



陽光

Vol.8
通巻 73号



月1回 身体を見つめる「月美庵」

毎月第2水曜日に行われている「月見庵」は、光風会ユーザーなら誰でも気軽に参加して相談できる健康講座として人気です。気さくで飾らない隣のおばちゃん感覚で話しかける平山講師の話術に魅せられるユーザーも多く、毎回取り上げる健康に関するテーマは異なりますが、視点はユーザーの生活に密着した健康を考える機会にすることとしています。

自ずと繰り返しのテーマになることが多いのですが、最近はやり生活の中での生きた知恵になることを目指して一つのテーマをシリーズ化し、さらに講義形式の次に実践編として前回の講義内容をできるだけ具体的に体験しながら学ぶ形をとることが多くなってきました。

今回の「日常生活の中の栄養素」として取り上げているテーマは生活習慣病を意識して、「調味料の適量は？」としました。特に塩分をターゲットに普段どれくらい摂取しているかについて「塩分早わかり表」などを参考に学習したのち、2回目では実践編として参加者が各自自宅で使っている味噌とダシの素を持参して、自分が家で食べている濃さの味噌汁を作って、その塩分量がどれくらいなのかを塩分早見表から割り出してみようという体験してみました。

二人の人に普段自分が食べている味付けをそれぞれ再現してもらったのですが、結果は二人の味付けともかなり塩分控えめと評定が出ました。「塩分」を取り上げていたので、二人ともかなり意識しすぎたのかもしれませんが、他の参加者一同が「かなり薄く感じる」と味付けを評価していたので、そう評価した人たちはもっと塩分を意識した方がよいのかもしれませんが。

次回も習慣生活病でターゲットになっている「脂質」について具体的に学んでゆく予定です。

「光(KOO)」施設長 鈴木宗夫

表 I 過去2年間に「月見庵」で取り上げたテーマと参加人数

年度	月日	時間	テーマ	参加人数
2015	4/8	10:30 ~ 12:00	市町村の健康診断を考える	6
	5/13		血管を丈夫にするには？	5
	6/10		血管を丈夫にするには？Part. II	4
	7/8		夏に向かって 夏バテ防止	5
	8/5		猛暑の中 涼しく過ごすコツ	2
	9/9		夏バテ防止の食事	2
	10/14		疲労回復のための食事	9
	11/11		疲労回復のための睡眠と食事	5
	12/2		疲労回復のための食事	5
	1/13		お茶菓子の適切な食べ方	5
	2/10		感染症について	3
	3/9		感染症とその対策について	4
2016	4/13	10:30 ~ 12:00	自分でできる応急処置	5
	5/11		女の更年期・男の更年期	3
	6/8		認知症と若年性認知症	4
	7/13		これって副作用なの？	3
	8/10		調味料を使うときの「適量」は？	3
	9/14		調味料を使うときの「適量」は？Part. II	4