

“いきいき健康” オンライン・サロン



菜

冬野菜

みなさま、こんにちは!

先日我が街のBioショップでいつもおしゃべりしている店員のムッシューに、「日本の野菜が入ったよ!」声を掛けられまして、見てみるとなんと“小松菜”(仏:Komatsuna)と“水菜”(仏:Mizuna)が置いてありました! スーパーではもやしも売られているし、こうやって日本で食べていた食材が異国の地でもどんどん簡単に手に入られるのは、本当にありがたいことですね。

フランスでBlette(ブレット)と呼ばれる野菜は、茹でてからバターで炒めたり、グラタンなどにして食べられるようですが、日本でも“フダンソウ”と呼ばれて売られています。福岡出身の私の母は子供の頃に食べた思い出のある野菜だそう…。この野菜はナトリウムを身体の外に出してくれるカリウムとカルシウムの骨への沈着を促す働きをするビタミンKが豊富に含まれています。

🍷 フダンソウの簡単マリネ (フダンソウ3枚分)

1. フダンソウは白い部分とはの部分に分け、白い部分は5cm程度に切り、緑の部分も適当に切っておく
2. マリネ液はお好みのお酢大さじ2、醤油大さじ2、油大さじ2で混ぜておく
(ごま油とニンニクと生姜で中華風になります。酸味が苦手な方はお酢の量を減らしてくださいね。)
3. お湯に適量の塩を入れ、沸騰したら白い部分を3~5分茹でる(厚さによって茹で時間は変わります)
4. 1分間緑の部分を茹で、ザルにあげたら(緑の部分は絞ってから)マリネ液へ漬け込む

一晩置いた方が味が染みて美味しいですが、作って少ししたらサラダ感覚で食べられます。常備菜として1週間くらいは冷蔵庫で保存可能。冬は少し温めて食べても美味しいですよ。フダンソウは値段もお手頃なので、機会があればぜひお試しを。



今

12月のいきいき健康サロン

今月のサロンはお休みとさせていただきます。

1月のサロンで、元気なみなさんのお顔が拝見できますように…。



充電中。。。
また、来年へ



11月のいきいき健康サロンまとめ

「年金のお話」

ASSETSの石井さんが、在留邦人の日本とフランスでのそれぞれの年金申請時、受け取り時の注意・年金財産テク四方山話などについて、お話しくださいました。日仏での国民年金の二重がけは禁止されていること、日本では為替差益が生じたら所得税がかかること、フランスの遺族年金を日本で相続した場合には莫大な相続税がかかることなど、注意すべき事柄がたくさんありました。

サロンのまとめはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-79511/>



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～



笑いは消化を助け胃散よりはるかに効く。

哲学者 カント

ストレス

冬のフランス、日照時間が短くなって、気分が落ち込んだりしますよね。そのような人が多くなって、社会生活の中でも摩擦が多くなり、ストレスが増えることも大いにあると思います。

ストレスを感じると、心拍数が増えて、血管が収縮したり、胃腸の働きを抑えたりします。そしてそれが慢性化すると心臓病等の様々な病気になるリスクが高くなります。これ故に、一般的にストレスは悪い物とされています。

しかし、アメリカの心理学者Kelly McGonigal はストレスの研究により「ストレスが身体に悪い」と「信じた人」がストレスを受けると死亡率が高くなるが、「ストレスは身体に悪くないし、今ある逆境に対して、自分の身体が反応して、自分を今『助けよう』としているんだ」と理解しながらストレスを感じていると、むしろ喜びと勇気が湧き、心臓の血管も広がっているということがわかりました。

「愛情ホルモン」と言われるオキシトシンは、ストレスを受けると分泌されて、社会的な交流(誰かと話をしたい、ハグしてもらいたい等)を促そうとします。そしてこのホルモンはなんと、心臓を強くするのです。

人間はストレスを受けると、「誰かと話をしたい」「誰かと交流をしたい」と感じるようになり、それができると、ストレスから早く立ち直れるようになるのです。

また、ストレスを感じながらも、他人との交流をし、更に人助けをしている人達は、死亡率が低くなっていることがわかっています。

皆さんも、ストレスを感じたらあまり我慢をせずに、家族・友人の方たちに話を聞いてもらったり、また、助けあったりして、慢性のストレスを受けない様に注意してください。色んな状況からそれが出来ない方は、お早めにプロの方にお話を聞いてもらうことをお勧めします。

La psy qui rit お勧めお笑い芸人・番組

今年もM-1グランプリの季節となりました。1週間後に、30組で行われる、準決勝が控えております。

去年に引き続いて、私なりの(私が希望する)今年の優勝予想をしてみたいと思います。

2025年を少しでも平和に過ごせるように、年末年始、大いに笑って過ごし、心も体も備えていきましょう！

La psy qui rit のM-1 2024優勝予想とは?! 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79397/>

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/>