八幡事業所 Tel.Fax 672-7595
sawayaka@eagle.ocn.ne.jp
小倉事業所 Tel.Fax 647-3210
sawayakakokura@violin.ocn.ne.jp
HP:http://www.npo-sawayaka.net/

さわやか

2023年11月28日
第３２２号

発行者
特定非営利活動法人
通院介護センター
さわやか

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　健和会京町病院の江頭眞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眞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。やっ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。

公益財団法人健和会
健和会京町病院
医師　江頭　眞紀子先生

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。

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－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なる）

アントシアニン－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－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－ビタミンPの一種で蕎麦に含まれる。

イソフラボン－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着目されている）

★フェノール酸

クロロゲン酸－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を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ちの食生活を参考にしたもの》

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）一日一〇g～二〇g程度

④タンパク質として豆類、ナッツを毎日取り入れる。ナッツは一日二〇g程度

⑤魚介類は週二回

⑥卵・鶏肉　週二回

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を

⑧牛肉などの肉類は月二～三回取り入れる。

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）

事務局より年末年始のお知らせ

12月29日（金）より
1月4日（木）まで
事務局はお休みします

ボランティアさん及び利用者の方には後日、個別にお知らせします

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。

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ぁと思うと同時に、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会へ場所を移動し、ビンゴゲームで相変わらずの喜怒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。

（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。

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

４年ぶりの交流会で
ビールや熱燗で
かんぱ～い！

＋ごはんとお味噌汁
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！

お菓子のつかみ取り

たくさんのお菓子
つかめたかな？！