

タック健康人間宣言

今年のテーマ『身体も心も健康を目指す』

早いもので、2022年も残り1か月となりました(°Д°)
 12月といえば…忘年会にクリスマス、そしてあつという間に年末。
 ついつい暴飲暴食してしまう、、、そして体重増量(๑)
 そんな季節ですね(;´ω`)

けど、せっかくのイベント、楽しまないとですよ！
 なので、今月号は以前行った「健康習慣アンケート」の中の
 健康を意識してお酒を飲んでいますか？という質問に対しての
 結果についてピックアップしてきます！！
 適量のお酒で楽しみましょう



今回ピックアップするのは"適正飲酒"についてでチュ。
 なんと、みなさん適正飲酒についての関心がない人が3割近くいる
 でチュ(°Д°) みんなで健康を目指すためにも、関心をもつ
 でチュよ～

適度な 飲酒量
 1日平均純アルコールで
 約20g程度

純アルコール量20gとは？



ビール	日本酒	ワイン	チューハイ	ウイスキー	焼酎
(5%)	(15%)	(12%)	(7%)	(43%)	(25%)
500ml	180ml	200ml	350ml	60ml	100ml

括弧内はアルコール度数



純アルコール20gに相当する酒量

通常、純アルコール量は、グラム(g)で表わされ、アルコールの比重も考慮して以下の計算式で算出します。

お酒の量(ml) × アルコール度数/100 × 0.8 (アルコールの比重) = 純アルコール量(g)
 (例) アルコール度数5%のビールロング缶1本 (500ml) に含まれる純アルコール量は
 $500\text{ml} \times 5/100 (=5\%) \times 0.8 = 20\text{g}$

えっ！！
 缶ビール1本のみ。
 少なすぎ～

今月号のリフレッシュインタビューは新入社員の **森田君** です！

森田くん

☆第8回 タック・リフレッシュインタビュー☆



僕のリフレッシュ方法を紹介します！
 1つ目は皆さんご存じの通り、【ピアノ】です(๑)
 休みの日は1日中弾いていることもあります！！
 クラシックにジャズ、ポップスのなんでも弾けます♪
 僕に弾けない曲はありません。マジっす。キーン
 最近では米津玄師さんの「KICK BACK」も弾きました！



ストリートピアノも弾
 いちゃうらしい
 ちょっとしたライブ
 か!?



2つ目は【釣り】です(๑) 今の季節は小豆島まで船で行き、鯛を釣るのにハマってます！
 50cmオーバーの鯛が釣れることもありますよ～(´ω`)♪
 そして自分で捌けます！タックの釣り達人の皆さん。
 仲間にしてくださあぁあぁい♥ぜひ一緒に海へ出かけましょう(๑)



文責：八幡・松山