

## 2021年 タック健康ゴレンジャー インタビュー！

今月は益岡専務のゴレンジャーインタビューを  
たっぷりお届けします。

先月からのテーマである”食”の合言葉

「食べる力=生きる力」！に繋がるお話をたくさん

語ってくれました。日本と中国の調味料や料理の違いなども。

この冬は、中華系の食事でポカポカさせるのもいいですね～

俺 特集

ファイバ-ファイバ-♪



オレの出番がやってきたな 😊 ☆彡

普段一人で食事の場合は基本自炊！お昼の弁当も”毎日”自分で作っている！

外出に行く時は、なるべく①地方の特産料理や旬の物、②初めて食べる料理、

③以前食べて美味しかった料理の順番で選択。食も探求(^\_^)

お客様との会食時には爬虫類系や虫系も必食！！

意外とおいしいものもあるかもね(-ω-)/

お酒は必ず52度の白酒で暴飲させられるからね…

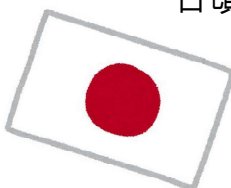
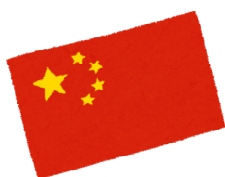
日頃の酒は少々にしていく(-ω-) うんうん

タバコは…ストレスを溜めすぎるのもよくないからね。

中国でも健康に気をつけて頑張っているよ！

この調子でオレはどんどん健康になっていく予定♪

ふふふふふふふふ



52度



### ”まっさんからの日本と中国の違いコーナー”

日本と同じように中国にもそれぞれ地方の味付け、料理方法があるよ。

基本的な違いは、日本では素材の味を活かす料理を楽しみますが、

中国では味付けや料理方法を楽しみます。

唐辛子、油、醤油も数種類あるのでバリエーションが豊富！大蒜、生姜、唐辛子は冷蔵庫に必須です。

中華料理

皆さんが中華料理と言っているのは中華風日本料理であって、中国では存在しません。



☆大蒜(ニンニク)

疲労回復や滋養強壮に効果的  
抗菌・殺菌、解毒作用もあり

☆生姜

冷え性予防・脂肪燃焼効果  
血糖値上昇を抑制

☆唐辛子

脂肪燃焼効果  
生活習慣病予防・美肌効果も期待



### お知らせだチュ～

今年もインフルエンザワクチン接種月間がきたでチュ～  
皆さんもできるだけ予防接種受けてくださいでチュ～

あと、手洗いうがいの基本も忘れずに～♪

文責：八幡・松山