

雲南サロン「陽だまり」

第171号 R4. 5. 1

雲南サロン「陽だまり」のめざすものとして、病気について不安を抱える患者同士（または家族）が交流することで支え合い、がんという病気の予防や検診の必要性について、患者（または家族）の立場から、普及啓発していけたらと考えています。



早いものでもう5月ですね。連休ですが、どこに行くにしても怖いものがありますね。島根県、コロナ患者、クラスターが止まりません。どうすればいいのでしょうか。コロナ渦のマスク生活も慣れて、当たり前のようにになりましたが、この先の行方・方向が見えて来ません。本当に1日も早い収束が望まれますね。田んぼの準備が進んでいます。早いところは田植えが始まりますね。今年も美味しいお米が収穫できるといいですね。



雲南サロン陽だまり

5月のサロンは中止します

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



☆げらげら公楽歩のご案内☆

◆5月の公楽歩は、安心安全の為に中止します。

場所：島根大学医学部附属病院内
3階 ほっとサロン

【お問い合わせ】

小林（電話 090-5370-4689）



体にいいってホントにホント？

健康食ブームで日本食が見直されています。豆や魚、海藻はその代表です。体にいいものを食べて、イキイキした毎を送りたいですね。今回は『豆類』です

★「畑の肉」大豆は優良食品です★

豆類の代表、大豆。良質のタンパク質が豊富。コレステロールを下げるリノール酸やサポニン、老化防止に有効なレチシンやビタミンE、高血圧や成人病の予防にいいカリウムなどを多く含む優良食品です。水煮や缶詰を使えば手軽に調理できます。

★味噌と納豆は発酵食品の傑作★

タンパク質がアミノ酸にまで分解されている味噌は消化吸収率が抜群。がんの抑制作用があることも証明されています。消化されやすいのは納豆も同じです。あのねばねばの中のナットウキナーゼには、脳や心臓にできた血栓を溶かす力があります。

★カロリー控えめの豆腐はダイエットにも★

栄養面で大豆の持つ特徴をほぼ受け継いでいる豆腐。木綿豆腐の方がミネラルが多く、カリウムは絹ごし豆腐の方が大。低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なのは「おから」も同じ。ダイエットにも最適です。

雲南サロン「陽だまり」は参加料など必要ありません。お気軽にお出かけください！

雲南サロン「陽だまり」は
第2・第4木曜日
雲南保健所内にて開設中
ただいまお休み中

《お問い合わせ先》

運営世話人 小林 貴美子 TEL090-5370-4689
島根県雲南保健所 平田 TEL(0854)42-9641
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095