



エスタスカーサの現在 過去 そして未来・・・#58

『健康は足し算ではなく引き算 その4』

今回は【乳製品】についてお伝えします。乳製品は牛乳、チーズ、ヨーグルト、生クリーム、バター、アイスクリームなどがあります。毎日と言っていいほど乳製品を摂っている方も多いのではないのでしょうか？

食の歴史をみると、戦前まではほとんど摂ることのなかった乳製品ですが、戦後アメリカが行った食糧転換政策（PL480条）により給食に脱脂粉乳という形で摂取するようになり、現在は牛乳が出されています。明治に始まった給食は戦前までずっと和食でした。

戦前まで乳製品を摂取していなかった日本人は、乳製品の成分に含まれる乳糖（ラクトース）を分解する酵素（ラクターゼ）を分泌する機能が低く、7~8割の人が乳糖不耐症であると言われています。そのため、乳製品を摂ると、消化不良を起こし下痢や腹痛などの症状が表れることがあります。また、乳製品に含まれるカゼインやホエイなどは発がん性を高め、エストロゲンやIGFは発がんを促し、がん細胞を増やしていくとされています。婦人科系疾患に罹患している方のほとんどが乳製品を頻繁に摂っているという臨床結果が出ています。

乳牛には大量のミルクを出すためにエストロゲンというホルモン剤を投与しています。そのため牛乳にはエストロゲンが多く含まれ、婦人科系の器官に影響を与えます。また、男性が乳製品を多く摂取すると、甲状腺に影響を与えます。乳製品の摂取量も激増していて、現在は1人平均で年間に30kg摂取しています。

戦前は接種していなかった乳製品がなぜ、これまでに大量に接種するようになったのでしょうか？それは、乳製品に含まれるカゼインやホエイは脳の快樂報酬に入り、ドーパミンをたくさん出して依存させる作用があるからです。食べるともっと欲しくなるのです。さらに、ケーキやパン、お菓子には小麦のグルテン、植物油、砂糖などの甘いもの、乳製品が含まれます。この4つは全て強い依存作用があります。そのため、一度食べ出すと辞められなくなり、食後のデザートに、おやつ時間に、隙間時間に、小腹が空いたらと常に食べてしまいます。この食生活の積み重ねにより、多くの人が病気に罹患してしまっているのです。

2月から5月までの4回に渡り、小麦のグルテン、甘いもの、植物油、乳製品と書いてきました。皆さんに伝えたかったことは、【病気や不調の原因は食事から】ということです。これらを辞めるだけで病気や不調が改善され、心身ともに健康になり、毎日の幸福度が上がります。3ヶ月実践してみると、これまでの食生活に戻れなくなります。慢性疾患がなくなり、体が軽くなるからです。ぜひ、試してみて感想を聞かせていただけると嬉しいです。

次回は『噛むこと・入浴の重要性』についてお伝えします。



スタッフ 松田 健士郎

～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：5月21日（水）11時00分～12時00分頃
講師：飛松 誠自 先生
場所：NPO 法人エスタスカーサ（南区弥永 2-17-1）
参加費：1,400円（材料代込み）

要予約：5月14日（水）まで 鶴田（070-5400-9031）まで♪



見事なアレンジメント

～サタデーナイトフィーバー@エスタスカーサ～

新メンバーも加わって賑やかに踊っています！
たくさんの方のご参加をお待ちしております♪

日時：5月31日（土）19時00分～20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♪



楽しいダンスを一緒に♪

～エスタスの春のお知らせ～

春の暖かさの訪れと共にエスタスの庭の木々がきれいに咲き始めました。
子ども達が植えてくれた種も発芽し成長しています。春の喜びですね♪



梅の実もいっぱい



かぼちゃの芽



満開のツツジ



大根の双葉と本葉

おひさま発電所から



2025年3月分お知らせ

発電量	132 kWh
売電量	49 kWh
買電量	139 kWh
使用電力量	222 kWh
累積発電量	27650 kWh

2025 年

5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@estasu.org

～ 放課後等デイサービス活動報告 ～

【エスタス お花見会】

今年も春の桜が見事でした！エスタスではお花見に出かけ、おにぎりやお食事をみんなで準備して警弥郷公園へ向かいました。子どもたちは桜よりもご馳走にワクワクしている様子。桜を背景に、追いかっこや楽しい遊びが繰り広げられ、笑顔が溢れていました！また別の日には他の公園にもお散歩に行き、春の素晴らしい景色を存分に楽しみました。子どもたちの楽しさがいっぱい詰まった素敵な時間でした！



警弥郷公園へ



気持ちの良い散歩道



公園に到着



桜と一緒に記念撮影



桜と共にさく笑顔



花より団子 花よりご馳走

【エスタスのクッキングタイム】



エスタスでは、子ども達が食べてみたい、作ってみたいおやつの聞き取りを行い、メニューに反映させています。「これならできそう！」「美味しそう！」「面白そう！」が子ども達の原動力になっているようです。併せて腕もどんどん上達しています！



華麗な包丁さばき



おみごと！卵焼き！



上達する腕前



旨いもの作り



ポテトマッシュの達人



【エスタスでの自由あそび】

子ども達も1つ学年が上がり、遊びや取り組みのレベルが上がっています。
発見・実験、創作、挑戦、協働…子ども達の成長している姿をご覧ください。



ケーキ入刀



お誕生日おめでとう！



夢に向かって



一輪車の名人



カードゲームを手作りしよう！



一緒にアイロンビーズ



ポンプって面白いね！



訪問看護中



アンパンマン



大根の種 採種中！



皆で食べると美味しいね！



笑顔満開！



おやつタイムだよ！



おもち美味しい！



おやつに夢中♪



テラスでランチ♪



メディアリテラシー(勉強会)



ヨモギの天ぷら



見事なドリブル



頼もしい後ろ姿

エスタスカーサでは、みんなで一斉に取り組む活動ではなく、子ども達自身が自ら選んだことを尊重し支援することを大切にしています。与えられるのではなく、自ら見つけ取り組むことで、その中から多くの学びを得ている子ども達です。

「好きこそもの上手なれ」これからも子ども達が行き組んでみたい自らの課題を大事にし、できる限り応えていけるようスタッフも寄り添い温かい支援を心掛けていきたいと思ひます。

