

ほっとサロンだよ!



明けましておめでとうございます。新しい年を迎えました。
今年もよりよい年にしたいですネ。ほっとサロンはおかげさまで今年7月に
9周年を迎えます。皆様と共に歩んで行きたいと思いますので、宜しくお願い致します。

げらげら公楽歩

日時：1月10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：1月18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。

お問い合わせ先が変更になりました

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、①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。

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