



“いきいき健康” オンライン・サロン

日



「スポーツの日」

～「体育の日」改め・・・～



みなさん、こんにちは！一雨ごとに気温が下がって寒くなりますが、まだまだ美しい秋は健在。
秋はやっぱり、読書・芸術・スポーツ・食欲・・・の秋。
そして、秋の運動会といえば、10月10日の体育の日・・・なんて思っていたのですが(古すぎ?!)、
いつのまにやら体育の日は10月の第二月曜日になり・・・、
昨年からの祝日の名称さえも「スポーツの日」に変更していたこと、ご存知でしたか？
(しかも今年はオリンピック年ということで、「スポーツの日」は特別に開会式が行われる7月23日に移動し、
終了しました。2022年からは、本来の祝日である10月第二月曜日がお休みとなります。)

「体育」は「学校の授業」のイメージがあるため、世界に広く使われている「スポーツ」という言葉を用いた
そうです。もともと「体育の日」は、1964年の東京オリンピックの開会式であった10月10日にちなんで
制定されました。「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を
願う」という意義のもと、この心地良い秋、それぞれができる範囲で、スポーツを楽しみましょうね。

内閣府「国民の祝日について」(<https://www8.cao.go.jp/chosei/shukujitsu/gaiyou.html>)

2024年のオリンピックはパリですよ～
目指せ！日本代表！！

最新
役立ち情報

シニアガイドブック



私たち邦人健康サポートの会では「パリシニアガイドブック」

Le Guide Senior à Paris

クリック



<https://cdn.paris.fr/paris/2019/11/13/855c3241023a7f6c811f2eeac99018cb.pdf>

の抄訳を、たくさんの有志のご協力のもと、始めています。

このガイドブックには高齢者の受けられるサービス、高齢者施設リスト、補助金など、たくさんの情報が
載っています。抄訳が出来上がった項目から順に皆様にシェアできればと思います。

今月の抄訳は、パリシニアガイドブック「11.リタイアの準備」です。

この章は、この道のプロである保険代理店ASSETSの石井さんが担当してくださいました！
年金の種類、遺族年金の受け取り方など、パリ以外の方にも参考になるのでご覧ください。

クリック



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/non-category/post-11571/>

***翻訳に関する質問、お気づきの点などございましたら、お知らせください。**

また、翻訳経験者、翻訳者の方でご協力いただける方がいらっしゃいましたらご連絡ください。



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>

今

10月のいきいき健康サロン

秋の髪と地肌のお手入れ&簡単マッサージ

今月は日曜日!

Zoom

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

あなたの髪は大丈夫ですか?夏で日焼けしすぎたのか、フランスの水かシャンプーが合わないのか
バサバサで髪まとまらず、抜け毛がひどくて薄毛になった、もっとボリューム出したいのに髪型ぺったんこ。
(すみません、全部自分のことを書いてます)。

そんな私たちを救うべく、カリスマ美容師&ビューティーセラピストTsumé&Yukiご夫妻が再びご登壇です。
そして今月も、われらが文平先生が広島からアクセスして「いきいき体操」してくださいます。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-11585/>



よもやばなし
養士の 四方山話



食物繊維のお話

～ 身体にいいはずなのに?! ～



「食物繊維」が身体にいいからといって、たくさん食べすぎてお腹が張ったりすることはありませんか?
それは、もしかするとその食物繊維の摂り方があなたに合っていないのかもしれないかもしれません・・・。

大前提として、食物繊維は炭水化物・・・つまり糖質に含まれています。炭水化物を毎食きちんと食べる必要があるのは、エネルギー源としてだけでなく、糖質を抜くと必要な食物繊維が十分に摂取できなくなり、便秘になることがあるからです。

また、食物繊維には「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、その働きが異なります。



- 水溶性食物繊維・・・水分を取り込み、ドロドロしたジェル状にさせる → 便を柔らかくする
種類：ペクチン、グルコマンナン、フルクタン、イヌリン、アラビアガム、ムチン、アガロース、オリゴ糖 など
食物：果物(柑橘類・りんご・あんず・アボカド・かき・いちじくなど)、海藻、豆類、種実類(栗など)、きのこ、にんじん、ズッキーニ、菊芋、アーティーチョーク、キャベツ類、オーツ麦、ライ麦、さつまいも など
- 不溶性食物繊維・・・水分を取り込み、最高20倍まで量を増やす → 便の量を増やし、大腸を刺激する
種類：セルロース、ヘミセルロース、リグニン、キチン、キトサンなど
食物：全粒の穀物、野菜や果物の皮、リュバースやセロリなどの筋、ブロッコリー、甲殻類の殻など

水溶性食物繊維に含まれる発酵性のオリゴ糖を急激に摂取すると下痢を起こしたり、ガスが大量に発生することで、おなかが張ることがあります。また、不溶性食物繊維は体内の水分を取り込むため、水分補給が十分でない場合は、コロコロのうんちになることも!特に過敏性腸症候群(Syndrome de l'intestin irritable)の方は刺激の多い不溶性食物繊維の過剰摂取は症状を悪化させる場合もあります。
(消化器系の持病がある方は必ずお医者さんにご相談を!)

まとめ：偏らないで色々食べよう。これに尽きます・・・

あなたのお腹のサインにも
しっかりと耳を傾けてくださいね💕

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>