



“いきいき健康” オンライン・サロン

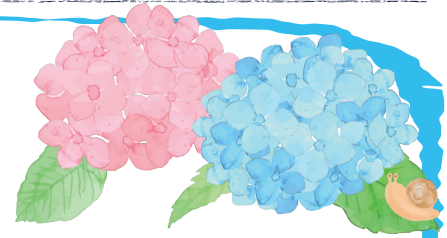


六



“水無月”

～ 暦の中のことば ～



みなさん、こんにちは！雨が続き、寒かった5月もついにおさらば！心踊る6月がやってきました。気付けば、フランスは残すところ後1ヶ月でバカンスシーズン到来ですね。

6月の和風月名は、“水無月” 梅雨に入る季節なのに、どうして「水が無い月」なのか、ご存知ですか？

水無月(みなづき)の「な」は格助詞「の」で、水の月の意。

田に水を引く月の意、なのだそうです。

食いしん坊の私には、水無月・・・というと、
ういろうの上に小豆が乗った、あの和菓子しか思いつきません。

は～たべたい・・・



国立国会図書館サイト (<https://www.ndl.go.jp/koyomi/>) より引用、水無月の由来は諸説あるようです

最新 役立ち医療情報

小ネタにできる！医療フランス用語

① 「炎症」に由来する病名

さまざまな「炎症」(Inflammation)に関わる症状のフランス語は、語尾に「～ite」がつきます。

例) (中)耳炎→Otite 虫垂炎→Appendicite 膀胱炎→Cystite 皮膚炎→Dermatite など
これらの単語はギリシャ語を起源とし、必ず「女性名詞」となります。



f 邦人健康サポートの会、随時情報発信中です ❤️

<https://www.facebook.com/akahige.paris>



メールあれこれ ～ お役立ち!耳より情報～

① ワクチン体験

ViteMaDoseで予約。ファイザーワクチン1回目接種後、腕が50肩並みに3日間痛みました。

② フランスで和食

(2回目はこれから)

和食を自宅で食べる事が少ないですが、持ち寄りの時とかに、良く作っていくのが、
スモークサーモン+アボカド又はきゅうりの押しずしです。大きい長方形の牛乳紙パックを丁度良い大きさにカット(縦に3分の1位だったかな?)して、サランラップをひいて、棒状押しずしの型にします。重石は、ミネラルウォーターボトルで出来ます。お寿司は、好きな大きさにカット。簡単に出来て美味しいですよ。

みなさんに頂いた「ワクチン体験」「コロナ体験談」「帰国・PCR」「フランスで和食」などの情報を、在仏日本人会のホームページに「**Le collage**」としてまとめて発信しております。ぜひご参加ください。



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/non-category/post-8963/>



今

6月のいきいき健康サロン

Zoom

骨粗鬆症～コツコツ続けよう 医学・栄養学・運動学からの転んでも折れない身体作り～

2021年6月19日(土) 午前10時30分より(日本時間夕方17時30分より)

あなたの骨は大丈夫ですか？ 骨粗鬆症とは、骨密度が減少して骨折しやすくなる病気です。骨密度は、女性の閉経、極端なダイエット、加齢などのさまざまな原因で減少してきますが、骨折後の死亡リスクの上昇ならびに生活障害の度合いは、男性が女性より深刻な病気でもあります。

今月のいきいき健康サロンでは、医学・栄養学・運動学それぞれの専門家が、転んでも折れない強い骨にするためのアドバイスをさせていただきます。



申込み・詳細はこちら  <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-9867/>

5月のいきいき健康サロンまとめ

～ コロナ禍:あなたはどんなぐ～? ～

謎めいたタイトル、間違い探しのスライド、心地よい語り口……いつのまにか関口ワールドに引き込まれていた感じでした。人との感覚はそれぞれですれ違いがある。色々な感じ方、見方、考え方があるように、人生の歩み方はきっと色々である……。人の話をちゃんと聞いて心に寄り添うための、凄腕セラピストの秘密もちょっと教えていただいた気もします。

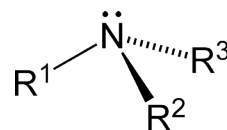
サロンのまとめは在仏日本人会のページから

 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-9713/>



ビタミンのお話

～ ビタミンってそもそもなんだろう～



ビタミン(Vitamine)という言葉は、Vit + Amine という単語を組み合わせで作られた言葉です。「Vit」の語源は、ラテン語で「Vita」つまり「生命」を意味し、「Amine」は、窒素を含む化合物である「アミン」のことです。アミンは体の中でホルモンや神経発達物質として多く存在する、大切な物質。最初に発見されたビタミンはビタミンB1なのですが、この中にアミンが含まれていたので、

「生命に必要なアミン」＝「ビタミン」となったのです。



○ ビタミンって？

ビタミンは、人の健康を維持していくうえでなくてはならない微量栄養素のうち、体内で合成できないか、必要量を合成できないため、食品から摂取する必要性のある有機化合物

○ 今話題の「腸内細菌」との関係性

ヒト以外のほ乳動物は、おおむねビタミンを自分でつくることができません。しかし、植物、微生物はビタミンをつくる能力を持っていることが多く知られています。したがって、ビタミンは食物として摂取される以外に、腸内細菌によってつくられ、その必要量の一部として供給されるビタミンもあります。

○ ビタミン、全種類言えますか？

A・B1・B2・B3・B5・B6・B9・B12・C・D・E・K の13種類もあります(B群多し!)

○ 種類があるの？

水に溶ける水溶性: B1・B2・B3・B5・B6・B9・B12・C / 油脂に溶ける脂溶性: A・D・E・K



このお話をもう少し詳しく……日本人会ホームページ内、コラムにもアップ予定です。

 https://zaifutsunihonjinkai.fr/event_tag/columns/

配信停止希望の方はこちらのフォームから  <https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>