



かわら版

第 23 号



2022/3/1 by 健康委員

歯科検診 今月の予定

佐野善太
赤池鷹也



がんを防ぐための12ヶ条(国立がんセンター)

- 1 バランスのとれた栄養をとる
- 2 毎日、変化のある食生活を
- 3 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに
- 4 お酒はほどほどに
- 5 タバコは吸わないように
- 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 7 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものは冷ましてから
- 8 焦げた部分はさける
- 9 かびの生えたものに注意
- 10 日光にあたりすぎない
- 11 適度にスポーツをする
- 12 体を清潔に

ひし餅

の由来 餅の色に込められた 意味

ひし餅は赤・白・緑の三色。その一つ一つに意味が含まれています。

赤

はクチナシの実が入っており、
魔除けや解毒作用、そして雛祭りを彩る
桃の花をイメージしています。

実は順番にも意味があり
意味がちがいます。

赤・白・緑を重ねた場合

白

は、菱の実が入っており、
子孫の繁栄と長寿、菱の実の効果である
血圧低下するようにと考えられています。

雪の下に新芽が芽吹き、
桃の花が咲いている風景
3月上旬程度

赤・緑・白の場合

緑

は蓬が入っており、厄除けに加えて
増血作用があるようにと考えられています。
健康や新緑をイメージしているそうです。

雪の中から新芽が芽吹いて
桃の花が咲いている事を示す
3月中旬程度

血圧測定

血圧が気になり 自ら 血圧を測る H.Oさん

素晴らしい!!! 毎日、測っているうちに、
正常値になったとき



血圧を下げる食べ物

- 納豆
- 豆乳・大豆
- 黒酢
- 緑茶
- 玉ねぎ
- さば・いわし
- わかめ・モズク
- レモン
- チョコレート



"幸せホルモン" セロトニンをやすめやす食べ物

- セロトニンはストレスに対して効果がある。
- メンタル不調に役立つ。
- 良質の睡眠につながる。

セロトニンが多い献立



まぐろ丼



焼きバナナ

コロナに負けない健康生活

- 運動不足
- 食生活が偏っている
- 間食が増えた
- よく眠れない
- 心配がある/不安
- 酒・たばこが増えた

1つでも当てはまっていたら

コロナ太り

肥満を防ぐには
毎日体重を続けると
体重は増えにくくなる

コロナ疲れ

睡眠を見直す
目覚めたら太陽光を浴びる
強い刺激は避ける
(スマートフォン/パソコン)



③



①



②

- ① プレイヤーズツイストのポーズ
下半身を強く、呼吸機能の改善
- ② ねじりのポーズ
腰痛緩和、デトックス
- ③ 開脚前屈のポーズ
血行促進、不調の改善

マイナビ転職 掲載中

10分で痩せるマシンで鍛えながら、
パン類張る1級建築士の衝撃画像!!!



みんな見てねえ~

痩せたいのか...?
太りたいのか...?
いやいや、パン食べながら、筋肉つけてます。
素晴らしいみんな、まってるよ~!!!

ほっと。一息。Teaタイム
今、M.Oさんがはまっている
はちみつ、生姜、レモン入り
からだ、ポカポカ
カラダにいいですねえ~

