

# しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会  
広報部会 事務局  
会長 市川 誠

## 健康講座(料理教室) ご案内 「バランスのとれた食事」

### ■ 栄養バランスのとれた食事の必要性

「かっけ」という病気はビタミン B<sub>1</sub> の欠乏によっておきることはよく知られています。また、「少し体重が多いから」と食べ物の栄養バランスを考えずにカロリーだけ計算してダイエットし、体調をくずしてしまう事例も知られています。これらの例からもわかるように人間が健康に生活していくには必要な栄養をバランス良くとる(食事する)ことが基本となります。20年前出版のアル・ミンデル&リチャード・パスウォーター著『グッド・ヘルス・ガイド』(小学館、絶版)は様々な栄養素の働きとそれが欠乏した時に健康へ及ぼす影響がわかりやすく書かれた本でした。現在ではその後の研究により、栄養と健康問題の関係がより広範に解き明かされつつあり、食事以外の日常生活と健康の関係もわかりつつあります。

テレビや週刊誌などから流される情報はその媒体としての特性から特定の食品や栄養素に片寄せた「〇〇ブーム」といったものを生み出してしまいます。これには私達が「この記事(番組)はバランスよく栄養(食事)をとるのが前提にあって、その上で特定の食品や栄養素の特性・働きについて解説しているもの」という姿勢で内容を理解する必要があるようです。

### ■ どうしたら「バランスのよい食事」ができるか?

「頭ではわかっているのだけれど難しそう・・・」とか、「どんな風に始めたらいいのか・・・」というのが多くの皆さんのいつわらざる気持ちだと思います。

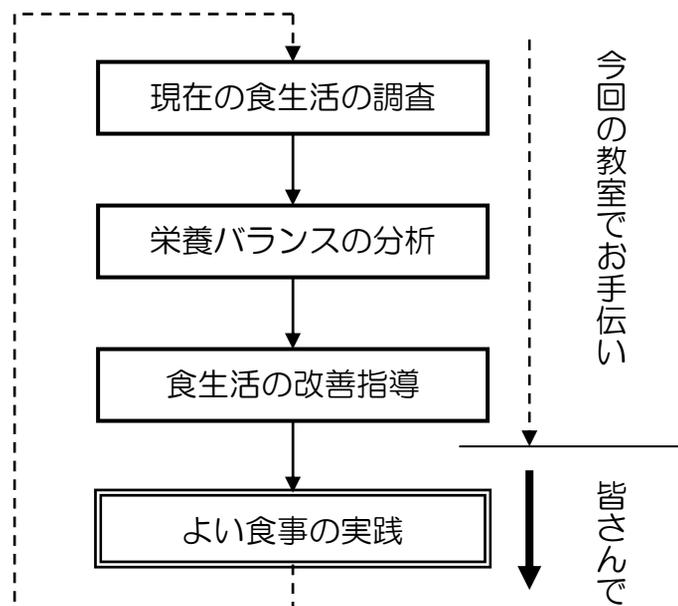


図1 バランスのよい食事の実践方法

図1が「バランスのよい食事」とするための手順です。地区社協では従来、栄養バランスを考えた献立の料理教室を開催してきましたが、この内容を一歩すすめて、栄養学のお話、皆さんの現在の食事を考えるための「食生活分析」を加え、下記の内容で講座を開催します。

お子さんや家族の健康づくりに関心のある方、また、健康不安を食生活から改善したい方、ご参加ください。

### 『バランスのとれた食事』(2日コース)

#### ■ スケジュール

##### 【第1日目】

平成15年12月6日(土) 午前10時~12時

場所: 南流山自治会館

内容: ・栄養学の講義

・ミラー(食生活分析)の記入法について

##### 【第2日目】

平成16年2月7日(土) 午前10時~午後1時

場所: 南流山センター

内容: ・調理実習

##### 【分析結果の指導】

上記の日とは別に1月(詳細日未定)に分析結果に基づく指導を行います。

#### ■ 費用

- ・ミラー(食生活分析)の3日コースの費用は国民健康保険の加入者は無料となりますが、他の健保に加入の方は3,000円となります。
- ・調理実習には材料費等の実費(若干)がかかります。
- ・ミラーの記入に秤が必要です。お持ちでない方、各自準備してください。容器を載せて0gに設定できる写真のようなものが内容物の重さを簡単にはかれ、便利です。



#### ■ 参加資格

- ・南流山地区にお住まいで食事からの健康づくり、あるいは食生活習慣病の予防・改善に関心があり、講義と調理実習の2日とも出席できる方。

#### ■ 定員

20名

- ・申込人数が多い場合、抽選とさせていただきます。

#### ■ 申込方法、申込締切

氏名、性別、住所、電話番号を下記の地区社協会長宛へ11月20日(必着)までにご連絡ください。

〒270-0163

流山市南流山8-6-1 南流山式番街1-705

市川 誠 (TEL & FAX 7140-7152)

## 悪質商法に関する勉強会

悪質商法には危険商法、SF（催眠）商法、内職商法、ホームパーティ商法、先物取引商法、証券取引商法、現物まがい商法、原野商法、見本工事商法、マルチ・マルチまがい商法、アポイントメント（呼び出し）商法、資格商法（士商法）、靈感・霊視商法、送りつけ商法、かたり商法など様々なものがあります。社会的な問題となっていますが、さらに巧妙な手口が増えている現状です。

そこで下記の内容で悪質商法に関する勉強会を開催します。悪質商法から身を守るためにお役立てください。また、何か心配がありましたら、すぐ流山市消費生活センター（電話 7158-0999）へご相談ください。

### 悪質商法に巻き込まれないために

開催日：平成 15 年 10 月 18 日（土）

午後 1 時 30 分～3 時 30 分

会 場：南流山自治会館（8 丁目）TEL 7159-6406

講 師：流山市消費生活センター 相談員 下川床氏

テーマ：最近の悪質商法

## 『（仮称）南流山展』開催にご協力ください

南流山地区は昭和 44 年の土地区画整理事業の開始、そして昭和 48 年の南流山駅の開業により発展してきました。駅の開業から数えればまだ 30 年で、南流山に住んでいる多くの人たちは南流山と呼ばれる以前や南流山と呼ばれるようになった初期の姿を知りません。

そこで地区社協では『（仮称）南流山展』と題して写真を中心とした展示を行い、皆さんの南流山地域の再発見と交流の場となるよう企画しています。つきましては南流山と呼ばれる前、あるいは南流山となってからの地域の姿をとらえた写真や関連する物品をお借しください。展示に利用させていただいた写真は地区社協で拡大複製し、展示終了後、拡大したものをお渡しいたします。また、展示に際し、写真などの説明にボランティアでご協力いただける方も募集します。

下記への連絡をお待ちします。

### （仮称）南流山展

開催日：平成 16 年 1 月 24 日（土）、25 日（日）  
午前 10 時～午後 5 時

場 所：南流山センター 1 階 講座室

出 展：・南流山の昔の姿を写した写真、絵画など  
・南流山の昔に関連する品物 など

申込締切：平成 15 年 12 月 20 日

問 合 先：市川 誠（南流山地区社協 会長）  
TEL & FAX 7140-7152

## 水仙の会による「敬老会」

9 月のふれあいサロン「水仙の会」の実施日がちょうど 9 月 15 日（月）の「敬老の日」に重なったことから会の拡大版として敬老会が実施されました。

手品、フラダンス、沖縄舞踊などの演芸が行われ、参加された皆さん、楽しい時間を過ごされました。

ふれあいサロン「水仙の会」は南流山自治会館で毎月第 3 月曜日午前 10 時から午後 3 時まで地域のご高齢の方のために開催されています。体操、カラオケ、ゲーム等の楽しい内容で、会費 300 円で昼食も用意しています。たくさんの方が集まる楽しい会ですので、お気軽にご参加ください。



水仙の会にご参加の皆さん



皆で合唱



「水仙の会」会長の多田さんの沖縄舞踊