



桜ヶ丘まちネット第3回普及啓発講座の報告

老化防止の食生活 ～フィットケミカルで抗酸化～

特別養護老人ホーム愛生苑 管理栄養士 三浦吾郎氏による講演会と体験食事会

≪10月30日(月) 愛生苑・桜ヶ丘コミュニティセンター・桜ゆうゆう会共催≫



まちネットでは「いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために」をテーマに、今回は食生活の面からの講座を企画しました。まず、栄養面を考慮したメニュー≪おこわ、粕汁、鮭の利休揚げ、胡麻豆腐、柚香和え、抹茶ゼリー≫をいただき、次の問い掛けから講演会がスタートしました。



「フィットケミカル」をご存知ですか？



食物の3大栄養素は「糖質・脂質・タンパク質」です。加えて、体調を整える「ビタミン・ミネラル」、さらに腸の働きを助ける「食物繊維」を含めて6大栄養素としています。

そして近年、第7の栄養素で、老化予防を助ける成分を持つと言われるのが「フィットケミカル」です。(厳密には栄養素ではないのですが)

植物は動けません。外敵の攻撃から身を守るため「色素」「香り」「辛味」「苦味」という物質を持っています。その化学物質がフィットケミカルです。



人が呼吸をすると活性酸素が発生します。活性酸素は大変不安定な物質で、必要以上増えると、色々なものと結合したり、細胞を傷つけたりします。

即ち老化を進めるものです。その活性酸素を安定化させる抗酸化物質として働くのがフィットケミカルです。5つに分類されています。

- *ポリフェノール：強力な抗酸化作用を持つ、水溶性（ベリー類・そば等）
- *カロテノイド：強い抗酸化作用持つ天然の脂溶性色素（トマト・あんず等）
- *香気成分：抗酸化作用、免疫力強化（柑橘類・ミント類等）
- *硫黄化合物：刺激のある香り、強い殺菌効果（ネギ・ニンニク・玉ねぎ等）
- *多糖類：癌などの予防効果、炭水化物の一種（海藻類・きのこ・根菜類）



一日に30種の食物を取ることが理想とされています。フィットケミカルは色の成分が多いので、沢山の色を食卓に揃え、バランスのよい食事を用意し、元気一杯「老化」を遠ざけましょう！

桜ヶ丘まちネット「桜ヶ丘地域福祉推進委員会」について

多摩市では、自治基本条例の中で「まちづくり」について、地域住民と行政が役割を持ちそれぞれが責任を持って進めていくと定めており、「多摩市地域福祉計画」には「地域福祉推進委員会」を推進していく旨が記載されています。

桜ヶ丘まちネットは、「桜ヶ丘地域福祉推進委員会」として、地域住民を中心に地域で活動する団体、専門機関、多摩市、社会福祉協議会と連携して「まちづくりを進めていく」ネットワークです。

人と人がつながる、安心・安全・支え合いの地域を目指して・・・

桜ヶ丘まちネット平成29年度第2回全体会を開催。《9月29日（金）参加19団体》多摩市社会福祉協議会会長 伊藤雅子さんがご出席くださいました。「国は住民同士の支え合いの仕組みづくりを進めている。桜ヶ丘地区での力強い活動に敬意を表したい。」との言葉をいただきました。各団体から活発な活動報告がありました。一部をご紹介します。



桜ヶ丘連合会・各自治会

- ・災害時避難所（ゆう桜ヶ丘）の避難所運営ルールを作成中。
- ・地域内の要配慮者への認識、災害時要支援者の確認と具体的援助方法の検討。
- ・各家庭の防犯カメラ設置補助金支給。
- ・ゴミゼロデーの実施や世代間交流会の実施、各自治会防災訓練実施など。

東西桜寿会

- ・高齢者の地域活動参画を勧めるため、定例会参加を促している。案内状などに工夫している。（手紙・写真付き案内状や電話連絡）
- ・会員が積極的に外出し、楽しめるよう、支援や遠出の方法も考慮中。



多摩市西部地域包括支援センター

- ・身元保証人がいない高齢者の施設入所などの場合、成年後見人制度を利用する方法がある。



*新参加団体：青少年問題協議会

（第一地区委員会・東寺方地区委員会）

- ・各地区での活動。子ども達自らの準備や進行による活動の実施。地域の人々の見守りを望む。「あなたのひと声が良い子を作る」（青少協標語）

桜ヶ丘児童館

- ・赤ちゃんや乳幼児がいる家庭の防災について考える講座を行った。
- ・壊れてしまったおもちゃを修理してくれるおもちゃ病院を行う予定。



桜ヶ丘元気アップ会（介護予防リーダー）

- ・介護予防体操の指導。他に講演会、口腔体操、握力強化、体力測定会の実施など。

桜ヶ丘駐在所・防犯パトロール

- ・振り込め詐欺対策として電話は留守番にセットし、会話を避けることを勧める。
- ・パトロール時間は10月から17:00出発に。40名程度が活動中。

桜ヶ丘まちネットからの報告

「にこにこサロン」：4月～9月参加者710名（22回）。桜ゆうゆう会との共催で、天ぷらと素麺の会、納涼会などを行った。

広報誌：「さくらの丘だより」の発行。情報の提供。

今回の全体会から、青少年問題協議会地区委員会の参加がありました。今後、地域での子ども達の活動や情報を共有し、更なるネットワークが広がるように活動していきます。

編集：桜ヶ丘まちネット 広報部会

問合せ先：多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進担当

電話 042-373-5616 FAX 042-373-6629

