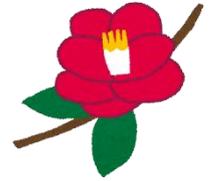


ほっとサロンだより



インフルエンザが蔓延しています。うがい、手洗いをしっかりしてマスクを着用しましょう。

寒さが厳しい時期です。体調管理をして下さいネ。

げらげら公楽歩

日時：2月21日(土)

13:30~14:30

場所：3階 ほっとサロン

お問い合わせ：小林 090-5370-4689

日曜ほっとサロン「スマイル」

日時：2月15日(日)

13:00~15:00

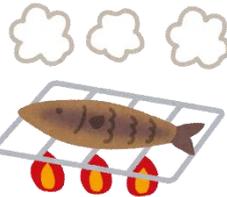
場所：3階 ほっとサロン

「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、②魚介類です。

◆成人病の予防や老化防止にイワシ

DHA(脳細胞の成長を助け、脳の働きを高める不飽和脂肪酸)やEPA(血液の流れをよくし、脳血栓などを防ぐ不飽和脂肪酸)が豊富なので、成人病の予防や老化防止に見逃せません。稚魚や小魚類を丸ごと食べると、リンやカルシウムを摂取できます。

◆貧血予防に「アサリ」や「シジミ」

アサリもシジミも、アミノ酸類のタウリンを多く含みます。タウリンは肝機能の強化や血中コレステロールを下げる働きがあります。

鉄分が豊富なので、貧血の予防に見逃せません。



◆脳の活性化にはイカを

コレステロール値が高いことで敬遠されがちなイカ。でも、肝臓を強化したり、コレステロール、中性脂肪を減少させるタウリンが豊富で、成人病や老化防止に効果的。噛むことで脳の活性化につながります。



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