



暑い夏がやってきました！
水分補給・塩分補給をこまめに行い熱中症ゼロを目指しましょう！

☆2025年度 第4回 タックインタビュー☆

今月号のインタビューは山本健吾さんです！

基礎体力UPの秘訣は？！

4月から入社しました山本健吾です。

元々飲食店で働いていたこともあり、特技は料理です！

お酒(特にビール)を飲むことも大好きです！

タックのお酒好きの皆さん！おいしいお酒があれば教えてくださいね～！

週末はビール片手に庭で焼き鳥を焼いています(*-v-)ドヤッ

僕の焼いた焼き鳥を食べながら一緒に1杯どうですか？

「基礎体力をあげる」についてですが、

最近は恥ずかしながら、、、体重が増えてきたので、、、

健康の事も考え、ランニングを始めました！**1日4キロ** 走ってます！

あとは週末は子供と全力で公園で遊んだり、散歩などをしています。

夏本番までに、目指せ-5kg！



今日から食べたい！ 鶏肉の部位別 健康効果

むね肉

高たんぱく質、ビタミンB6が豊富！
疲労回復・免疫力アップ効果のある成分も含有。

もも肉

ビタミンA、ビタミンB2、鉄分が豊富で、
皮膚や粘膜、目の健康をサポート。

ささみ

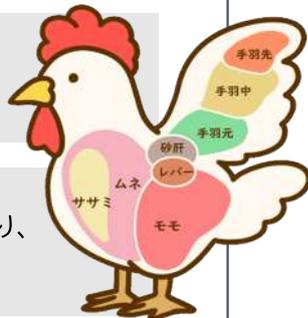
高たんぱく質、ビタミンB群が豊富で、
エネルギー生成を促進。

手羽

コラーゲンを多く含み、肌の潤いや
骨・関節の健康維持に効果あり。

せせり(ネック)

ビタミンB群やナイアシンが含まれており、
エネルギー代謝や血行促進を促す。



ぜひ、
作ってみてね♪

鶏むね肉のヨーグルトマリネ焼き

【材料】

鶏むね肉、プレーンヨーグルト、
カレー粉、レモン汁、にんにく、生姜

【作り方】

ヨーグルトにカレー粉、
レモン汁、すりおろしたにんにくと
生姜を混ぜ、鶏むね肉を漬け込みます。
冷蔵庫で数時間寝かせた後、
オーブンで焼きます。



ヨーグルトに含まれる酵素が肉を
柔らかくし、香辛料で風味豊かな一品に！

低脂肪・高たんぱくで栄養満点☆
積極的に食卓へ取り入れたい一品！



「お知らせだチュ」

今年度からタックゴレンジャーを卒業し、タック生き活きトリオになります！
次回号では早速生き活きトリオ発表です！お楽しみに～