

教えてみんなの健康法

これが私の元気の源！

今年もジリジリと暑い季節がまたやってきます。暑さに負けず元気に過ごしたいですね！
そこで今回は、『MOGMOG』読者から寄せられた健康法をご紹介します。

食材の力で夏を迎える体を整える



中医学(中国伝統医学)ってご存じですか？これは体質や健康状態に合わせて食材を選び、無理なく体調を整えていく考え方。昔から受け継がれてきた知恵なんです。

東都人材バンク講師の坂梨 志麻さん(中医薬膳師・一般社団法人中医未病協会会員)に、夏を元気に乗り切るお薦めレシピを教えてくださいました。

グリーン・サポート※の野菜 旬の野菜には、その時期の身体に必要な栄養が含まれています。

キャベツ 胃腸の動きを良くし、体の余分な熱と水分を取り除きます。毎日食べても体に負担になりません。

小えび(干えび) 現代の生活では冷たい飲み物などを取ることが多くなり、体の負担になっています。体を温め、腎の機能を高める効果があるとされています。

昆布 水溶性食物繊維で胃腸の動きを良くし、薬膳的には体の熱を冷まし、余分な水分を外に出したり、しこりをほぐしたりします。

麴 不足しがちな酵素、ビタミンB群を多く含み、体を動かすための気を補い、巡りが良くなります。

※グリーン・サポート…畑で余った野菜が低価格で1〜2品届く“もったいない”企画。何が入っているかは届いてからのお楽しみ！(余剰がない場合は欠品となることもあります)

旬野菜の塩麴お浸し

<材料>

キャベツ…3枚分
(小松菜やかぶの葉などでもOK)
国内産小えび…大さじ1〜2
塩昆布…少々
塩麴…小さじ1〜2適宜



<作り方>

①キャベツをゆでて一口大に切る。
②ボウルにゆでたキャベツ、小えび、塩昆布を入れ、塩麴で味をみながら和えます。
全体に味がなじんだら完成です。

夏の暑さに負けない体力づくり

まずはウォーキングから

「運動しなきゃ…でも、何をすればいいの？」と
思っている方にお勧めなのが、ウォーキング！
特別な道具もいらず、教わらなくても気軽に始められるのが魅力です。
長時間歩かなくてもOK。
10分程度のウォーキングを1日3回から始めてみませんか。

ワンポイントアドバイス

1. 歩く前に水分補給。日焼け止め・サングラス・帽子は必ず着けて。
2. 運動としてのウォーキング以外にも、ショッピングや通勤の移動で歩く。
3. ダイエットを目指すなら空腹時に。血糖値を下げたいなら食後に。

短距離の移動はできるだけ歩くことです。節約にもなりますが、知らない道を歩くと、知らなかったカフェや雑貨屋さんを発見できて楽しいです。

スリムさん(品川区)

運動する時間がなかなか取れないので、朝・夕の通勤時は、最寄りの駅まで1駅歩くようにします。

のもっちゃんさん(三鷹市)

私の健康法は、海藻類をたくさん食べること。わかめ、ひじきはもちろん、もずくにめかぶと海藻類だらけ。おかげで身体も軽く髪も白髪になりにくい気がします。

近藤 初江さん(板橋区)



さつまいも、じゃがいも、さといもなどの芋類



しいたけ、まいたけ、なめこ、マッシュルームなどのきのこ類



皮付き野菜を食べて元気モリモリ。皮の部分に栄養があると改めて知り、にんじん、かぶ、いも類、ごぼう、れんこんなどよく洗って、皮ごと食べるようにしています。

あんこさん(練馬区)

朝食はしっかり時間を掛けて食事をするように心掛けています。野菜、しらすは必ず定番。

トラユリさん(中央区)



甘酒の豆乳割り、冷たくても温めてもおいしいです。

福尾 泰子さん(墨田区)

「まごはやさしいわ」で
元気モリモリ

わかめ、昆布、のり、もずく、ひじき、めかぶ、などの生・乾物の海藻類

わ

ま

豆類、大豆加工品
(みそ、豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐、豆乳など)

ごま、アーモンド、くるみ、ピーナッツ、栗、各種ナッツ類



発酵食品
(納豆、漬物、ヨーグルト、甘酒、塩麴など)

は

魚

さ

や

野菜



旬の野菜や果物を食べて元気モリモリです！旬のものは値段もお手頃！秋はきのこ類やいも類がおいしいです！

なかゆうさん(小金井市)

一番好きな食べ物はお豆腐です。冷奴、いろいろなドレッシングをかけて、鍋、雑炊、味噌汁、リゾット、グラタン、麻婆豆腐、ゴーヤーチャンプルーetc.いろいろなアレンジで毎日食べています。

ポーさん(江戸川区)

春ごろから毎日にんにくを食べています。冷え性なので虚弱な私ですが体が温まり元気になります。最近黒にんにくを食べてみました。ねっとりとした中に甘み、おいしさが詰まりさらに冷えに良いと感じています。

大空さん(川崎市)

誰もが安心して暮らせる社会のために /

未来につなぐ募金

東都生協では、誰もが健康で安心して暮らし続けることのできる地域社会の実現を目指す活動(団体)を応援、助成を行っています。組合員一人ひとりの思いを寄せ合い集めた募金を、東都生協の商品に換えて応援する仕組みです。

東都生協「未来につなぐ募金」 2024年度助成団体交流会報告②

「未来につなぐ募金」の助成を受けている団体が集まり、交流する年に1度の機会。活動も地域も異なる団体が互いの問題を共有し、共感し、励まし合い、課題解決の方法を考え合いました。その様子を本誌3&4月号に続き、今号でも紹介します。

支援活動の喜びや課題を語り合い、つながりを深めました

10月31日(午前)の交流会には5団体が参加し、順番に自己紹介と活動報告を行いました。

食料を無料で配布するフードパントリー、生活相談、子ども食堂、居場所の提供など、各団体の活動はさまざま。出席者の皆さんからは、各団体が工夫を凝らし、真心を込めて活動したことに対して、参加者から寄せられた喜びや感謝の声、そして活動の達成感などが報告されました。

また、それぞれが抱える悩みも共有され、参加者の増加に伴い支援の公平性の確保が難しくなっていること、資金不足、自治体との関係、若い世代のボランティアが定着しにくいことなどの課題が浮かび上がりました。

東都生協の商品による支援が大変ありがたく、助かっているとの声もあり、食の支援を通じて、隠れている本来の課題を見つけることの大切さや難しさについても語られ、共感が広がっていました。

他の会場の他団体の取り組みやネットワークづくり、行政との円滑な関わりなどの情報交換も行い、「うんうん、そうだよね!」「えー、そんなことできるの?」といった声が上がりました。出席者の皆さんの熱い気持ち飛び交う様子に、支援の輪がさらに広がっていくことを願わずにはいられませんでした。



課題

人材不足

- ・若い世代のボランティア定着が課題
- ・近隣の児童館や行政との連携が必須
- ・ボランティアという概念の見直し
- ・本来は有償でいい、無償だから定着しないのでは

必要な人に届けられているのか

- ・支援が必要な人への本当の支援になっているか

事務処理の負担

- ・支援を受けるために申請書の作成、その後の報告書の作成に追われる

食料の保管

- ・食料の保管場所の確保や状態維持の難しさ(近年夏の異常な暑さによるもの)



10月31日(午前)の参加団体

- ①おおたすけあいひろば
- ②NPO法人DV対策センター
- ③大森東しあわせ食堂
- ④認定NPO法人女性のスペース結「子どもレストラン結ゆい」
- ⑤杉並・ワークーズ まちの縁がわ なかまの家



ボランティア専用の求人サイトのことなど、色々な情報をもらえて良かった

苦労したところ、工夫しているところが分かって良かった

参加者からの感想

草の根的にやっていく大切さを感じた。これからも頑張りたい!

継続的な支援のために募金の協力を

「未来につなぐ募金」は、集まった募金を東都生協の商品に換えて、各団体に提供する支援のかたちを取っています。誰もが健康で安心して暮らし続けることができる地域社会の実現のため、今後とも「未来につなぐ募金」のご協力をよろしくお願いします。

知ってる?

最近よく聞く「フレイル」予防とは

孤独、孤立を防ぐことで健康に♡

健康法はおしゃべり。東都生協の仲間に感謝しています。

おしげさん(世田谷区)

「フレイル」って言葉を聞いたことがありますか?

年齢とともに心や体が弱くなってしまいう状態のことで、フレイルになると、毎日の暮らしが大変になったり、病気にかかりやすくなったりすること。

無理のない範囲で体を動かしたり、おしゃべりや趣味を楽しんだり、毎日のちょっとした心掛けで予防できます。人と関わることも、とっても大事! 小さなことから始めて、ずっと元気に過ごしましょう。

- ①体の衰え 転びやすくなったり、疲れやすくなったり、足腰が弱って歩くのがつらくなる。
- ②心や頭の衰え 気分が落ち込みやすかったり、物忘れが増えたりする。
- ③社会とのつながりが減る 一人で過ごすことが増えたり、家にこもりがちになる。



ほっと和むひとときで、心もくらしも豊かに 地域のサロンで楽しく交流!

東都生協・地域委員会主催のサロンでは、試食品を楽しみながら自由におしゃべり。気になることを話したり、新しい出会いがあったり、リラックスした時間を過ごせます。

東都生協の活動エリアを9つに分けたそれぞれの地域で、毎月(ほぼ月1回)開催され、事前申し込みなしでどなたでも参加できます。

詳しい情報は、各地域委員会が発行する「地域版ウォ」(「東都生協からのお知らせ」に毎月2回掲載)やホームページでご案内しています。



第5地域委員会 すぎ*なかサロン



「どんな人が使ってくれるかな?」喜んでくれる顔を思い浮かべながら、膝掛け用のモチーフを編んでいます

第8地域委員会 みんなの歌声カフェ@はしもと



経験あり、なしに関係なく、みんなでミニミニコンサートを楽しみました

社会(地域)とのつながりは、健康や生きがいにも

東都生協は、「誰もが健康で安心して生活できる地域社会づくり」を目指してさまざまな活動を行っています。その一環として、2024年7月に足立センターに一般社団法人チョイふると協働して「ふらっと・とーと」をオープンしました。

地域の皆さんでほっとできる場所を、一緒に育てていきましょう。



ボランティアスタッフ募集中



東都生協の「夕食宅配」で健康的な食生活とゆとりの時間をお届けします

専任の管理栄養士が監修した日替わりのメニューで、毎日飽きずにお楽しみいただけます。



カスマートフォンの読み込んでね♪

コロナ禍を経験して、健康志向はますます高まっています。東都生協の産直・国産応援の食材を利用して暑さに負けない身体づくりを! そして、組合員活動にも参加してみませんか。

笑顔で過ごす時間は心の栄養です。さあ、食べて、歩いて、おしゃべりして、暑い夏を乗り切りましょう!