

日時 平成26年9月4日（木）

場所 塚本大千葉ビル

9月に入り、夏休み中だった講座が再開された。第24・25回講座（7月24日）に続き、「土づくり・肥料入門2」、「健康な暮らしと食2」の2講座が開催され、学友が元気な姿を見せた。

第26回講座 「土づくり・施肥入門2」

講師 安西 徹郎氏（日本土壌肥料学会副会長）

10:00～12:00

テーマは、土の診断

本日のテーマは、農園や花壇の土を持ち寄り、土の状態を調べる講座。含まれるpH、硝酸態窒素、リン酸、カリウムについて、土壌診断キット（みどりくん）を使って測定してみた。持参された土壌は普段のケアが良いのであろう。pHは押しなべて一般的な基準値とされる6.0～7.0未満の方が多かったようで、リン酸、カリウムは過剰ぎみの傾向が見られた。自分たちの農園や花壇の土壌がどんな状態にあるのかを知ることができた。その測定に基づいて、土壌改善の対策、例えばpH値が低い場合、或いは高い場合の対策などについてアドバイスを受ける。

測定が終わった後、市民農園の土壌の傾向について関東の113地点で調査された分析結果を基に説明を受けた。それによると、市民農園のpHは一般的な基準（6.0～7.0）よりもやや高い土壌が多いということで、石灰は59%の土壌が基準値をオーバーし、リン酸とカリは不足が約30%、オーバーが約35%と極端に偏る傾向がみられたとのことであった。今日の診断の結果もほぼ同じような傾向を示していた。



安西 徹郎講師



土壌を水に溶かし科学的に分析した



土壌診断キット「みどりくん」

試験紙チップに現れた色とカラー試験紙チャートとを比べ測定する

第27回講座 「健康な暮らしと食2」

講師 渡邊 智子氏（千葉県立保健医療大学教授）

13:00～15:00

テーマは、アンチエイジングのための食生活のあり方

健康な暮らしと食生活を考える講座。前半の1時間は、BMIや体重などシニア世代の体格の特徴について学び、必要なエネルギーはどの位か簡単な計算を行った。後半の1時間は、「アンチエイジングのための食生活を考えよう！」について。学ぶというよりも自分の問題をして考えるヒントを与えてくれる講義となった。後半の話は厚生省によってまとめられた最近の見解だそうで、他に先駆けて発表されたとのこと。健康と食生活に関する最新の国の考え方に基づきアンチエイジングのための食生活のあり方について、ポイントとなる事例をあげて具体的な説明をされた。身につまされる事例もあり、なんとかせねばという気持ちになる。



最適な食生活を考えるためには、現在の自分の状態を知っておく必要がある。ということで、お馴染みとなったBMI（体格指数）を各人が先ず計算してみた。その上で必要とするエネルギー量を算出してみたが、男性で50～69歳台の必要エネルギーは2450Kcal。70歳以上のシニアが外食する場合、その三分の一の摂取でよいとの説明には驚かされた。70歳台に入り未だ食い気旺盛な筆者も、スローダウンしていかねばならぬことを学ぶことになった。

数年前、筆者はBMI値が高いということで特定健康診査の指導を受けたことがあるが、BMI値にこだわる若い栄養士さんの説明になにか違和感を覚えたものだ。BMIは適正体重を表すもので、体調が良いと思えるときの体重が適正体重であり、適正範囲から体重が外れている場合は、「現在の体重」と「めざしたい体重」を参考に必要なエネルギー量を計算し、それを参考にしながら食生活を考え実践してみるのがよいとの渡邊講師の今日の説明を聞いて、腑に落ちるものがあった。

（文責 浅井 信）