

雲南サロン「陽だまり」

第176号 R4. 10. 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。



朝晩本当に涼しくなりましたね。

日中は動くときまだ汗が出たりして着るものが大変です。稲刈りも進んでいますね。コロナも何となく落ち着いてきたのかなという感じですが、これからはインフルエンザの流行も気になりますね。

早めの対処でご自身の体調に気をつけてください。お身体大切にお過ごしくださいね。

雲南サロン陽だまり
10月のサロン中止とします

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

☆げらげら公楽歩のご案内☆

10月の公楽歩、安心、安全の為、中止します。

【お問い合わせ】
小林（電話 090-5370-4689）

疲労を軽減する食事の紹介



疲労の原因となる活性酸素による酸化ストレスを軽減できる抗酸化作用をもつ『イミダゾールジペプチド（イミダペプチド）』を効果的に摂ることもよいとされています。

★何に含まれているの？ 鶏の胸肉やマグロやカツオの尾びれに近い筋肉に含まれています

★1日どれくらい食べるといいの？ 鶏の胸肉 100g 程度（イミダゾールジペプチド 200mg）

★鶏の胸肉の調理法は？ 『蒸す』『ゆでる』『焼く』が効果的！直火での長時間のグリルは成分が変質するので適していません。『蒸す』『ゆでる』ことで出た水分もスープで摂ると水に溶けたイミダゾールジペプチドを摂取することが出来ます



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！

第2・第4木曜日

午前10時～午後3時

雲南保健所内にて開設中！

《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) 42-9666

雲南市役所保健医療介護連携室

TEL (0854) 40-1095