



「生きてるだけで100点満点！」

閩市民相談課 ☎(235)4568



【講師】奥山佳恵氏

女優・タレントで2児の母。情報番組出演多数。著書にダウン症の次男の育児日記「生きてるだけで100点満点！」など。

ダウン症の次男を迎えた家族の子育ての日々を、奥山氏が持ち前の明るさで語ります。海老名市中学生人権作文・ポスターコンテストの表彰式と受賞者の作文朗読も行います。

日 11月28日(日)14時～16時20分

場 文化会館小ホール

定 先着300人

費 無料

申 10月18日(月)から、電話または直接市民相談課へ。市ホームページからも可。11月10日(水)締め切り

他 手話通訳・要約筆記あり。2歳～就学前、若干名の託児あり。要予約。10月29日(金)締め切り

申し込み
ページ



健やか ぬえびな

2013年ある食事の研究報告が、世界で最も権威ある医学雑誌に掲載されました。それは、「ある食事」を5年間食べたグループの人は、そうでないグループの人と比べて、脳卒中や心筋梗塞による死亡率が29%も低いという内容です。

報告された「ある食事」とは「地中海食」でした。地中海食の食材にはオリーブオイルやナッツ類、生の果物、野菜、魚、豆類がよく使われます。この研究では、加糖飲料、ケーキやクッキーなどの甘いもの、バターやマーガリン、赤身の肉やハム・ソーセー



えびな脳神経外科
尾崎 聡

「脳にいい食事」

ジなどの加工肉を控えるように指導されていました。さらに、この地中海食に加えて1日30gのミックスナッツを摂取したグループは、脳卒中のリスクが46%も減少していました。

それでは日本食はどうでしょうか。残念ながら日本食に関する前述のような研究データはありませんが、「白米を玄米に換え、塩分を控える」ことで同様の効果が期待できるのではないかと思います。



このコーナーは、海老名市医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は令和4年1月15日号に掲載予定。