



タック健康人間宣言



2023年11月号

株式会社タック 総務部

ようやく秋らしくなってきましたね。

あっという間に冬へ突入していきんでしょね🐼

昼と夜との寒暖差もあるので体調にはくれぐれもお気をつけてください(*▽*)



☆2024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ブルーに選ばれた **吉原さん**です！



吉原さんの健康法を皆さんにお届けします(・ω´・)ドヤ

健康ポイント①主食はお豆腐と野菜。あとビール、ワイン(白)です。

肉も食べますが、少量の豚肉でいいです。魚も好きです。

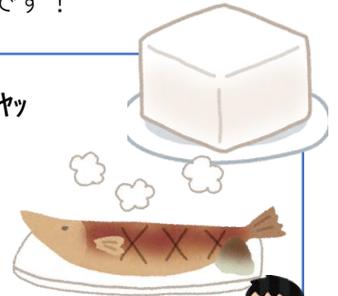
好き嫌いはありません。(少し太りましたが...)

健康ポイント②なるべく、歩く。走る。

56歳ですが...見た目だけでも同年代よりは若く見えるようにしています。

1年でも長く現場で仕事できるように、努力してます。

素晴らしい！



日頃から健康に気をつけているから
見た目もお若いですね🌟

吉原のアニキも食べてる大豆のパワーについて紹介します。

大豆を食べると起こる健康効果

筋力アップに効果

筋肉や臓器を作る主成分のタンパク質を構成するのがアミノ酸。

大豆製品にはその必須アミノ酸がバランスよく含まれていて筋肉作りにおすすめ！

コレステロールを下げる効果

悪玉コレステロールを下げる働きがある多価不飽和脂肪酸が大豆には多く含まれているため血中のコレステロール値を下げる効果がある。

集中力を高める効果

大豆に含まれるレシチンで脳の働きを活性化させ、集中力を高めることができる。

レシチンはこの神経伝達物質を合成する成分で、レシチン働きによって記憶力や集中力が高まる。



お豆さん凄いわ



今CMで話題の



豆乳を乳酸菌と
ビフィズ菌で
発酵

コレステロール
ゼロ

乳製品不使用



「お知らせだチュ」

11月15日ボーリング大会だチュー!!

みんなで体を動かし、コミュニケーションを深めるのだチュ〜

文責：市原・吉田千

2024/11/1発行