



タック健康人間宣言



2025年3月号

株式会社タック 総務部



寒い日が続いてましたが、最近は暖かい日もあり寒暖差で
体調を崩されていないでしょうか？
しっかりと手洗いうがいをして体調を整えていきましょう！！
本日、3月3日は健康診断！準備万端で挑みましたか？
いい結果が届くように期待しましょう！



☆2025年度 第2回 タックインタビュー☆

今月号のインタビューは張瑩さんです！

唐辛子いっぱい
で食欲アップ🌶️

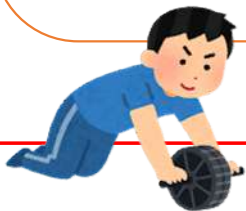
今年の1月から入社した張瑩(ちょうえい)です。

趣味は辛い料理をすることです。私は甘いものより辛いものが好きです。

女性としては少数派なんでしょうけど、甘いものは嫌いではないけど少し

食べれば十分という感じです。辛いものを食べることで、食欲増進、疲労回復、
血行促進、ストレス解消、ダイエット効果など、さまざまな健康効果が期待できます。

今年のテーマ「基礎体力をあげる」ために実践していることは運動の習慣をつけることで
す。冬は寒くて外に出るのが嫌だから、室内運動を多く取り入れています。Switchリ
ングフィット アドベンチャーを使って腹筋、背筋、腕、脚など全身の
筋肉を効果的に鍛えることができます。



ゲームで運動出来るのは楽しそうですね！
これなら継続して出来そう(´艸｀*)🌶️



🌶️ カプサイシンの効果 🌶️

🌶️ **冷え性やむくみの改善**→脳神経に作用し、血行が促進されているため、全身の血流
が良くなり体が温まる

🌶️ **食欲増進や便秘改善**→胃液や唾液の分泌を活発にしたり、蠕動運動を促すため食欲
増進や便秘の改善に役立つ

🌶️ **疲労回復**→カプサイシンを摂取すると体が温まるため、新陳代謝が上がったり発汗し
たりします。老廃物が排出されやすくなれば、疲労回復効果やストレス解消に
もつながるでしょう

食べすぎに注意する

唐辛子は、食べすぎると胃腸の粘膜が傷つき、炎症を起こしてしまう可能性があるよ！
吐き気や嘔吐、下痢、高血圧につながることもあるため注意しよう！



「お知らせだチュ」
2025年定期健康診断の結果が届き次第、皆さんにお渡しいたします！
要精密検査、要再検査は早めに行くでチュ〜



文責：市原・吉田千

2025/3/3発行