



“いきいき健康” オンライン・サロン

決

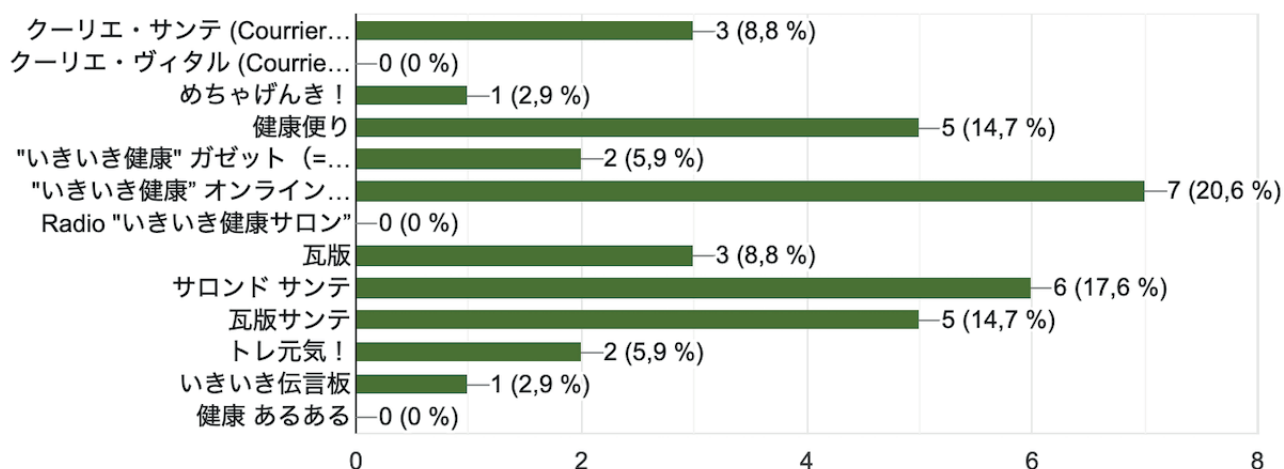
“ついにタイトルが決まりました！”

～ 投票へのご協力ありがとうございました ～

みなさん、こんにちは！ 新緑が眩しい季節となり、庭の菩提樹もあつという間に青々とした葉を付け始めました。先月行ったタイトル募集アンケートの結果、新たなタイトルがついに決定しました～！

今月より、「**いきいき健康** オンライン・サロン」として情報を発信させていただきます。34名もの方に投票いただき、さまざまなご意見や感想、温かいメッセージもいただきました。ありがとうございます！

今後とも、細く長く続けていければいいな・・・と思っていますので、引き続き宜しくお願いします。



最新
役立ち 医療情報

フランスで病気になったら？



医療関連の語彙や表現が日仏対訳になっている便利なメディカルカード



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/informations/post-5079/>



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 ～

- 「16区、フランス赤十字で、予約時間5分前に呼ばれて、ファイザー製ワクチンを打っていただきました。Carte vitalは無くても、carte sejour で住所・年齢確認、で、スムーズでした。勿論無料でした。」
- 「近くのワクチンセンターに問い合わせたところ、キャンセルなどで余ったワクチンを使い切るために“キャンセル待ち”ができるとのこと。すべてのセンターでこれを受け付けているわけではないようですが、問い合わせしてみる価値はあるかもしれません。」

このような、みなさんに頂いた「ワクチン」「帰国とPCR検査」体験情報を、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

5月のいきいき健康サロン

Zoom

コロナ禍:あなたはどんなぐ〜? ~コロナ禍で自分や他人と付き合っていくことについて~

2021年5月16日(日) 午後3時より(日本時間夜10時より)

今回のテーマはメンタルケアです。コロナ禍やその後、自分や他人とどのようにつきあっていけばいいのでしょうか。長年在仏邦人の相談にのってこられた、臨床心理士の関口 弥希さんがお話していただきます。この謎のタイトルの意味も、サロンにて明かされることでしょう(サロンの企画側も知らないのです。)

※今月は土曜日でなく、日曜日です。ご注意ください!

申込み・詳細はこちら  <https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-9450/>

4月のいきいき健康サロンまとめ

~免疫学者からの新型コロナ情報~

新型コロナウイルスは他のウイルスとどうちがうのか、免疫とワクチンの仕組み、コロナワクチンについて、なぜ実用化がたった一年で実現できたのか、その種類、有効性、安全性、副反応、アナフィラキシー、変異株への効果まで、科学者の立場から、たくさんの図表を使って、大変わかりやすく教えていただきました。サロンのまとめは在仏日本人会のページから

 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-9323/>



油あれこれ

~特徴とオススメの使い方~



みなさん、油は何種類常備されていますか? 酸化が早いので、たくさん常備する必要はありませんが、色々油の特徴を覚えておくと、とても便利です。以下、比較的入手しやすい油のオススメ用途です。

油	特徴	オススメ用途
オリーブオイル	質のいいバージンオイルであれば焼き物にも可。エキストラバージンは非加熱で使用。	青魚やトマト系の料理、ハーブを使った料理などにも高相性です。
菜種油(Colza)	バージンオイルはオメガ3を含み、価格的にも比較的手頃。若干香りに癖あり。	サラダで使うときは、お醤油やバルサミコ酢などを使うと臭みが和らぎます。
ひまわり油(Tournesol)	ビタミンE、オメガ6を含み、精製油(Raffinée)は加熱にも強い。バージンオイルは比較的癖が少なく使いやすい。	比較的癖が少ないので、自家製マヨネーズなどにも使えます。
亜麻仁油(Lin)	オメガ3を豊富に含み、癖も少ないので使いやすい。若干価格は高め。	素材の味を邪魔しないので、サラダならほとんどのサラダに使えます。
くるみ油(Noix)	亜麻仁油の次にオメガ3を多く含むが、若干価格は高め。	醤油との相性がとても良く、和食のときも違和感なく使えます。
ノワゼット油	ビタミンE、オメガ6を含み、加熱にも強いので炒め物にも。若干価格は高め。	Beurre noisetteの代わりに使えるので肉とも野菜ともとても相性がいいです。
グレープシード油	オメガ6以外にビタミンEを含み、癖も少ないので使いやすい。焼き物、揚げ物にも使用可。価格も比較的手頃。	加熱に強いので、ステーキを焼くときなど、肉の味を壊さずとても便利です。
ココナッツオイル	酸化しにくいので長期保存可能。加熱に強いと言われていますがバージンオイルは177°Cまで。価格は若干高め。	エスニックやアジア系のお料理、バターの代用としてお菓子にも使えます。

私が常備している油は、オリーブオイル、菜種油、ひまわり油、ノワゼット油、クルミ油、ごま油、亜麻仁油です。価格や使いやすさの面から、2~3種類くらいあると便利ですが、使い切る自信がない場合は1種類でも!

この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/>