

栄養士のおはなし

問ふれあいセンター TEL 52-2000

発酵食品（日本の伝統食）をとりましょう！

■発酵食品について

発酵食品とは酵母や乳酸菌、カビなどの微生物の働きによって、食材の成分を分解･熟成させ､変化させたものです。しょうゆ、みりん､酢のほか､チーズやヨーグルト､納豆、みそ、漬物など、日本人になじみ深い身近な食品がたくさんあります。

伝統的な発酵食品が日々の献立にあることは、日本食の素晴らしい長所のひとつです。これからの季節は風邪などがはやる時期のため、いつもの食事に発酵食品を積極的に取り入れてみましょう！

※みそや漬物などは塩分が含まれるものも多いため塩分のとりすぎには注意しましょう



Check! 代表的な効能３選！

1. 腸内環境を整え免疫力アップ！
免疫力を高める乳酸菌には、細胞を活性化させ、ウイルスなどから身体を守るはたらきがあります。腸内環境を整えることで、感染症にかかった場合などに重症化を防ぐ効果も期待できます。

2. ダイエット効果♪
乳酸菌のひとつであるビフィズス菌には、肥満予防のはたらきがあると言われています。太りにくい人の腸内にはこの菌が多い傾向にあります。腸内環境のバランスを整えて、適正体重をキープしましょう！

3. 疲労回復と美容効果♫
腸内環境が乱れると免疫力が落ち、便秘になりやすく老化の原因である活性酸素が増えて肌の新陳代謝が乱れてしまいます。発酵食品をとることで、善玉菌が増えて免役細胞が活性化し、疲れを持ち超すことなく元気に回復できると言われています。

すながわ健康ポイント対象事業（講座系）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。
※健（検）診系・運動系・講座系それぞれにポイント獲得の上限があり、講座系は最大2ポイントまでとなります。

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

▶家族介護慰労金支給事業

要介護４もしくは５に認定され、１年以上介護保険サービスを利用していない高齢者などを在宅で介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護慰労金（年額10万円）を支給します。

▶介護手当支給事業

要介護４もしくは５に認定され、介護保険サービスを利用していない認知症高齢者などを在宅で３か月以上継続して介護している方で、一定の基準に該当する場合に介護手当（月額4,500円）を支給します。

問高齢者支援係TEL 74-4452

12月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
6（日）	細谷医院 TEL 52-3057	杉村歯科医院 TEL 24-1354 （滝川市栄町1丁目7-26）	ナカジマ薬局 TEL 55-2311
13（日）	市立病院 TEL 54-2131	定岡歯科医院 TEL 0164-32-4118 （妹背牛町1区9）	
20（日）	すながわ耳鼻咽喉科 TEL 55-3387	コスモデンタルクリニック TEL 23-3630 （滝川市大町3丁目4-16）	ナカジマ薬局 TEL 55-2311
27（日）	市立病院 TEL 54-2131	しらかば歯科 TEL 76-4181 （新十津川町中央308-16）	
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

12月29日から1月3日までの休日当番については、次号で掲載します。

12月の定例行事予定

- すCaféささえあい　1日(火) 13:30～
- すひだまりカフェ　15日(火) 13:30～
- し無料法律相談
  4日(金) 13:00～　※予約は前日まで。
- と おはなしのいずみ・クリスマススペシャル
  12日(土) 14:00～
- と 赤ちゃんのおはなしばたけ
  24日(木) 11:00～
- ゆ ゆう百歳体操
  毎週月・木曜日 10:00～（3、7、14、17、21、24日）
  ※21日は11:00～
- ゆ 健康教室「ふまねっと運動」
  9日(水)、23日(水) 10:00～
- ゆ いきいきひろば
  15日(火)、25日(金) 10:00～
- こ レコードコンサート
  26日(土) 10:00～
- ふ 認知症を抱える家族の交流会
  21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