



研修交流会を4年ぶりに再開

第56回ボランティア研修交流会開催

十一月十二日(日)午前十一時三〇分より小倉リーセントホテルで『第五十六回ボランティア研修交流会』を開催しました。今までは『研修会』のみの開催でしたが、今回は4年ぶりに午後から交流会を行いました。参加者は、事務局を含め9名でした。講師には「さわやか」の名誉顧問で、公益財団法人健和会 健和会京町病院長の江頭真紀子先生をお迎えし、『食べものの伝説』と題して講演していただきました。(抜粋して紹介します)

感染症への予防対策をしながら行いました。

初めに、山田理事長が「本日は第五十六回ボランティア研修交流会にご参加いただきありがとうございます。」

第一部は研修会として江頭真紀子先生に講演していただきます。

その後は、四年ぶりとなります交流会を行います。やとと交流会が出来ます。

今日一日楽しく過ごしましょう」と挨拶しました。

その後、講演に入りました。

ポリフェノールの伝説

江頭先生は「近頃、チョコレートが体にいいと言われていますが、多分チョコレートにはポリフェノールが含まれているからなのでしょう。」



公益財団法人健和会 健和会京町病院長

医師 江頭 真紀子先生

ポリフェノールを含む食品はたくさんあります。

代表的なポリフェノール

《一部抜粋しています》

★フラボノイド

カテキンーワイン、お茶、リンゴブルーベリーに多く含まれる(殺菌作用を始め、血中コレステロールを低下させたり高血圧の予防に効果的)

アントシアニンーブドウの実皮やブルーベリーなどの赤紫色をした植物体に多く含まれる色素成分。(肝機能の向上を助け、疲れ目の解消などに効果的)

タンニンーお茶、赤ワイン、柿など含まれる渋味成分(カテキン同様、殺菌効果がある)

ルチンービタミンPの一種で蕎麦に含まれる。

イソフラボンー大豆や豆腐、納豆、葛や葛粉などに含まれる(アンチエイジングなどの視点から注目されている)

★フテール酸

クロロゲン酸ーコーヒーに多く含まれる。(消化器、代謝性疾患を改善する作用がある)

★エラグ酸

イチゴなどに多く含まれるポリフェノール。(美白効果があり、化粧品に多用されている)



研修交流会の様子

★リグナン

ゴマに多く含まれる。セサミンもこの一種

★クルクミン

ウコンに多く含まれる

体によい油とは?

次に、皆さんオメガ脂肪酸という言葉聞いたことがありますか?

日常皆さんが使う食用油は中性脂肪、脂肪酸のグリセリンエステルです。

グリセリンに脂肪酸が三つ結合したものです。

普段使う食用油をオリーブオイルに変えてみるのも身体によいひとつの方法ではないでしょうか。

ナッツは体に良い?

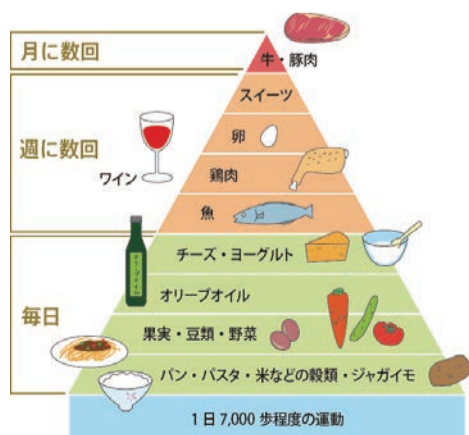
毎日アーモンドを二十粒ずつ食べているという人がいますが、さてその根拠は? 豆類は、糖質だけでなく良質のたんぱく質を含み、脂質は少ない、食物繊維を含む、多種のビタミン類を含むということなんです。

エンドウ豆、インゲンなどです。

たしかに体によさそうですがただし、大豆やピーナッツ、アーモンドなどのナッツ類は脂質も多く含むということなんです。

地中海ダイエットとは

二十世紀なかごろのギリシャやイタリア南部の人た



この食生活を参考にしたいもの

正しい

地中海ダイエットとは?

①主食として糖質はなるべく全粒粉のパンなど(日本では玄米か)

②季節の緑黄色野菜・果物、キノコ類を毎日取り入れる

③油は良質のもの(オリーブオイルなど) 一日10g程度

④タンパク質として豆類、ナッツを毎日取り入れる。ナッツは一日20g程度

⑤魚介類は週2回

⑥卵・鶏肉 週2回

⑦乳製品(プレーンヨーグルトなど)は少量。チーズ類は脂質の少ないもの

⑧牛肉などの肉類は月2〜3回取り入れる。

⑨砂糖は祝いごとなど特別の日のみ。バターは使用しない。(裏面へつづく)



感想文

研修会やバスハイクも開催していたことが 楽しい思い出として残っている

小倉事業所 ボランティア 結城 俊康 さん



第五十六
回研修会が
十一月十二

日、小倉リーセントホテル
で医師の江頭眞紀子先生を
講師として開催され、参加
しましたので感想を述べさ
せていただきます。

私が「さわやか」のボラ
ンティアとして送迎を始め
たのは二十三年前からで、
当時は送迎を希望される方
が多く一日に二〜三回送迎
する事もありました。

また、研修会やバスハイ
クも開催されていたことが
楽しい思い出として残って
います。

(表面よりつづき)

皆さん実行できますか？
ナッツが体にいいとか、オ
リーブオイルがいいとか言
うのは、こういう文脈の中
で語られていることだと思
います」と話されました。
その後質疑応答があり、
参加されたボランティアさ
んが活発に質問されていま
した。

今回の研修会の参加人数
は九名で以前の研修会に比
べると随分減ったなあと思
うと同時に、ボランティア
さんの高齢化が進んでおり
免許証の返納などで運転が
できなくなり、さらに数が
減少するのではないかと思
いました。

江頭先生が取り上げられ
た研修の表題は食べものの
伝説という私たちが、普段
安全で体に良いものと思
い込んでいる食品が、実はな
んの証明もされていないの
に文献の一部から引用され
てコマーシャルや広告等で、
安全で体に良いものと意識
されている。

第一部の研修会は午後一
時に終了しました。

休憩時間を挟んで、午後
一時三〇分から第二部交流
会を行いました。

「さわやか」の岡 俊一副
理理事長が開催の挨拶と乾杯
の音頭をとりました。

四年ぶりに参加されたボ
ランティアの皆様と食事を
共にしながら、ビンゴゲー

の中に思い込まされている
食品について化学式や過去
の事例等を用いてわかりや
すく説明され、大変有意義
な研修内容でした。

結局、塩や油、肉類の取
りすぎは避けたほうが良い
こと、日本人が昔から食
べている大豆や豆腐、野菜等
の摂取を勧められていま
した。

研修会は午後一時半ころ
終り、コロナ禍のため中止
されていた飲食を伴う食
事へ場所を移動し、ビンゴ
ゲームで相変わらぬ喜び
哀楽の場面で終了となり
ました。昔の研修会を知る
ものにとっては、年月の経過
は仕方ないものであるにし
ても一抹の寂しさを感じる
研修会でした。

ムをした
り、お菓子
のつかみ取
りして久し
ぶりに笑顔
の輪が広
がっていま
した。

第二部の交流会は午後三
時に終了し、第五十六回研
修交流会は幕を閉じました。



研修交流会エピソード集

お菓子のつかみ取り



たくさんのお菓子
つかめたかな？！



4年ぶりの交流会で
ビールや熱燗で
かんぱ〜い！



十ごはんと味噌汁
茶碗蒸しに天ぷらの盛り合わせ
最後に、コーヒーとデザート
を美味しくいただきました！



ビンゴゲーム



豪華賞品をゲット！

