（仮）在仏邦人健康サポート“瓦版”

名 “瓦版”（仮）タイトル・・・！

～ 候補名がいくつか上がりました！ ～

みなさん、こんにちは！ フランスに住むと意識することが少なくなりますが、日本は年度末ですね。
一月は行く、二月は逃げる、三月は去る・・・とういう言葉があるように、あっという間に過ぎていく日々。
日が少しずつ長くなり、我が家の庭の黄水仙も開き始めました。
こうやって風景に色が戻ってくると、なんとなく気分もちょっと上向きになるような、そんな春の訪れです。
今月も瓦版（仮）では、在仏邦人の皆さんに有益な健康情報やお知らせ、コラムなどを、お届けします。

さて、先月から開始した瓦版（仮）、名前をどうしようか・・・と迷っているのですが、早速いくつかのアイディアをいただきました。
送ってくださった皆様、本当にありがとうございます！！

この中からみなさんに投票していただくか、もうしばらくアイディアを募るのか・・・もう少し迷わせてください。（優柔不断ですみませぬ）

クーリエ・サンテ (Courrier Santé)
クーリエ・ヴィタル (Courrier Vital)
めちゃげんき！
健康便り
"いきいき健康"　ガゼット（＝Gazette）
"いきいき健康"　オンライン・サロン
Radio " いきいき健康サロン”
瓦版

候補の中のこれがいい！ 違う名前が閃いた！という方は、

kenko-support@nihonjinkai.fr

まで、メールをお寄せくださいね。

最新 役立ち 医療情報

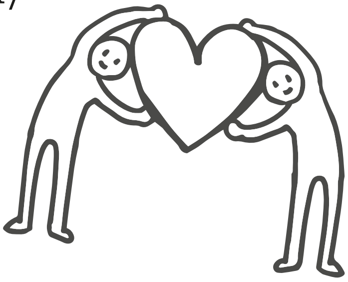
2021年 日本語の通じる医療者リスト パリ版

医療系の専門用語は日本語だと安心しますね。日本語の通じる医療者リスト一覧「パリ版」はこちらから。

クリック https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-8551/

今後、フランス全国版も作りたいな・・・と思っています。

お住いの地域で日本語の通じる医療者の情報があれば、是非お寄せください。



Covid-19 関連

ワクチン接種予約先一覧

クリック https://www.sante.fr/cf/centres-vaccination-covid.html

邦人健康サポートの会でも随時情報発信中です

クリック https://www.facebook.com/akahige.paris

今 ❸月のいきいき健康サロン

四十肩、五十肩の予防と対処法　～もう怖くない　あの肩、この肩との付き合い方～

2021年3月20日 (土)　午前10時30分より

テレワーク中心の生活や、ストレスフルな毎日、パリでも肩関節周囲炎(四十肩、五十肩)が急増・・・。
今月のいきいき健康サロンのテーマは、四十肩、五十肩予防と対処のためのコンテンツです。
講師は、パリの難病研究機関でご活躍の、キネ(理学療法士)の立花翔太郎先生です。

申込み・詳細はこちら　クリック ☞ https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-8540/

2月のいきいき健康サロンまとめ　美肌の真実　～在仏邦人のための美肌講座～

皮膚は人体で一番大きい臓器、美肌の王道の三原則は、1栄養、2睡眠、3運動、注目の幹細胞療法など、
美容医療の最前線にいらっしゃる、岩本麻奈先生の魅力的なお話で、あっという間の1時間半でした！
サロンのまとめは在仏日本人会のページから

クリック ☞ https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-8373/

栄養士の四方山話(よもやまばなし)

油、使い分けていますか？

オメガ3、不飽和脂肪酸、飽和脂肪酸など、油脂にまつわる色々な言葉、
一度は聞いたことがあるのではないでしょうか。
今回は、「油の使い分け」についてのお話です。
全ての油脂には、"発煙点(Point de fumée)" があり、これ以上の温度になると、煙が発生し、苦い味や臭いを生むだけではなく、身体に有害な発がん性物質も生み出すと言われています。
例えば、卵焼きやホットケーキは150～160℃、ハンバーグなどで180℃、炒め物で200℃、チャーハンで250℃くらいまでフライパンを熱する・・・
と考えた場合、どんな油が適しているのか、油を使い分けてくださいね。
なお、油は光と空気に弱く、とても酸化しやすいのです！
小瓶で購入し、冷暗所で保管、できるだけ早く使い切ることが大切です。

油	発煙点
バージンオイル (Vierge) 亜麻仁油 (Lin) 菜種油 (Colza) ひまわり油 (Tournesol)	107 ℃
オリーブエキストラバージン	160 ℃
バター	177 ℃
ごま油	210 ℃
グレープシードオイル	216 ℃
ピーナッツ油/ひまわり油	227 ℃
大豆油	232 ℃
アボカド油	271 ℃

製法や、精製度によって、同じ植物由来でも
発煙点が変わるので要注意ですよ～！

メールあれこれ　～ 今困っていること、知りたいこと などなど ～

- 日本への帰国、フランスへの再入国、
  日本での高額PCR検査費用、など
- 見通しが立たないことへのストレス・・・、
  ワクチン状況や、6月のバカロレア試験への不安など

2月18日
田子の浦港より
素敵なお写真ありがとうございます！

身近で帰国されていらっしゃる方の最新の情報求ム！

最新情報お持ちの方は　kenko-support@nihonjinkai.fr　まで、メールをお寄せください。

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

© 在仏邦人健康サポートの会　https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/health/