栄養士のおはなし

問ふれあいセンター TEL 52-2000

旬の野菜で暑さを乗り切ろう！ ～夏バテに負けないからだづくり～

暑い日が続くと、食欲が落ち、体調を崩しがちです。そんな時こそ、旬の野菜の力を借りて夏バテを予防しましょう！夏が旬の野菜には、水分やカリウムが豊富に含まれており、体の熱を逃がしたり、水分補給を助けるはたらきがあることから、熱中症対策にも効果的です！

■野菜、あと「もう一皿」を意識しませんか？

厚生労働省が掲げる１日の野菜摂取目標量は「350 g以上」です。しかし、最新の国民健康・栄養調査によると、北海道民の野菜摂取量は目標に達しておらず、全国平均と比較しても不足傾向にあります。まずは「今よりもう少し」を意識して、旬の野菜を食卓に取り入れてみませんか？

Check! おすすめの夏野菜

トマト　リコピンなどには抗酸化作用があり、グルタミン酸などのうまみ成分も多く含まれているため、加熱料理にぴったりです。

ナス　ナスニンなどには抗酸化作用があり、血流改善の効果が期待されます。油を吸収しやすいため、カロリーを抑えたいときは蒸すなどの調理法がおすすめです。

きゅうり　ほとんどが水分でできています。カリウムが豊富でむくみ対策にも効果的です。

えだまめ　良質なたんぱく質が豊富で、糖質をエネルギーに変えるビタミンＢや貧血予防に役立つ鉄分・葉酸も含んでいます。

すながわ健康ポイント対象事業について

アプリ（オアリパ＋）で参加している方は、QR コードからクイズに正解すると、1ポイント付与します。

※ アプリの健康ポイント画面から「ポイントを獲得する」をタップして、QR コードを読み取ってください。

みまもりんご通信

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶通年型介護予防教室　いきいきシニアプログラム

年齢を重ねても介護が必要な状態になることなく、元気に毎日を過ごせるよう、柔軟体操、筋トレ、軽運動などの介護予防体操と口腔ケア、服薬管理、健康に関する講話を行う通年型介護予防教室を開催しています。参加を希望される方はお気軽にお問い合わせください。

●と　き　毎週木曜日（10:00 ～ 12:00）　●ところ　ふれあいセンター２階
●対象者　要支援・要介護認定を受けていない 65 歳以上の方
●定　員　おおむね 20 人（先着順）

問高齢者支援係TEL 74-4452

8 月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
2（日）	砂川慈恵会病院 TEL 54-2300	もじり歯科クリニック TEL 32-1181 (赤平市茂尻本町３丁目 2)	
9（日）	市立病院 TEL 54-2131	あい歯科クリニック TEL 22-8500 (滝川市東町３丁目 1-29)	
11（祝）			
16（日）	明円医院 TEL 53-2100	ほのぼの健康歯科入れ歯クリニック TEL 0164-34-5666 (深川市北光町２丁目 14-3)	そらちぶと調剤薬局 TEL 56-2323
23（日）	市立病院 TEL 54-2131	えべおつ歯科 TEL 75-5418 (滝川市江部乙町西 12 丁目 5-36)	
30（日）		あむデンタルクリニック歯科口腔外科 TEL 0124-27-7313 (芦別市北４条東１丁目 9-5)	
備考	診療は 9:00 ～ 17:00 で、夜間診療は電話センター TEL 54-2196 へ照会を	診療は 9:00 ～ 12:00	時間外・緊急窓口：TEL 74-7107（砂川薬剤師会）※営業時間については各当番薬局までお問い合わせください

8 月の定例行事予定

- すCafé ささえあい　4 日(火) 13:30 ～
- すひだまりカフェ　18 日(火) 13:30 ～
- し無料法律相談　7 日(金) 13:00 ～　※予約は前日まで。
- とおはなしのいずみ　8 日(土) 11:00 ～
- と赤ちゃんのおはなしばたけ　27 日(木) 11:00 ～
- ゆゆう百歳体操　毎週月・木曜日 10:00 ～（6、10、17、20、24、27、31 日）
- ゆ健康教室「ふまねっと運動」　5 日(水)、19 日(水) 10:00 ～
- ゆいきいきひろば　5 日(水)、10 日(月)、20 日(木)、25 日(火) 10:00 ～
- こレコードコンサート　22 日(土) 10:00 ～
- ふ認知症を抱える家族の交流会　17 日(月) 10:00 ～

すすないる　し市役所　と図書館　ゆゆう　こ公民館　ふふれあいセンター