活」を、実践を通して身に付けさせてほしいものです。

講師：医師 佐藤和子 KAZUKO SATO  
NPO 法人ヘルスプロモーションセンター理事長

2017年 6月24日(土)

流山市生涯学習センター多目的ホール

10:00 ~ 12:00 (開場 9:45)

【入場料】無料 全席自由 (定員 300名) 先着順

手話通訳・要約筆記・託児(無料)有り

※託児は事前申込みが必要です。

【問合せ・託児申込み】 NPO 法人健康を育てる会・流山

☎ 080-5643-2779

【主催】 流山市国保年金課

この講演会は NPO 法人 健康を育てる会・流山が運営を受託しています。

今すぐ始めて!!



# 病気を防ぎ健康回復のために 何が大事か?

## 講師プロフィール



### 佐藤 和子 医師 NPO 法人 ヘルスプロモーションセンター理事長

昭和 42 年 (1967) 福島県立医科大学卒業。神戸大学医学部麻酔学教室、国立小児病院 (現・国立成育医療研究センター)、京都大学医学部医化学教室、兵庫県立尼崎病院心臓センター、国立循環器病センター (現・国立循環器病研究センター) に勤務。昭和 62 年 (1987) に大塚製薬株式会社の研究所顧問となり、翌年に同社の健康推進本部長となる。平成 23 年 3 月退任。平成 23 年 (2011) 特定非営利活動法人ヘルスプロモーションセンターを設立、理事長となる。平成 27 年 (2015) 1 月 福島医学会『特別賞』受賞。『グラムの本』『1 食品 10 料理』(煥乎堂) など著書、ビデオ多数。

#### 【要旨】

健康と病気の関係は次のように考えられます。健康の山と病気の山は裾野でつながっています。健康の山の頂上のサイン (健康体の 4 つのサイン) は、快食・快眠・快便・心の輝きのあることです。つまり、笑顔が多く、明るい、根気もあり、集中力も抜群、不定愁訴はゼロで、病気から一番遠い状態といえます。

私達の身体は、食べたもので作られています。しかも、身体の成分はとても速い速度で入れ替わっています。従って、「いつ、何を、どれだけ、どのように食べたのか」によって健康は左右されてしまいます。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)。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。今回、私どもの『ミラー』(食生活分析診断)を通して見えた病気を招いた人々の食生活パターン (3 種) を紹介しますので、健康に暮らすヒントに気づいていただきましょう。

健康で暮らすには、「正しい食生活」を実践することに尽きると言えます。「正しい食生活」は 4 つの柱 (1. 心を定める 2. 早寝早起き 8 時間睡眠 3. 毎食栄養素の整った食事 4. こまめに身体を使う) でできています。

これを機会に、「正しい食生活」についての学習を深められ、実践されて、健康で豊かな人生をお過ごしになれる事を願っております。

## 会場アクセス

### 流山市生涯学習センター

〒270-0153 千葉県流山市中 110 番地 TEL04-7150-7474

◇電車でお越しの方◇ つくばエクスプレス「流山セントラルパーク」駅徒歩 3 分 ◇車でお越しの方◇ 常磐自動車道「流山インター」から約 15 分

※駐車場は有料駐車場が御座いますが、数に限りがございます。公共交通機関のご利用をお願い致します。(有料駐車場 105 台) 1 時間無料 その後 1 時間ごと 100 円加算 最大 500 円

一家に一人「正しい食生活」で健康管理が出来る人を育てましょう

### ◇ NPO 法人健康を育てる会・流山 ◇

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



調理実習



調理実習



栄養素表

#### 実践

調理実習  
試食会  
講習会  
献立表の作成  
他

#### 普及活動

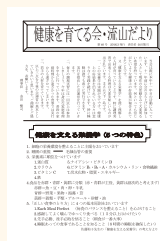
佐藤和子医師の講演会  
専門保健師による基礎学習講座  
会報の発行  
出前講座  
他

新しい会員を募集中です。詳細はホームページをご覧ください

※年会費 1,000 円 入会金無し

NPO 法人 健康を育てる会・流山

検索



会報



調理実習

