

10月

# 秋 と言えば 食欲の秋

秋に多くの食材が旬を迎えることに由来している  
また秋に食欲が増進するのは、**脳内物質**や**気温の低下**が関係している  
新米のシーズンなので、**ごはんがいつもよりすすむ**と言う事だそうぞ。

## さつまいも



この時期のさつまいもは水分がほどよく抜けて、**ほくほくとした食感**をしています。水を入れたフライパンにクッキングシートを敷き、さつまいもを入れて**弱火でじっくり蒸す**だけです。蒸し器いらずで簡単！

## かぼちゃ



保存性にすぐれ料理からお菓子作りまで幅広く重宝する  
栄養価も高く、**からだに嬉しい効能がたくさん**あります。  
白米の代わりにかぼちゃを食べると、**ダイエットに効果的**

## くり



水からゆでて冷凍したり、切れ込みを入れて電子レンジで加熱したりするだけで、**驚くほど簡単に皮がむけます。**



健康経営 かわら版

第 30 号

2022/10/3 by 健康委員

歯の健診月

村嶋敏紘

オミクロン株対応 2価ワクチンの接種 **情報** 富士市

4回目接種では、3回目接種と同量を接種します。  
**重症化予防を目的として、4回目接種を行う。**  
重症化予防効果は4回目接種後6週間低下しなかったとする報告。接種は**自己判断**とする。

2022 健康経営優良法人 Health and productivity

9/24放送 マコ会議 サムさんが言った

**どんぐり** がとても体に良いと

調べてみたよ **どんぐりの効能**

「東医宝鑑」では、下痢・頻尿・むくみなどの症状に薬効があるそうです。  
成人病予防・疲労回復・二日酔いをさますなどの効能がありデトックス効果抜群の**スーパーフード**だそうです。

抗酸化作用が高い **どんぐり茶** **どんぐりコーヒー**

ポリフェノール **マグネシウム** **カルシウム**

健康経営優良法人 **2023 申請始まる**

喫煙率低下に向けた取り組み **今年**の目標は、  
率を下げる事を目標とした**継続的な健康アドバイス**  
非喫煙者に対する**継続的な金銭的インセンティブの付与**

いんげん

健康経営優良法人 2023 申請始まる

やったね! M.Oさん **全国衛生週間標語**

**金賞** 見直そう 睡眠 運動 食生活  
みんなで目指す 健康職場

会社 初

みいちゃんちの食卓 **食欲の秋**ですな

**西京焼き**  
甘みのある白味噌をみりんや酒でのばし切り身を漬けたお料理

松茸ご飯 ポテトサラダ 西京味噌の豚肉 梨新さんまとメンチカツ 十穀米とわかめスープ

**超** 痩せる **ツボ**

● 印の所を、**1点3秒間**、安定圧をかける  
**食欲抑制のツボ** **脂肪燃焼のツボ**

左右両方を押してみてもいいよ  
痩せる食べ物のポイントは **【高タンパク・低脂質】**  
鶏むね肉・納豆 サバ・アジ・サンマ

背中 肩こり解消・疲れ解消 背中痩せ・ダイエット

すね 前後に4往復ローリング 痛いのが徐々に気持ちいい

**筋膜ローラー**  
筋肉のこねばりや張りを取りほぐすことを目的

**筋膜について**  
オレンジの皮が人間の皮膚だとしたら その皮の下にある**白い繊維**が人間の**筋膜**

第1回 緊急事態対応訓練 **油漏れ火災の訓練** **消化の体験**

吸油マット 消火器

プロダクション中