



恵方巻

恵方巻きは、江戸時代から明治時代にかけての大阪の花街で節分をお祝いしたい、商売繁盛を祈っていたのに始まったといわれています。花街で商人や、芸子たちが節分に芸遊びをしながら商売繁盛を祈り、食べたようです。名前も恵方巻きという名前ではなく、「わがずし」や「太巻き寿司」と呼ばれることが多かったようです。

お酢の効果効能

- ・便秘改善効果
 - ・疲労回復効果
 - ・内臓脂肪を減らす効果
 - ・ガン抑制効果
 - ・高血圧抑制効果
 - ・血中脂質低下効果
- どんな体にいいと言われていた食材であろうと、バランスよく食べましょう。



かわら版

福

第 22 号



2022/2/1 by 健康委員



野木崇広 柴田真実



2月



老化を早める危険な食べ物

- ① 冷凍食品
- ② ベーコンなど加工肉
- ③ 焦げた肉
- ④ 缶スープ
- ⑤ 揚げ物
- ⑥ 辛い食べ物
- ⑦ パンとパスタ
- ⑧ マーガリンとバター
- ⑨ もち
- ⑩ フライドポテト

老化を遅らせるには

老化制御に欠かせないNADを増やす

NADを増やすには

「運動」することです。

運動することで、長寿遺伝子からつくられる酵素が活性化します。

増加 コロナ禍での嗜好品の摂取状況

- スイーツ 37.7% 増
 - タバコ 12% 増
 - お酒 46.2% 増
- ※厚生労働省 1/24 ニュースzeroより

オミクロン株の特徴

突起に約30箇所の変異がある

- ワクチンや薬が効きにくい可能性
- 人の細胞に侵入しやすい可能性
- 効果を弱める「免疫逃避」がある。他の変異ウイルスに比べ発症予防効果低く 3回接種で75%の効果(ファイザー)重症感染予防効果はある程度維持

設計室 M.O.社 インタビュー

- ☺ 会社のお昼休みのヨガはどの位続けますか？ 1年半くらいです。
- ☺ 週何回くらいですか？ 3~4回ほどです。
- ☺ ヨガを初めて変わったと感じる事はありますか？ 健康に対する意識と、筋肉量がアップしたと感じます。
- ☺ どのような効果を期待しますか？ 腰痛持ちなので治したいです。あと、痩せたい。
- ☺ 他に挑戦したい運動はありますか？ 子供と一緒に縄跳びをしています。
- ☺ 普段、健康の為に心がけている事はありますか？ ストレスを溜めないように心がけています。

豆知識

免疫力をアップさせる方法

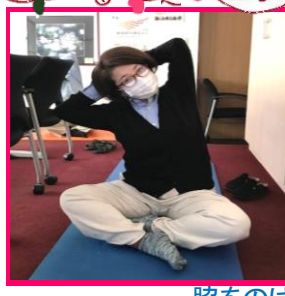
割り箸をくわえるだけ

割り箸をくわえると口角が上がると脳が笑っていると勘違いし、免疫力をUPさせる。

心が沈んでいる時やってみよう



英雄のポーズ
体幹を鍛える



脇をのびすポーズ
肩こり、背中のこりをほぐす
肋骨周りの呼吸筋がストレッチされる



ウサギのポーズ
良質な睡眠効果



イスのポーズ
大臀筋の引き締め