

9月1日現在、鶴岡市には113人の避難者が滞在しており、福島県93人、宮城県20人となっています。また、山形県全体では、現在2,021人が避難者登録されています。

今回は、夏の暑さのせいで疲れた胃腸の調子を取り戻し、食欲の秋を満喫するための注意点を一緒に考えてみましょう。 

胃腸の調子を整え、実りの秋を楽しみましょう

朝晩の涼しさに「秋」を感じるこの頃です。食欲の秋といわれるように、秋には旬を迎えるおいしいものが多く、食欲が増す季節となりました。

しかし、夏の間の冷たいものの摂り過ぎや食べ過ぎにより、胃腸の調子が乱れていませんか？胃腸の不調は、お肌のトラブルのほか便秘や下痢などの原因になり、腸内環境の悪化は免疫力の低下を引き起こし、健康に大きな影響を及ぼすといわれています。これらを予防するためには、次のことに注意しましょう！ 

予防は？

● よく噛んで食べる

食べ物は、よく噛むことにより唾液と混ざり合い消化されやすくなります。また、よく噛むことで満腹感が得やすくなります。目安は、ひと口30回です。

胃液や唾液など消化液の分泌を高める効果があります。

● 胃腸にやさしい食材や料理を

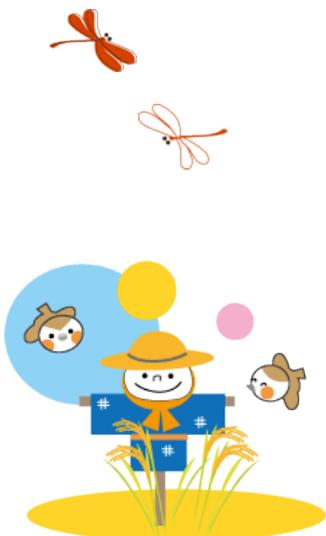
胃痛や胃もたれには、胃酸の分泌を抑え胃の粘膜の再生を促すビタミンが必要です。キャベツ・セロリ・レタスを食べるとよいでしょう。

便秘には、食物繊維が豊富なキノコ類やさつまいもがおすすめです。

大根・玉ねぎ・白身魚・豆腐・納豆・牛乳やヨーグルト・リンゴやバナナなどが、胃腸にやさしい消化の良い食材として挙げられます。

● 生活習慣を整える

胃腸の働きは、自律神経によって調整されます。暴飲暴食や欠食、過度の間食、運動不足、ストレスなどによってバランスが崩れやすくなります。生活のリズムを整え適度な運動とバランスの良い食事を心がけ「実りの秋」を満喫しましょう。



【 9 月 の 予 定 】

9/10 月

11 火 **避難者相談会** 12:30～15:00

会場:鶴岡市役所 6階大会議室東

- ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。
- ※ お昼休みも OK です。
- ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。
- ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会
避難者生活支援相談員
☎ 0235-24-0053



12 水

13 木

14 金 **法律無料相談**(山形県弁護士会)
会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

- ※ 避難者相談であることを伝えてください
16:00～18:00 (要予約)
- ※ 申込み) 山形法律相談センター
☎ 023-635-3648

こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00

会場:にこ♥ふる

- ※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。
- ※ 無料ですが、予約が必要です。
鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364

15 土 **避難者招待** 落語を楽しむ会 15:30

会場:第六学区コミュニティ防災センター

- ※ 避難者の方はご招待です。一世帯何名の参加でも OK です。
- ※ 申込み、問)
鶴岡市社会福祉協議会
避難者生活支援相談員
☎ 0235-24-0053



16 日

17 月 **祝日(敬老の日)**

9/18 火

19 水 **にこにこ交流塾** 12:00～13:30

会場:楽家(らくや)

- ※ 昼食をとりながらの交流会です。
- ※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会
避難者生活支援相談員
☎ 0235-24-0053



20 木

21 金 **法律無料相談**(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

22 土

23 日 **祝日(秋分の日)**

24 月 **振替休日**

25 火

26 水

27 木

28 金 **法律無料相談**(山形県弁護士会)

会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)

こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00

会場:にこ♥ふる

29 土

30 日

