



# ボジョレーヌーボー解禁

11/18(木)

## 知られざるワインの栄養

白ワインも赤ワインも、赤ワインと同じようにポリフェノールを含むいろいろな栄養成分が含まれています。ワインのアルコール含有量は平均12.0~12.5%、そして、アルコールや水を除いた約8%が栄養成分なのです。

8%に含まれる成分

カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄などのミネラル類や、ナイアシン、ビタミンB6、パントテン酸、そして赤ワインのみに含まれるビオチンなどのビタミンB群です。

ワイン100g当たりのエネルギー量は、白、赤が73kcal、ロゼは77kcal、グラス1杯程度で抑えられ、体重の増加にも影響ありません。

ワインには体の動きを助ける栄養成分が多種類含まれています。

健康効果を期待して沢山飲んでもよいということになりますので、ワインやおつまみの味が楽しめる程度の酔いにてどめる飲酒量を心がけ、健康な飲酒ライフをおくみましょう。

# 健康かわら版

第19号

2021/11/2by健康委員

歯科検診 今月の予定

佐野 武



## パティシエ みもいんのお料理教室

### 炊飯器1つでOK ケーキモード MIXナッツ入りプロテインcake

- ココアプロテイン
- 米粉
- ナッツ
- 卵
- 低脂肪牛乳

プロテインケーキは高たんぱくで脂肪と炭水化物の含有量が少ないです。ダイエット中のおやつや朝食にお薦めです。

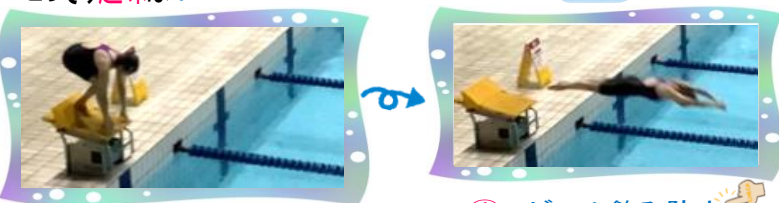


## わたなべ産 やさい達

みもりんが作った わたなべ産、栗を使った ご飯



## 第1回 こっそり趣味は? あかしけ飛び込む



50年ぶり(?!?)にとびこんでみた

- ① ビール飲み防止
- ② 高血圧防止
- ③ 運動不足解消
- ④ 肥満防止
- ⑤ 自己満足度UP

## 社員インタビュー

● 日頃健康について気をつけている事は?  
毎日、10,000歩を目標に夜、歩いています。

● 食事で気をつけている事は?  
先に野菜を食べ、揚げ物はさけている。

● お酒はどのくらい飲むの?  
週末に500m×1本 ほど...

● 挑戦したい運動は?  
お金がたまったら、ゴルフをしてみたい。

● 何かサブリ飲んでますか?  
ギャバ...心地よい眠りのために。

● 10年前の体重と今は?  
血圧が上がってきたので、それを機に歩くようにしたので、-5kgを維持している。

合せき前屈のポーズ 腰回りを伸ばす

1字バランス ヒップアップ

亀のポーズ 骨盤周りの筋肉をほぐす

車輪のポーズ 内臓機能改善

猫の背伸びのポーズ 肩こりや首こりの解消

頭を膝につけるポーズ 消化機能の改善