



エスタスカーサの現在 過去 そして未来・・・#55

『健康は足し算ではなく引き算』



こんにちは、私は松田健士郎です。現在、エスタスカーサのスタッフとして、また糟屋郡でケンリーズファームを営んでいます。今回より「食と健康」についてコラムを書かせていただくことになりました。皆様の実践が改善につながることを心から願っています。

私が「食の勉強と実践」を始めたきっかけは、年々ひどくなっていった「花粉症」でした。花粉症とは12年の付き合いで、目が開かなくなったり、声が出なくなったり、頭痛で寝込むこともありました。花粉の時期はボックスティッシュを手放せず、何としても治したいという思いが強くなりました。

様々な方法を試しましたが、16時間断食や糖質断ち、甘酒断食など、どれも効果はありませんでした。しかし、諦めずに探し続けた結果、小麦のグルテンが原因かもしれないと気づき、グルテンフリーを始めました。すると、わずか2ヶ月で花粉症の症状が全く出なくなったのです。食べ物が体に与える影響を実感し、健康について学ぶことができました。

さて、今回は「小麦のグルテン」が体に与える影響についてお話します。小麦の原種であるヒトツブコムギには、グルテンが入っていませんでしたが品種改良が進み、含有量が多くなりました。現在のパンがフワフワ・モチモチするのはグルテン含有量が増えたためです。

欧米諸国の人々は小麦を主食としてきたため、グルテンへの耐性があり、摂取しても体への影響はほとんどありません。また小麦は戦後から日本の食生活に浸透してきましたが、私たち日本人は米を主食とした長い歴史を持っており、グルテンを分解吸収する能力と機能が備わっていないのです。

実際、日本人の約7割がグルテン不耐症で、腹痛や頭痛、倦怠感などの症状が現れます。また、グルテンは脳の快樂報酬系に影響を与え、依存症状を引き起こすこともあります。そのため、食べ出したらやめられない、もっと欲しいという依存症状をもたらします。パンを食べ始めるともっと欲しくなるのは脳が依存状態に陥っているからです。

さらに、グルテンの摂取は自己免疫疾患のリスクを高めることも知られています。自己免疫疾患とは、免疫機能が正常な細胞を攻撃してしまう病気です。これにより、アレルギーや関節リウマチ、さらにはがんのリスクにもつながります。人間は細胞のコピーエラーによって毎日体内でがん細胞がつくられていますが、腫瘍壊死因子〔TNF α 〕によって、がん細胞を攻撃して壊死させます。そのように守られている人間の体ですが、グルテンを摂取することで、腫瘍壊死因子が免疫異常を起こし、本来の働きをしなくなり、正常な細胞への攻撃を始めます。これにより起こっているのが自己免疫疾患です。この50年で70倍以上に増えています。グルテンによる免疫攪乱で、免疫力が低下しインフルエンザや嘔吐下痢などのウイルス感染症に罹患しやすくなると言われています。

実際、グルテンフリーを実践することで、自己免疫疾患の症状が劇的に改善されることが多いと言われています。具体例としては、小麦粉を米粉に変えたり、麺類を米粉麺や大豆麺に変えたりすることが挙げられます。重要なのは「減らす」のではなく、「抜く・断つ」ことです。お腹が空いたら、手作りのおにぎりを食べましょう！米と海苔の組み合わせは最高のおやつです。

次回は、「甘いもの」や「糖質」についてお話しします。最後まで読んでいただき、ありがとうございます。ご家庭での実践が体調や病気の改善につながることを心から願っています。皆様の変化の声を楽しみにお待ちしております。



【エスタスカーサをお支えくださる皆様へ】

2024年度のご寄附も誠にありがとうございます。本事業の活動にご理解いただき、心より感謝申し上げます。寄附金受領証明書を同封いたしますので、確定申告時にご提出いただければ、寄附金控除が受けられます。控除については同封の資料をご確認ください。今後ともよろしくお願い申し上げます。

個人の寄付金控除

(所得控除・税額控除)

所得税

個人住民税

この法人への
寄付が対象

認定NPO法人

仮認定NPO法人

公益社団・財団法人

社会福祉法人

NPO法人 ※

一般社団・財団法人

学校法人

更正保護法人



税額控除は「認定・仮認定NPO法人」と「一部の公益法人等」に限定です。

※一部の自治体では指定を受けたNPO法人への寄付が住民税税額控除の対象です。

認定・仮認定への寄付は最大50%の減税に!

ポイント

- 所得税は必ず減税。住民税は減税となる場合がある。
- 確定申告(還付申告)が必要。

【寄付金控除のしくみ】

住民税も対象となる場合

30代会社員の例

年収 420万円
課税対象所得 226万円
所得税率 10%



計3万円を寄付

8,000円

公益財団法人 A



20,000円

認定NPO法人 B



2,000円

仮認定NPO法人 C



最大約50%の
税額控除 = 減税

還付

税額控除

最大1万4,000円

(所得控除だと)
最大5,600円

国・自治体

“減税”という形で
キャッシュバック
されるんだね~!



通常は「税額控除」の
方が断然お得だよ!



【所得税の計算式】…どちらか有利な方を選択できます。

税額控除

$$\left(\text{年間寄付金合計額} - 2,000\text{円 (控除下限額)} \right) \times 40\% = \text{減税額 (所得税分)}$$

税額控除上限 減税額は所得税額の25%が限度

税額控除・所得控除 共通上限 年間寄付金合計額は、年間の総所得金額等の40%が限度

所得控除

$$\left(\text{年間寄付金合計額} - 2,000\text{円 (控除下限額)} \right) \times \text{所得税率} = \text{減税額 (所得税分)}$$

【個人住民税の計算式】

税額控除のみ

$$\left(\text{年間寄付金合計額} - 2,000\text{円 (控除下限額)} \right) \times \text{最大10\%} = \text{減税額 (個人住民税分)}$$

※ 都道府県指定分: 4% + 市区町村指定分: 6% = 合計最大10%

上限 年間寄付金合計額は、年間の総所得金額等の30%が限度

2025 年

2月のお知らせ

Estasucasa

認定NPO法人 エスタスカーサ
〒811-1323 福岡市南区弥永 2-17-1
TEL 092-980-5675
FAX 092-980-5173
Mail info@estasucasa.org

～イベントのご案内とお知らせ～

～フラワーアレンジメント教室～

久しぶりのフラワーアレンジメント教室の開催です！
皆様とお会いできるのを楽しみにしています。

日 時： 2月13日（木）11時00分～12時00分頃
講 師： 飛松 誠自 先生
場 所： エスタスカーサ（南区弥永 2-17-1）
参加費： 1,400円（材料代込み）

要予約： 2月5日（水）まで 鶴田（070-5400-9031）まで♪



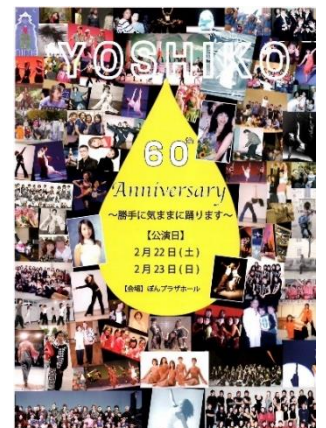
年末の寄せ植え教室より

～サタデーナイトフィーバー@エスタスカーサ～

寒さで縮こまったカラダを一緒に温めて伸ばしましょう！
免疫力が高まって健康維持に役立ちますよ～♪

日 時： 2月8日（土）17時00分～18時00分頃
講 師： 加藤 文子 先生
場 所： エスタスカーサ（南区弥永 2-17-1）
参加費： 大人1,000円 障がい児・こども500円
動きやすい服装でお越しください。

要予約（先着8名）：前日まで 高橋（070-5810-0791）まで♪



加藤先生が出演されます

～ スタッフ研修報告 ～

『アセスメントと個別支援計画』についての研修を行いました。

支援者は子ども達のニーズを深く理解し、共に伴走する「コーチ」の役割を果たします。支援者の目標は、「利用者が自らの目標に向かって進むための最適な道を提供すること」を共有いたしました。

アセスメントとは「子どもがどのような状態にあるのか？」を調べるプロセスであり情報収集や観察を通じて、必要なサポートを特定し、個別支援計画を立てて真心をこめて支援に当たることを再確認しました。皆様との連絡を密にしてニーズを十分に受け止め、子ども達が安心して支援を受けることができるよう努めてまいります。





～放課後等デイサービス活動報告～



【初詣と鏡開き】

2025年が始まりました！初詣、鏡開きをしました。良い一年を過ごすことができますように…。



新年の鐘を鳴らして



参拝を終えて笑顔で♪



鏡餅を槌で割ります！



う～ん割れない…



やっと割れた～！



【自由あそびとお料理タイム】



手ごねハンバーグ



愛と気合を込めて



おにぎり完成！



米粉ピザができたよ



もしもし元気～☎



跳ねて笑って！



お手伝い完了！



お皿をキレイに



ビーズの指輪 完成しました！



美味しいお食事を囲んで(ロコモコ丼)



弥永西小でのお楽しみ♪



ブランコ最高



お手伝い 頑張ってるま～す！

子ども達は自分で好きな遊び好きな場所を見つけて友達との関係性を深めながら育ちを見せてくれています。そんな中で、自分でできることも増え、新たな自信もついているようです。今年もこれからの成長がとても楽しみです。