

# ほっとサロンだよ



朝夕の冷え込みはまだ厳しいですが、昼間の暖かさは春の陽気を感じさせるものがありますね。フキノトウやタラの芽など、春の食材が見られるようになりました。陽もだんだんに長くなってきましたネ。風邪、インフルエンザにはくれぐれも注意してお過ごし下さい。

## げらげら公楽歩

3月は都合によりお休みです。  
次回は、

日時：4月18日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

## 日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：3月8日(日)

13:00~15:00

場所：3階 ほっとサロン

「スマイル」は、20~40代の女性がん患者、女性難病患者のサロンです。  
よろしくおねがいします。

お問合せ：小林 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、海草はその代表です。「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おくりたいですね。今回は、③海草です。

### ◆長寿食の昆布

ヨード、カルシウム、マグネシウム、カリウムが豊富なので、成人病や骨粗しょう症の予防になります。また昆布の食物繊維は便秘の解消に有効です。長寿の多い沖縄の料理に、たくさんの昆布が使われているのは有名です。

### ◆海苔は子供の成長促進、大人の老化防止に

正式名はアマノリ。干しのり、焼きのり、味付けのりなど、製品になってもビタミンAの含有量は抜群。体の機能を調節し脳の働きを助ける亜鉛や銅、マグネシウムやニッケル、ヨードなどの宝庫です。



### ◆寒天は手軽な美容食です

カルシウムと鉄分が豊富。食物繊維が豊富なので、便秘解消に有効。空腹感のある程度解消し、ノンカロリーなのでダイエット食品として欠かせません。すぐに食べられる加工品もたくさん市販されています。

ほっとサロンでお茶を飲みませんか？待っている間に、診察が済んでやれやれと思っている時に、どうぞお越し下さい。美味しいコーヒー（インスタントですが…）と笑顔でおもてなしします。無料です。どなたでもお気軽にどうぞ。

「ちょんぼし寄って話ししてみらんかネ」の看板が出ています。



ほっとサロンは、毎週月曜日 10時~15時 3階です。(看板が出ています)

お待ちしております。

お問い合わせ先：0853-20-2069