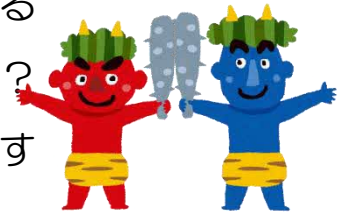


# ほっとサロンだより

雪が降り積もりましたね。気温が下がり寒さが厳しくなりました。コロナも収束の気配が無く、無制限に広がっているような気がします。本当にいつまで続くのでしょうか！？ほっとサロンもそろそろ再開したいと考えているのですが、どの様な方法が良いのかと思案しています。



体調管理をして、風邪など引かないようにお過ごしください

**※2月のサロン、げらげら公楽歩、日曜ほっとサロンスマイルはお休みします。**

## 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

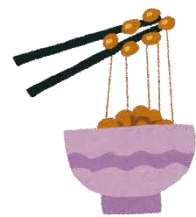
豆類の代表、大豆。良質のタンパク質が豊富。コレステロールを下げるリノール酸やサポニン、老化防止に有効なレシチンやビタミンE、高血圧や成人病の予防にいいカリウムなどを多く含む優良食品です。水煮や缶詰を使えば、手軽に調理できます。

### ◆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、外来中央診療棟3階で、**毎週月曜日 10時から 15時まで**オープンしています。患者と患者家族の癒しの部屋（空間）です。

無料ですので一度寄ってみてください。お待ちしております。

**2月はお休みします**

お問い合わせ先：0853-20-2545（がん患者・家族サポートセンター）