

『食べ物による免疫力アップ』

南緑友会会長 根本 暉

4月27日(日)に開催された令和7年度緑友会定期総会におきまして、全ての議案につき原案通り承認賜りましたことを御報告申し上げます。

さて、食べ物による免疫力のアップ、健康寿命を延ばす法に加え、若さを保つ秘策を伝授して頂くべく、管理栄養士、健康運動指導士の菊池真由子氏による『食べれば食べるほど若くなる法』と題して、3月に東京都内で開催されたい講演会内容の要旨をご紹介します。と思います。皆様の日常の健康管理に何らかの御参考になれば幸いです。

●若返る栄養素はタンパク質

に召し上げて頂きたい。皆さんの食
質。このタンパク質と。皆さんの食
べると体温を上げてくれる。皆さんの
年齢になってくると、どうしても体温
が低くなりがちで、それは新陳代謝が

ク質を食べて頂きたい。ビタミンB1、B2をはじめとする8種類の栄養素を一度に持つ食品はなかなかない。タンパク質と同時にビタミンB群が豊富な

ものとして肉類、魚類はお薦め。タンパク質は筋肉の材料になる。年齢と共に筋力が落ちてくるので、先に積極的に食に移るべき。野菜は、肉類を先に食べてから、野菜に移るべき。野菜は、肉類を先に食べてから、野菜に移るべき。

る。皆さんの年代では牛肉がお薦め鉄と亜鉛が豊富で、鉄は血液の材料となり、亜鉛は新陳代謝を活発にしてくれる。

タンパク質を食べるための元氣メニューの例として：

※「さるそば」にするより「鶏なんぼ」
 ※「月見そば」など
 ※「そうめん」にするより「五目やきそば」や「シーフードパスタ」
 ※「カルボナーラ」にするより「ミートソース」「ミックスサンド」など

※「炒飯」にするより「ごはん」と「炒め物」で定食に力強いサポーターは食物繊維

食物繊維は「やせ菌」をつくる手助けのほか、お通じを良くする。「やせ菌」というのは、体の中で脂肪の蓄積を防いでくれる成分を作る腸内の細菌。食物繊維は食事の満腹感を長持ちさせ、血糖値の急上昇を緩やかにする働きがある。キノコ類（不溶性）、海藻類（水溶性）、「固い」「すじっ

● 若さの基本は朝食にあり

肉・魚・卵などのタンパク質を必ず食べることが重要。ポイントは毎朝同じような時間帯に食べることで、私達が生まれ持った体内時計は、1日24時間、毎日繰り返す。朝食は、そのリズムを整えるために、最も重要な役割を果たす。朝食を食べることで、体内時計のリズムを整え、代謝を促進し、脂肪燃焼を助ける。朝食を食べない人は、代謝が低下し、脂肪が蓄積されやすくなる。朝食を食べることで、体内時計のリズムを整え、代謝を促進し、脂肪燃焼を助ける。朝食を食べることで、体内時計のリズムを整え、代謝を促進し、脂肪燃焼を助ける。



ておくと体の仕組みと日常生活している24時間がずれていくので、朝食をとることが出来る。そうすると内臓が活発に動き、若々しい体をつくることに役立つ。朝食にフルーツやパンは意外に食物

●腸内を若くするのはヨーグルト
朝食にお薦めなのがヨーグルト。腸内を若くするということは、全身の健康にも関わっている。腸は免疫の7割を支えていると言われている。腸内

環境の状態はお通じて推測できる。朝食での目安はブレインヨーグルト70g。100g。トクホ（特定保健用食品）のマー

●1日の栄養バランス

主食のご飯1日3食前提で各1膳、お茶碗1杯大体150gが目安。日本人は

発行責任者
緑園南・北緑友会
南)会長 根本 暉
北)会長 薄井純夫
編集責任者
大沼 敏章
Tel 045-811-158



なる。又、肉と魚のバランスは、肉（卵）が1対魚（豆腐）が2ぐらいの割合。次に野菜、緑黄色野菜は両手1杯、その外の野菜・キノコ、海藻類も両手1杯が目安。国民栄養協会によれば、皆さんの年齢では1日の野菜の目安量は350gです。

●個別にお薦めの食品

「アミン」が豊富 脂肪が少なく
「ナットウキナーゼ」は血栓を溶かして
脳血管・心臓の病気の予防効果が8～12時間作用すると言われている

水溶性食物繊維、不溶性食物繊維の両方が豊富で、お通じを良くして腸の免疫力がアップする有害物質を外に出し、血糖値の急上昇を抑えコレステロールを排出

焼き芋：冷やして食べる。甘いのに脂肪が少なく、スイーツ類よりも太りにくい。食物繊維が豊富なのに柔らかくて食べやすい。でんぷんが食物繊維（レジスタントスターチ）の多い芋類に比べて多い。食物繊維が腸の善玉菌を増やし、便秘を解消する。

菌を増やして、免疫力アップを薄くはがして食べるとお通じが良くなる

高い水溶性食物繊維は、腸に有用な菌を増やして、腸の免疫力をアップし、発癌物質を排出する。アンチエイジング効果が高く、ベータグルコースが豊富で、老化に抵抗する。

喉や鼻の粘膜を健やかに保つて、
ウィルス・病原菌の侵入をブロッ
クする

緑茶：がん予防と認知症予防 茶力
テキンが様々な臓器の発癌を抑え、
癌細胞が増えるのを防ぐ。

ついた細胞を修復する
センターの研究では、緑茶をよく

アルツハイマー病の発症リスクを下げる。とされている。魚は週5回以上が目

標。

カロリーオーバーや高脂肪の食生活の継続は、脳の老化が増加すると言われている。ベストコンディションの目安は20歳のころの体重とされる。

●若返りにお薦めのフード

○牛肉（コースも可）

○トマト

い) ○鮭(アスタキサンチンが豊富)
○なす(抗癌作用あり) ○高野豆腐(大豆サポニンが豊富) ○牡蠣(亜鉛が豊富) ○モロヘイヤ・オクラ(髪に潤いを与える) 以上

『新年度に向けて』

北緑友会副会長 神野 芳子

【目】に青葉山ほととぎす初経『江戸時代の俳人・山口素堂が詠んだ俳句で、動員協力の場を借りて御礼申し上げます。この機会に日ごろの縁友会の活動に協力いただきありがとうございます。』

初夏の季節感を表現したものです。今は、食にも恵まれ季節の食材は手軽に手に取るようになりましたが、このころの時代は高価で庶民には手に入らなかったのではないのでしょうか。季節の移り変わりを食で求めるのも捨てた

ものではないと思います。そんな中、南北緑友会は昨年度末から食べ歩き会「桃園の会」を再開しました。久しぶりに再会したメンバーからは、コロナ禍前のにぎやかな集まりを思わせるメッセージが沢山寄せられました。

した。今は失った5年間をこれから活動の糧にし、いつまでも過いせく食べられることに感謝して過ごせればと思います。次回は6月に予定しておきます。この活動に賛同できる方はいつでもご連絡をお待ちして

慶応義塾大学や米ワシントン大学
連絡先 会長 下山隆
(0901255219122) ま

の研究グループは3月に気になる日
本人の過去30年の健康状態を解析し、
2015年から2021年で最も多い

像省の人口動向統計は死亡層を基に集計してまいります。誤嚥性肺炎や肺炎のほか、いわゆる自然死である老衰が死因の上位を占め、認知症はこうした死因のきっかけを生みます。また嚥下障害も合併症として現れることが多く、寝たきりになると飲み込み自体も難しくなります。認知症は長期にわたって症状が悪化させ、意思の疎通がままなら

死因割合

死因	割合 (%)
悪性新生物	34.3%
心疾患	24.1%
老衰	12.1%
血管疾患	6.6%

厚生省がまとめた

21年	アルハイマーズ病 や他の認知症	アル ハイ
	脳卒中	脳梗
	虚血性心疾患	
	肺がん	
	下気道感染症	
	膵臓・直腸がん	
	胃がん	
	慢性腎臓病	
	肺腫瘍がん	
	慢性虚血性疾患 (COPD)	
	方法が異なる	(注)

2005年	
脳卒中	ア
虚血性心疾患	
下気道感染症	
アルツハイマー病 や他の認知症	
肺がん	
胃がん	キ
結腸、直腸がん	
肝がん	
自傷	
慢性腎臓病	恨

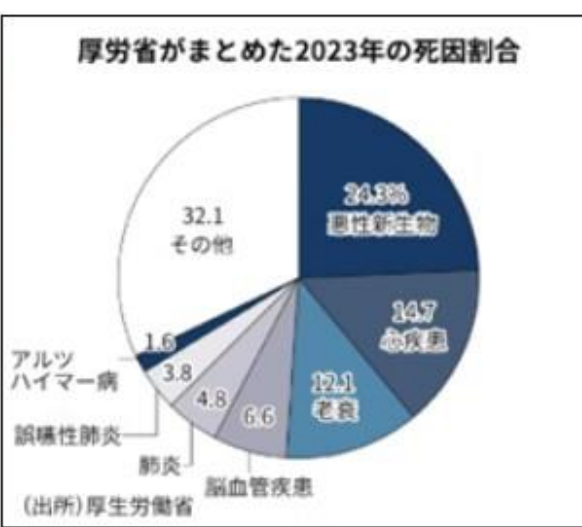
認知症が主な		
1	1950年	
	脳卒中	
	虚血性心疾患 下気道感染症	
	胃がん	
	肺がん	
	アルツハイマー病 や他の認知症	
	結腸・直腸がん	
	肝硬変	
	白癩	
	肝臓がん	

厚生労働省などが公表する統計
1950年、2005年、21年時点

以上	10
	9
	8
	7
	6
	5
	4
	3
	2
	1
	増上

順位	1950年	2005年	21年
1	脳卒中	脳卒中	アルツハイマー病 や他の認知症
2	虚血性心疾患	虚血性心疾患	脳卒中
3	下気道感染症	下気道感染症	虚血性心疾患
4	胃がん	アルツハイマー病 や他の認知症	肺がん
5	肺がん	肺がん	下気道感染症
6	アルツハイマー病 や他の認知症	胃がん	結腸・直腸がん
7	結腸・直腸がん	結腸・直腸がん	胃がん
8	肝硬変	肝がん	慢性腎臓病
9	白傷	白傷	肺臓がん
10	肝臓がん	慢性腎臓病	慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

(注) 厚生労働省などが公表する統計とは病名・死因の定義や算出方法が異なる
1950年、2005年、21年時点、上の10位のみ比較



令和七年度 南・北緑友会定期総会開催

- 令和七年度南・北緑友会定期総会次第
- 一、開会のことば
 - 二、会長挨拶
 - 三、議長選出
 - 四、報告及び議案の審議
 - ① 令和六年度事業・活動報告
 - ② 令和六年度決算報告
 - ③ 令和六年度会計監査報告
 - ④ 次年度繰越金の取扱いについての審議
 - ⑤ 令和七年度役員及び班長選出
 - ⑥ 令和七年度事業及び活動計画(案)の審議
 - ⑦ 令和七年度収支予算(案)の審議
 - 五、議長解任
 - 六、新会長挨拶及び令和七年度新役員・班長紹介
 - 七、閉会のことば

四月二十七日、令和七年度南・北緑友会定期総会が行われました。北緑友会副会長神野芳子氏の司会で進められ、同時に同氏の閉会のことばの後、会長挨拶を南・北緑友会を代表して南緑友会会長 根本 暉氏が行いました。議事進行は議長に南緑友会4班の豊倉 昭氏が選出され、名議長の進行の基、報告・審議共に順調に推移し、全て原案通り承認可決されました。新年度の会長挨拶は南・北緑友会を代表して南緑友会会長 根本 暉氏が行い、引き続き同氏により新役員及び新班長紹介が行われ閉会しました。総会終了後は希望ある新年のスタートを祝い、出席者には赤飯が配られました。

総合司会の北緑友会
副会長神野氏
会長挨拶の南緑友会
会長根本氏



【新役員】	
南緑友会	北緑友会
総務長 根本 暉 (重任)	総務長 桂 正洋 (重任)
監査長 下野 美子 (重任)	監査長 長谷川 幹夫 (重任)
相談員 大野 恵美子 (重任)	相談員 薄井 純夫 (重任)



熱心に議案審議中の総会風景



南・北緑友会の決算報告
及び新年の挨拶
南緑友会副会長
神野氏

閉会の挨拶
北緑友会会長
薄井氏



議事進行中の正面左から、
南緑友会会長根本氏、議長の豊倉氏、
北緑友会会長薄井氏

会員の異動(一月以降)

【新入会員紹介】	
南緑友会	北緑友会
① 小林 誠七 (重任)	① 兼神野 芳子 (重任)
② 中村 誠七 (重任)	② 兼香月 伊則 (重任)
③ 川口 英子 (重任)	③ 兼杉 吉郎 (重任)
④ 兼大野 恵美子 (重任)	④ 兼大野 恵美子 (重任)

緑友会の主な活動(二月以降)

- 一月十九日 定例会
“インフルエンザ感染”が猛威をふるっていることから感染予防方法等の説明と会員には回覧形式の資料で注意を呼びかけました。
- 一月二十五日 さわやかクリーン運動の会
自治会館&クラブハウス花壇植栽の手入れおよびクラブハウストイレの清掃を行いました。(以下活動内容は省略)
- 二月十六日 定例会
今年度も新型コロナウイルスとインフルエンザの感染に悩まされたが、翌年度活動方針の概略審議を行った。
- 二月二十二日 さわやかクリーン運動の会

野外で楽しみながら
健康増進を図りませんか?
**グラウンドゴルフ
緑園GG会**



皆さんの参加を待っています
会費 1,500円/年
毎週 月曜日 金曜日
午前 9:00~11:00
緑園東公園(新緑園グラウンド)
連絡先 小林 814-3357

**緑友会の
クラブ活動紹介**
仲間と一緒に楽しみながら
「心と身体」の健康を

編集後記
長期に亘り悩まされた「コロナウイルス」はやっと出口が見えた感じがします。定期総会も今年度はいよいよ本緑友会活動が期待されています。緑友会だよりも皆様の協力のもと33号の発行を迎えました。編集内容がマンネリ感を感じたので、今後は新鋭の方々に編集をお願いしたいと考えています。稿・愛読をよろしくお願ひいたします。



○三月十六日 定例会及び誕生会
定例会は、インフルエンザの感染に悩まされた方々のために、必要最小限に開催するため、誕生会と併せて開催しました。誕生会では、お祝いの言葉や、お祝い金、お祝い品、お祝い状など、お祝いの気持ちを込めて、お祝いを行いました。

**食べ歩き
桃園の会**
いろいろなお店を巡り食事を楽しみながら会員との親交を深めています



この店にこんなメニューが!
3、6、9、及び12月の第4金曜日
午後 6時より
主に緑園の飲食店
会費 実費
連絡先 下山 811-9861

**カラオケ
カサブランカ**



踊ったり、歌ったり
楽しく過ごしています
毎月:第1日曜
午後 100 円より
会費:1回 1,200円(お茶付)
場所:5丁目 ボイス
連絡先 齋藤 363-0441

**麻雀クラブ
会員募集**



楽しく遊ぶ
健康麻雀です
連絡先 桂 812-9334

**向日葵
(卓球クラブ)**
老化予防に最適
転倒予防にも筋力を養えます
一緒に楽しみませんか?



月2回 第2・第4水曜日
午後 3:00より
会費1回100円(会場費のみ)
緑園地域交流センター
連絡先 高橋 813-1269

**カワセミ
ウォーキングの会**
公園でラジオ体操後大池公園を一周
朝早く小鳥やリスと会話しませんか?



無理なくスローライフを楽しみましょう
実施日 毎日 ただし、雨天中止
場所:7丁目公園
集合時間:6~9月 午前 5:30
10~5月 午前 6:30
連絡先 橋本 392-9584