

我孫子市消費者の会

# お知らせ

2017年10月18日 第43期 No. 7-495

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

<http://www.abikoshi-syohisyanokai.net/wp/>

## 消費生活の安定及び向上に向けた県民提案事業 認知症でも安心して暮らせる地域を 作ろうⅢ

29年度の県民提案事業は、小学校1校、中学校2校、地域講座3か所、市民のチカラまつりの参加企画事業を含め、計7回行ないました。

11月から来年の1月末まで、忙しい日々が続きますが、講師になる私たちも健康に気をつけながら、実施したいと思っています。

65歳以上の4人に1人が認知症と認知症予備軍になる時代。この長寿大国で尊厳を失わずに生きるには、多くの方が認知症を良く知ることが大切です。

### 「認知症って知ってる？」

#### 知ることが予防の一步

下記に、学校（中学校2校・小学校1校）以外の実施日と場所を書きますので、ご自分の近くの会場で、是非ご参加ください。ご近所の講座に参加を希望される場合は、和田（7183-1434）へお申込ください。取り次ぎます。

11月26日（日）10時～の市民のチカラまつり（けやきプラザ7階研修室）は先着60名です。この時に是非ご参加を！！市民のチカラまつりは、けやきのホールでもブースを出しています。

② 市民のチカラまつり 2017 上記記載

② 白山グリーンタウン 見守りの会（代表 七尾忠）

会場 グリーンタウン集会室

11月29日（水）13:30～14:30

③ 青山台見守りあいネット（事務局 佐々木雅子）

会場 天王台北近隣センター ホール

30年1月19日（金）10:30～11:30

④ アクアシニアクラブ（代表 原田隆）

会場 アクアレジデンス集会室

30年1月22日（月）13:00～14:00

### 高齢社会への対応を探る会

第32回のイベントが終了しました。

参加者は204名でした。

会では来年1月、2月に開く公開講演会の企画を考えていますので、決定次第、お知らせします。

### せっけん講座

先月もお知らせしましたが、この機会に是非ご参加ください。

知って広めよう！せっけんの良さ

どうしてせっけん？

日時 10月29日（日）10:00～11:30

会場 我孫子南近隣センター9階 ホール

講師 長谷川 治さん

洗剤・環境科学研究所代表（元太陽油脂部長）

### 11月定例会

日時 11月6日（月）13:30～16:00

場所 我孫子南近隣センター 8F 和室

定例勉強会 高齢者の食事について

### 12月定例会

日時 12月4日（月）13:30～16:00

場所 我孫子南近隣センター 8F 調理室

定例勉強会 消費生活展のおさらい

### 新入会員のお知らせ

青山珠恵さん

長いこと会員だった青山台4丁目の富永治子さんの娘さんです。今、新あらしきのお家の施設長です。若い方のご参加があれば嬉しいことです。ご意見も伺いたいと思います。

## 健康食品 5つの問題

健康食品・機能性表示食品については何度も書きましたが、10月2日に改めて消費者庁から冊子が出ました。今後、取り寄せて配布できるようにしますが、ダイジェスト版に記載されているものを転載します。お読みいただき、周囲の方々にもお伝えください。

### 1 健康食品で病気が治る？

錠剤・カプセル状の製品は、薬のように見えますが、「食品」であり、病気を治す効果、防ぐ効果はありません。

### 2 天然・自然由来のものが原料なら安全？

天然・自然由来の毒素は無数にあります。天然・自然由来の食品でも、健康食品として使用する場合は、普段の食べ方とは異なるため、食品では予期しないような影響が出る可能性があります。

### 3 専門家の研究結果と同じ効果がある？

有効性の試験は特定の条件下で行なわれています。人が食べた時に、必ずしも、誰でも同じ効果が出るとは限りません。

### 4 体験談は信用できる？

体験談は利用者の感想にすぎません。宣伝のために都合の良い内容のみ編集して掲載されている場合もあります。

### 5 一時的な体調不良は効果の証拠？

「好転反応」と呼ばれる、体調が良くなる過程で、一時的に体調が悪くなるような症状が出ることは、健康食品では起こらないとされています。 × × × ×

\*健康の維持・増進の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。

安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、**健康食品を上手に利用しましょう。** × × ×

最後の文章は、???。「消費者庁は完全否定はしていない」という逃げの言葉でしょうか？消費者はもっと選ぶ頭を持たなければいけませんね。

## 千葉県福祉機器展（我孫子）

11月10日（金）11日（土）

けやきプラザ2階ホール 他

10日12:30～特別講演「認知症になっても安心・安全に暮らせるまちをめざして」

講師 永田久美子氏（要申込）200名

11日10:00～11:10 オープニング

ソプラノ 佐藤康子さん

特別講演 天平のスーパーウーマン／日本の福祉の母「光明皇后と聖武天皇」

講師 早稲田大名誉教授 大橋一章氏（要申込）

その他介護機器、ロボット等の展示、お楽しみイベント等、盛りだくさんの内容です。

各地に案内のチラシがありますので、確認し、早めにお申込ください。7165-2886へ。

## 食事の大切さ

高齢になると、「食事が細くなって当たり前」と思う方が多いようです。また、「食べたくないから」「作るのが大変」と。樋口恵子さんが、80歳を過ぎた頃から「作りたくなくなった」と書いていらっしゃる。でも、人間は食べるから体調を保てるのです。しっかり食事をとることと筋力維持（歩く）が大切だそうです。

蛋白質を中心に、糖質、脂質などバランス良く食べることが大切です。

1日の蛋白質60gの例として、  
朝、牛乳200ml（蛋白質6.6g）卵1個（6.2g）  
昼、豚肉100g（17.7g）ヨーグルト1個（80g、2.9g）

夕、魚、鮭1切れ80g（17.8g）豆腐1/6、

50g（2.5g）納豆1パック40g（6.6g）

もちろん野菜もたっぷりです。

（朝日新聞を参考にしました。）作るのが大変だったら、お弁当や外食もあり、と考えましょう。

～ ～ ～ ～ ～

ゴーヤの佃煮が美味しかったとの声  
が何人かから届きました。お茶を入れた後の葉っぱ（3日分は冷蔵庫で大丈夫）とシラスの佃煮も良いそうです。

急に寒くなりました。どうぞお元気で！

