



タック健康人間宣言



2023年8月号

株式会社タック 総務部

暑い日が続きますね((+_+))
 みなさん体調はどうですか??夏バテなどしてないですか?
 今年はやっとお祭りなども開催予定になってますね♪
 楽しいイベントごとがあると暑い暑い夏も乗り越えられそうですよね!!!
 お盆休み明けにまた、楽しかった思い出話をぜひ聞かせてください☆彡

運動後、ドリンクで疲労回復!!

運動後は出来るだけ糖質、タンパク質を摂ることで疲労回復を早めることができます。
 また、汗とともに失うミネラルを補給することも大切です。

牛乳

運動後、傷ついた筋肉にはタンパク質が必要
 牛乳は気軽にタンパク質を補給できる飲み物です!



炭酸水

運動後に体内で発生する疲労物質の乳酸を減らしてくれます。
 炭酸水のシュワシュワの素となる重炭酸イオンは、乳酸を中和させ、二酸化炭素や水に変換し、汗とともに体外に排出させる作用有!



オレンジジュース

運動後は、ブドウ糖(エネルギー源)が枯渇。
 ブドウ糖の補給に効果的!
 また、疲労回復に良いと言われるビタミンC・クエン酸も同時に補給出来ます!



チェリージュース

抗酸化ポリフェノールが豊富に含まれています。
 抗酸化ポリフェノールは運動によって筋肉がダメージを受けるのを防ぎ、筋肉の素早い回復をサポート。



☆2023年度 タック・リフレッシュインタビュー☆

今月号のリフレッシュインタビューは今年度の
 タック健康ゴレンジャーレッドに選ばれた **宮脇さん**です!

2023もやっぱり俺の時代やな~~(-w-)♪ドヤ
 週末は少年野球の監督として子どもらと一緒に
 野球やってるし!声と体は充分動かしてるで!
 バンバンノック打ってるわ👊!俺の魔球👊
 あとは、お酒が大好きな俺やけど1つこだわってるのは、
 晩ご飯を食べてから飲み始めること!!
 (-w-)♪ドヤ 俺ってえらいよね~~
 お酒はほどほどに!やな! PM...(^v^;)。o(ワットク)



仕事も監督も全部俺に任しとき~~👊



「お知らせだチュ」
 今年の夏は近年では一番暑い夏になるみたいでチュ!
 みんな熱中症には引き続き気をつけるでチュ!