



# タック健康人間宣言



2023年10月号

株式会社タック 総務部

Happu Halloween

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は、涼しくなりすこーし秋らしくなってきましたね。

## 『スポーツの秋』

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 (←+→) クラウン☆そして『食欲の秋』です!

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!!

## 食欲の秋! 旬の食べ物

### 梨



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!

秋の旬のフルーツ、梨にはこのような栄養素が含まれ、体にとって有用な働きをします!!!



### 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、カロリーも比較的安く抑えられています!

β-カロテンも豊富!

- 免疫力アップ
- 抗酸化作用
- 美肌効果、むくみ改善
- 便秘の改善

これらに効果的!



秋といえばかぼちゃ!

スーパーなどで1年中売られているかぼちゃですが、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

## ~みんなで杉菜ちゃんを応援しよう!~

■セーリング

【成年男子】監督 小西立碁 (島久高教) ▽選手 森恒太郎 (ヨータイ) 西隆宏 (岡山大学院) 森岡数明 (元浜組) 條本和宏 (瀬戸内市役所)

【成年女子】選手 森杉菜 (タック) 金高伽耶 (岡山理大) 山本佑莉 (岡山県牛窓海洋スポーツ振興会)

【少年男子】監督 西岡正



ぐりぶー

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!!!



文責: 八幡・松山

2023/9/29発行