

# 雲南サロン「陽だまり」



第184号 R5. 6. 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。



田植えが順調にすすんでいます。水を張った田の中に苗が風にゆれて太陽が当たってキラキラと輝いているのは嬉しいですね！気持ちが癒やされます。

連休後のコロナ騒動も大きくなく安心しました。でも収束した訳ではありません。いろいろな制度が緩和されてきましたが、私たちは気を緩める事なく、うがい・手洗い・手指消毒・マスク着用をしていきたいと思います。

## 雲南サロン陽だまり

3年近くお休みしていました「雲南サロン陽だまり」を6月から再開したいと思います。とりあえず月1回の予定です。

日時：6月8日（木）10：00～12：00 ※飲み物をご持参下さい（食事不可）  
来られる際は、マスクを着用していただき、ご自宅で検温をしてからお越し下さい。

【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。「おいしい！」だけでなく、若さを保ったり、病気を予防したり・・・。体にいいものを食べて、イキイキした毎日を送りたいですね。今回は豆類についてです。

### ◆「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シチンやビタミン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。木綿豆腐の方はミネラルが多く、カリウムは絹ごし豆腐の方が多い。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！

### 《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 大田 TEL(0854)42-9674  
雲南市役所保健医療介護連携室 TEL(0854)40-1095