

だんだん涼しくなってきましたすっかり秋ですね！  
朝晩は少し寒いくらいですが、日中はまだまだ暑い日もあります。  
暑かったり寒かったりと体調を崩しがちな時期ですが、  
風邪にもコロナにも負けない体づくりをしていきましょう～！



もう10月です！！  
今月からのテーマは「食」です。  
そして食のテーマこと合言葉は  
「食べる力=生きる力」！です。



## なぜ一日三食がいいの？

一日に必要な栄養を一食や二食の食事で整えるのは意外と難しいもの。  
外食などが含まれると、栄養バランスはさらに偏ってしまうこともあります。  
食事を三回に分けて摂ることで、お昼に野菜があまり摂れていなければ  
夜に補うなどして、一日の栄養バランスを整えることが可能になるからです。



## 朝食を摂らないことでの影響 脳のエネルギー不足

エネルギーが不足していると、集中力や記憶力の低下！  
仕事効率が下がり、イライラや体の不調の原因に！

午前中の体温が低いままに

人は寝ている間には体温が低下。

朝食を食べることで体温を少しずつ上昇し、1日の体温を維持できます。

朝食を食べない人は低体温になりやすく、免疫機能の低下や体の不調の原因に！

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、朝食を摂らない人は20代が最も多く、男性では3人に1人、女性では4人に1人となっていますよ～(๑)

## 2021年 タック健康影レンジャー インタビュー！

僕が健康のために意識していることを教えてあげよう！  
まもなく50才、確実に体力の衰えを感じている今日この頃…  
だが、そこで大事なものは足腰の「鍛錬」!!!  
だから、土日には子どもたちと一緒にランニングに  
行ってるさ( \_ )-☆ もちろんついていくのは全然無理だけどね…  
いいストレス解消になってリフレッシュにもなってるよ！  
来年度、殿堂入りしたグリーンセおっ千の跡を継ぐのは僕だね！  
ゴレンジャー入り目指すぞ～(0)／



ほんまか!?

トモヤん



### お知らせだチュ～

10月は全国労働衛生週間。スローガンは「向き合おう！こころとからだの健康管理」でチュ～  
実施週間中に、健康体操やカロリー計算したお弁当を食す！をやるでチュ～楽しみにしてくださいチュ～

文責：八幡・松山