

自死遺族の分かち合いの集い

大切な人を自死で亡くした人が、普段は言えないことを話せる、分かち合いの集いです。

※秘密は厳守します。

※治療や指導は行いません。

日 12月26日(日) 14:00~16:00

場 アンテナ・コーヒーハウス(東土堂町11-3)

ご家族・親戚を自死で亡くした人

料 300円

申 問 アンテナ・コーヒーハウス

(☎0848-22-2080)

+ 献血 尾道市献血推進協議会 (☎0848-24-1177)

日時	場所
12/23(木) 9:00~11:30	広島県尾道庁舎

※電話・Webで予約可。(献血前日の17:00まで。要会員登録)

☎0120-150-554

(平日8:30~17:30)

🌐 <https://www.kenketsu.jp/Login>

まめまめ通信101 増えていき! コロナ太りで悩んでいませんか? **メタボリック症候群**

令和2年度の特健診を受けた7,008人のうち、約37%にあたる2,559人がメタボリック症候群(予備軍含む)でした。昨年度の34%よりなんと、3%も増えていました! 近年のコロナ禍の自粛生活が影響していると考えられます。

メタボリック症候群は単に太っているということだけでなく、過剰にたまった内臓脂肪が血圧・血糖・脂質に悪影響を及ぼして、全身の血管の病気をこし始めている状態です。放っておくと自覚症状のないまま心臓病、脳卒中を引き起こすこともあります。

あなたは大丈夫ですか? まだ、受けていない人は健診を受けましょう!

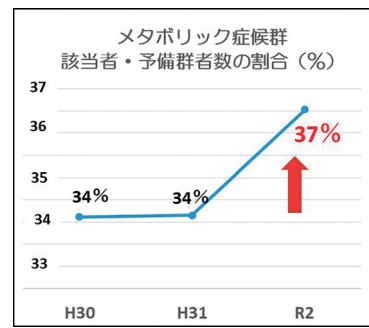
体重や歩数、血圧値など自分の記録をつけることは、生活習慣を振り返りコロナ太り対策に有効です! 健康な生活習慣にチェンジしましょう。

こんな生活していませんか?

- つい食べ過ぎてしまう。
- 家でのお酒の量や間食が増えた。
- 歩くより車を使ってしまう。
- 動かないでじっとしていることが増えた。

⇒チェンジ!

- 食べる量だけお皿に盛り付ける。
- お酒や間食のストックは少量に。
- こまめに歩く。
- 一日の歩数を計って記録する。
- 毎日体重を測って記録する。



尾道市国保特定健診結果より



健康推進課 (☎0848-24-1962)

こんにちは 市民病院で31

新任医師のご紹介

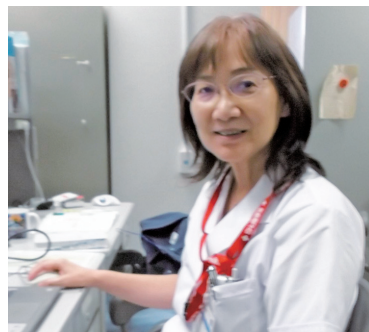
10月から総合内科に新任医師1人を迎えました。

市民の皆さんの健康を守るため、当院スタッフ一同、信頼される安全で質の高い医療を提供していきます。

尾道市立市民病院

総務人事課 (☎0848-47-1155(代))

令和3年10月から総合内科医として尾道市立市民病院で働くことになりました。医療人として、患者さんに寄り添い、患者さんを中心とした医療を提供できるよう心がけています。よろしくお願ひします。



名前 孫 麗那
専門 総合内科医

中国医科大学卒、1995年来日
2017年3月~2021年9月
岡山大学病院勤務

冬こそ! 免疫力アップで ウイルスに負けない食生活

本格的な冬到来。ウイルスは低温・乾燥を好むため、冬は生存率が上がって感染力を高め、感染症が流行しやすくなります。日頃から免疫力を高める食生活を心がけましょう。

1 発酵食品で腸内の善玉菌を増やす

免疫細胞の約7割は腸に集まっているため、免疫力を上げるには腸内環境を整えることが大切です。発酵食品は乳酸菌やビフィズス菌などの腸内の善玉菌を効果的に増やし、腸内環境を良好に保ちます。納豆・ヨーグルト・チーズ・キムチ・みそなどの発酵食品を1日1品以上摂りましょう。



2 食物繊維で腸内の善玉菌を活性化

食物繊維は腸の働きを活発にし、便通を良くする働きがあります。また、腸内細菌のエサになり、腸内の善玉菌の増殖を助けることで腸内環境を整えます。食物繊維は野菜・果物・豆類・きのこ・こんにやく・海藻などに多く含まれます。

3 たんぱく質で免疫細胞を活性化

たんぱく質は体の筋肉や臓器、免疫細胞を作る材料になります。不足すると皮膚や粘膜が弱くなったり、免疫細胞が減少する可能性も。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質食品を毎食片手の平に乗るくらいを目安に摂ると、免疫力アップとフレイル予防の一石二鳥です!

4 温め食材で体温を下げない

体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われます。体を温め、血流を良くすることで免疫細胞が活発に活動します。冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎに注意し、しょうが・にんにく・とうがらし・ねぎ類など体を温める成分が多く含まれる食品を積極的に摂りましょう。

おすすめ レシピ

納豆キムチチーズデミ

材料(2人分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 納豆(タレも)・・・1パック | 卵・・・・・・・・・・1個 |
| キムチ・・・・・・・・100g | 水・・・・・・・・・・大さじ3 |
| とろけるチーズ・・・40g | ごま油・・・・・・・・大さじ1 |
| 玉ねぎ・・・・・・・・1/4個 | ★ポン酢醤油・・・大さじ2 |
| にら・・・・・・・・・・1/2袋 | ★ごま油・・・・・・小さじ2 |
| 小麦粉・・・・・・・・大さじ4 | ★すりごま・・・・・・小さじ2 |
| 片栗粉・・・・・・・・大さじ2 | |

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、にらは3cm長さに切る。
 - ②ボウルに小麦粉・片栗粉・卵・水・納豆のタレを入れて軽く混ぜ、①・納豆・キムチ・チーズを入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、②の半量を入れてできるだけ薄く広げる。中火で3分程度焼き、こんがり焼いたら裏返し、3分程度焼く。もう一枚同様に焼く。
 - ④★の材料を混ぜ合わせてたれを作り、食べやすく切った③につけて食べる。
- ※たれにコチュジャン小さじ1を混ぜてもピリ辛でgood!



健康推進課 (☎0848-24-1962)