

**セカンドライフ
ファクトリー通信**

発行者
矢富直美
一般社団法人
セカンドライフ
ファクトリー

第37回SLF講演会案内

「シニアと結婚問題」

連れあいに先に逝かれたら？ 子供や孫が結婚しない！ あなたならどう考えますか？

講師 山領有紀子 イー・マリッジ代表



内容 生涯結婚しない人が増えている現状とその原因などのお話、また、シニア層の結婚を取り巻く様々な問題を相談現場の視点からお話しいたします。

日時 10月14日(金) 10時~11時30分
場所 東京大学柏キャンパス
柏市柏の葉5-1-5
総合研究棟6階大会議室
費用 資料代500円
申込 メール: info-slf@jcom

SLF掲示板

セカンドライフファクトリー(SLF)紹介

東大の生きがい就労研究に参加したシニアが作った法人です。地域の就労や仲間づくりの支援のために、講演会、職能講座、サロンなどの活動を行っています。また、東大や柏市からの委託事業を行っています。



SLFスタッフ募集

SLFではお手伝いいただけるスタッフを募集しています

- ・認知症予防、虚弱予防コーディネータ
- ・調査データ入力作業
- ・講演会企画ボランティア

※詳しくはSLFホームページをご覧ください

広告

**甘くておいしい
黒ニンニク
販売**

1セット200グラム1500円
6セットまで送料510円

申込はホームページから
IBCCコミュニケーションズ 黒ニンニクで検索

野菜の旬

野菜は春夏秋冬、日本を移動しながらおいしさを運んでくれています。野菜の旬とは、一番出荷量が多

野菜の基礎知識！

8月26日、第35回SLF講演会が開催されました。講師は、野菜ソムリエ協会認定のシニアソムリエ吉野利奈先生。講演は、野菜の基礎知識、健康を達成するための正しい情報など、示唆に富んだ内容でした。

野菜ソムリエの視点から



野菜を食べて健康になる！

講演会ダイジェスト

home.ne.jp (件名: 第37回講演会申込)
電話: 04-7100-8023
ファックス: 04-7100-0158
WEB (セカンドライフファクトリーで検索)
はがき: 〒277-0882 柏市柏の葉5-1-5 東葛テクノプラザ603 SLF講演会係宛

い産地の一番おいしい時期のことを言います。旬の野菜推進委員会が旬の野菜を、「それぞれの地域で最も適した時期に、無理なく作れ、食べごろに、新鮮な状態で収穫されるので、栄養分がたっぷりのおいしい野菜になる」と言っています。トマトの産地リレーは、冬は、熊本県などの九州地方、春には、東海地方から静岡県、千葉県などの関東地方、夏には、北海道、東北地方と移り、秋には、関東地方に移動します。

合い言葉、ベジフルセブン

日本で最も日常的に食べられる重要な野菜は14種類です。ニンジン、ほうれん草、トマト、ピーマン、大根、白菜、キャベツ、ネギ、玉ねぎ、ナス、キュウリ、レタス、ジャガイモ、サトイモがそれです。

健康を維持するために必要な野菜と果物の摂取目標量は、野菜350グラム、果物200グラムと言われています。料理の皿の数でいえば、野菜5皿、果物2皿に相当し、これをベジフルセブンと合い言葉にしています。

活躍するためのランチの取り方

食事バランスと生活習慣病
日本の平均的な食事バランスの時代的変遷 (次頁に続く)

連載記事「認知症は予防できるか」を小冊子にいたしました

ご好評をいただいた24回の連載記事を小冊子にまとめました。認知症予防研究に携わってきた矢富先生が分かりやすく解説した書です。
ご希望の方はセカンドライフファクトリーにて販売しております(頒価300円)。
連絡先は 04-7100-8023 または info-slf@jcom.home.ne.jp

を見ると、1985年ごろの食生活がタンパク質、脂質、炭水化物の摂取割合が理想的でバランスを保っていました。それ以前は、炭水化物の摂取が過多で、それ以後は、タンパク質と、脂質が過多となっています。

この食事のバランスの変化に伴って、生活習慣病が増加しています。たとえば、糖尿病は、予備群を合わせると、2050万人と推計されています。

野菜果物の習慣的摂取の効用

野菜果物を習慣的に摂取していると心臓病、脳卒中や特定のがんのリスクを抑えることがわかっています。たとえば、野菜に含まれるカリウムや食物繊維は、血圧の抑制、フ

サラダを追加する！とか…



炭水化物ランチにサラダを追加すると
バランスgood!

イトケミカルは血清コレステロールのコントロールや、動脈硬化の抑制、酸化物質は、酸化ダメージを防ぎがんのリスクを抑制する効果が期待できます。

ランチで食事バランスを保つ

炭水化物ランチには、サラダ追加、定食型のランチにするなどがバランスの良いランチのコツです。

デスクデミカン

ミカンは、がん予防などの健康効果を期待できる果物です。キャノンやNECや沖電気などの企業では、ミカンの詰め放題のなどイベントを行い、職場で菓子類に代えてミカンを食べることを推進しています。

(資料から矢富直美が作成)

わいわいサロン紹介

男の和食料理！

男だけのメンバーで月一で和食料理を作ることを楽しんでいる。メンバーは6人。ほとんど毎回、九十九里の新鮮な魚を調理して、賞味している。メンバーの一人が釣りが趣味でこのグループの魚を調達してくれているので、魚料理の食材には事欠かない。その時とれた魚次第で魚料理のメニューが決まることが通例になっている。



和食の先生がいるわけではなく、川上文代著の「和食の教科書」

を先生代わりにしている。細かい手順を写真入りで紹介しているのでわかりやすいテキストである。

食材の買い出し、調理を分担しながらオヤジギャグを飛ばしながら作業をする。また、できたおいしい料理を食べながらお酒を飲みながら談笑するのがまた楽しい。



プチカル講座参加者募集

これから始める健康麻雀教室

- 火曜・午前(10月4日より)
- 木曜・午前(10月6日より)
- 金曜・午後(10月7日より)
- 各コース全5回(延長可)
- テキスト込3000円/5回
- 10回まで継続できます
- 健康麻雀アドバンスコース
- 月曜・午後(10月31日)
- 全5回 2500円/5回
- フリー麻雀
- (健康麻雀)クラブ 〓予約制〓
- (日・祝日を除く毎日 午前・午後 半日(3時間) 1000円)

わいわいサロン会員募集

趣味や学習活動を仲間と一緒に楽しむサロンです。時間の都合がつくときだけの参加も歓迎です。参加費無料。

- ・スマホを使おう！
- ・写真を楽しもう！
- ・ホームページを作ろう！
- ・エネルギーを知ろう！
- ・月1ウォーキング！
- ・投資を楽しもう！



詳細は **セカンドライフファクトリー** **検索**

- ・Zen Golf & 座禅クラブ (第1・第3水曜 14:00)
 - 10月5日 14:00〜オリエンテーション
 - 初参加時は無料。2回目からは500円/回
 - ・男の脳トレ料理クラブ (第2・第4木) 10:00〜13:00
 - ・ブックトークカフェ 10/15 11/19 12/17 14:00〜 各回500円
- ※詳細は「プチカル柏の葉」で検索

広告

髪の毛の寿命を見直しませんか??

頭皮・髪の毛のお悩みのお手伝いします!!

電話・ネットにて販売を承っております。

遺伝子科学 株式会社アドバンジェン

0120-19-3150

http://www.advangen.co.jp/

千葉県柏市柏の葉一

庭木のお手入れは SLFガーデン サポートへ お見積り無料

安価で丁寧な仕事 庭木の改作を提案

TEL 04-7100-2839

http://slf-gardensupport.com/

暮らしの支援 えんがわ 生活のお手伝い

お掃除 お庭仕事 買い物代行 困りごと相談

TEL 04-7100-2839

http://kurashi-engawa.com/