

健康 人間宣



2023年10月号

株式会社タック 総務部



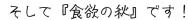
日中はまだまだ暑い日が続きますが、

朝晩は、涼しくなりすこーーーし秋らしくなってきましたね。

『スポーリの秋』



どのスポーツも日本代表選手たちが大活躍!!!総務はみんな大注目中です! もうすぐ国体も始まります!タックからも出場選手が・・・777 (̄+- ̄)キラーン☆



なぜ、秋は食がこんなに進むのだろう・・・?食べ過ぎには注意です!

抑えられています!

B-カロテンも豊富!

美肌効果、むくみ改善

免疫力アップ

• 抗酸化作用

・便秘の改善

これらに効果的!

秋といえばかぼちゃ!

食欲の紗!旬の食べ物



かぼちゃ

かぼちゃは、ビタミンやミネラルが豊富また、 94%が水分であるため、カロリーも比較的低く

スーパーなどで1年中売られているかぼちゃです



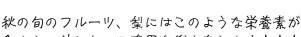


梨は、クロロゲン酸やカテキン類などの ポリフェノール類を含んでいます。

カテキンとは、ポリフェノールの一種!

- 肥満予防
- ・ 血糖値の上昇を抑える
- コレステロールの吸収を抑える

これらに効果的!





含まれ、体にとって有用な働きをします!!!

が、旬の時期に食べるかぼちゃが1番栄養価が 高いですよ~!

天気も波も旦那も 私が操ります♡ 鹿児島行ってきま~す!

スポーツの秋







合宿でも発表があったように 技術課 森さんが『セーリングの岡山代表』 としてかごしま国体に出場されます!!! なんと、旦那さんもセーリングの岡山代表と いう事で、夫婦そろっての出場です☆彡

> 日程:10/8(日)~10/11(水) 会場: 鹿児島市平川特設セーリング会場



セーリング競技はゴールの早さを競うという点ではシンプルですが、 実は複雑なスポーツです。自然環境が刻一刻と変わる中、 それをいかに予測してライバルを出し抜くかがカギとなります。 頭と体の両方を使わなければならないのが、セーリング競技の醍醐味です。



「お知らせだチュ」

急に、朝夜と冷え込みがグッと感じられるようになりました。

「風邪は万病の元」と言います。しっかり今から体調管理していくでチュ!!

