

# 「正しい食生活」で つくる健康

## 病気の予防や健康回復に役立つ



講師：佐藤和子医師

KAZUKO SATO

認定特定非営利活動法人

ヘルスプロモーションセンター理事長



2024年11月23日(土)

10:00~12:00 (開場9:30)

会場：流山市 南流山センター 大ホール

入場無料 全席自由席(定員300名)先着順

入場時に住所・氏名・電話番号の記入をお願いします。

手話通訳 要約筆記 託児(無料)あり！！

問い合わせ先 託児申し込みは9月23日までにお申し込みください

NPO法人健康を育てる会・流山 080-5643-2779

<http://kenkou-na.org/>



主催：NPO法人健康を育てる会・流山

この講演会は流山市保険年金課からNPO法人健康を育てる会・流山が運営を受託しています。

# 「健康を支える栄養学」に基づく食事生活を改善して病気の予防や健康回復に役立つ

## 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。

私たちの身体は、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しょう。「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 南流山センター 2 階大ホール

〒270-0163 千葉県流山市南流山 3 丁目 3-1

電話番号 04-7159-4511

◇電車でお越しの方◇武蔵野線・つくばエクスプレス南流山駅徒歩 5 分

◇車でお越しの方◇常磐自動車道「流山インター」から約 20 分

※一般駐車場 48 台、障害者等駐車スペース 1 台

※利用者が多い場合は、駐車場の混雑が予想されます。

なるべく公共交通機関をご利用ください。



南流山センター



## 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

#### 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



調理実習



調理実習



栄養素表



会報



調理実習

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

