



まだまだ寒い日が続いていますね...

今年は早くも花粉症が流行しているようです。

私もすでに花粉症で苦しんでいます(>\_<)

みなさん風邪やコロナに負けない体づくりを行っていきましょう!!



今月号のインタビューは新入社員の**目賀さん**です!

## ☆2024年度 第1回 タック・挑戦したい事インタビュー☆



いっぱい話しかけてね~  
(☺>\_<☺)。💎♡



12月から新しく入りました、目賀美奈子です!  
最近「目賀」という名字が珍しいとよく言われます。。  
実際の身長は低いけど、名字は「メガ」なので  
身長が高いと思われがちです(>\_<)  
人見知りなので気軽に話しかけてくれたら嬉しいです!  
宜しくお願いします!!!

自己申告 150cm



私の挑戦したいことは、  
**苦手なことに挑戦していくこと**です!  
運動が苦手で、体力がないのでランニングにも挑戦したいです。  
また、食べ物ではイモ類が苦手です…(;▽;)特にさつまいもが…



## さつまいもを食べるべきメリット

### 焼きいもを食べるとどんな効果があるの?

焼きいもには、腸の調子を整える働きを良くする  
「**食物繊維**」が豊富に含まれています!  
また、**抗酸化作用**や**免疫力アップ**などが期待できる  
「**ビタミンC**」もたっぷりと含まれています!  
さつまいもに含まれる**ビタミンC**は熱に強いとされており、  
焼きいもにしてもしっかり摂取することができるそうです。  
**ビタミンC**には、**コラーゲンの生成を促進する作用**があり、  
肌のツヤや弾力を保つことができるそうです。

### さらに!!!

**ビタミンA**が豊富に含まれており、  
美肌には欠かせない**栄養素**がたくさん入っています!

冷やして食べると  
ダイエットにもGoo



**βカロテン**も多く含まれてます  
皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力の維持、  
癌の予防への期待、免疫力の強化など  
健康を保つために重要な働きをする**栄養素**です!!

美肌効果!!  
食べなきゃそんやん



「お知らせだチュ」

3月1日はお待ちかねの健康診断があるでチュ!

あと1か月あると思って気を抜かず、健康を意識した生活を送るでチュよ!!!