

# 中央第一支部

医療生協 秩父地区  
発行責任者 齋藤 弘子 24-3712  
編集担当 山中 順子 22-1150  
2018年9月1日発行

組合員数 799人  
機関紙配布 747部  
配布者数 33人

第182号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協

要介護の一步手前の時期（フレイル）に

ついでの説明会がありました。

講師は医療生協さいたま、地域社会と健康研究所（所長・医師）の高石光雄先生です。

8月20日市民会館のけやきフォーラム二階です。

人は健全な状態から中間的な階段を経て介護が必要な状態（フレイル）になりますが、この時期の予防には重要な点が3つあるそうです。

- ① たべて（栄養）…硬いものもたべるようにしましょう。
- ② うごいて（運動）…労働や家事なども効果があります。
- ③ おしゃべり（社会参加）…人とのつながりや外出する機会を増すのがよいとのこと。

社会的孤立にならないよう、早速おしゃべり会を実施しようではありませんか。

Y・Y

## 9月予定

6日（木） 運営委員会 10時～12時

10日（月）放射線測定 10時～

13日（木）パソコン教室 10時～12時

おじやがの家

16日（日）街かど健康チェック

ウエルシア店内

10時～12時

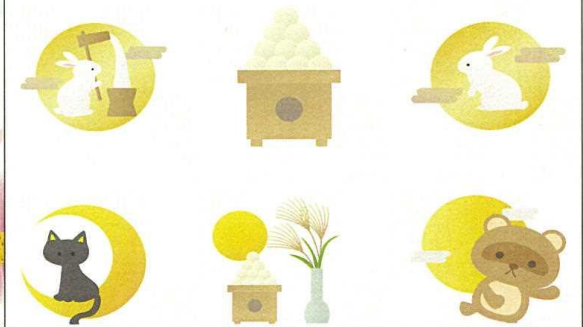
20日（木）パソコン教室 10時～12時

おじやがの家

25日（火）第3回フレイルチェック

サポーター養成講座

27日（木）映画鑑賞会 10時～12時



◎第三回フレイルチェックサポーター養成講座

9月25日（火）10:00～15:30

目的・健康寿命をのばすために、フレイルとその予防について学習し、フレイル度合いの測定を学ぶ。

参加費・500円（資料代）

◎映画鑑賞会

9月27日（木）10:00～12:00

場所・齋藤京子さん宅

参加費・無料

8月23日（木）おじやがの家でフレイルの学習会をしました。

組担の渋谷さんの説明・飯塚理事にも来ての約2時間の学習会です  
楽しく気軽に集えることが目標のおじやがの家に遊びに来てみませんか♡♡♡

# 若 草 栄 養 塾 No. 18

中央第一支部 管理栄養士 八木由紀子

## [貧血の改善について]

鉄は赤血球を作る成分として酸素の運搬をしています。そして貧血を予防します。鉄は吸収率が悪いために、欠乏しやすいミネラルとして有名です。

まず、鉄を含む食品としてのおすすめは、赤身の魚や肉類です。これらは動物性食品なので、吸収はよいです。ところが植物性食品（がんもどき・小松菜・いんげん・ほうれん草・切干大根等）に含まれる鉄は吸収が悪いので、ビタミンCが補助として必要です。献立にオレンジジュースを1杯加えるとよいでしょう。

さらにモリブデンの力を借りるともっとよいです。

モリブデンとは、鉄の利用を高めて貧血を予防する物質です。それを含む食品は牛乳・納豆・穀物・豆類・レバー等です。

貧血でお困りの方は鉄分の多い食品とモリブデンの多い食品をポチポチ、気長に召し上がって下さい。食品だけで貧血を改善するのは時間がかかりますが、それをやっていて栄養のバランスがよくなり体調が良くなった為貧血が、気にならなくなったという例があります。

