



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!!!