

健康経営,SDGS取り組み報告会



12/9、健康経営、SDGSの取り組みの報告会が行われました。

これまでの取り組み内容を共有し、振り返ることができてとても有意義な報告会となりました。

来年もたくさん歩いて元気に過ごしましょう

寒くなり、なかなか外へ出づらい季節となりました。そこで、自宅ですることができる手軽な運動をご紹介します。

椅子スクワット

☆やり方



「椅子を置き、座った状態から立つことを繰り返す」

コツは着座動作の際に「ゆっくり座ること」です。

1日30回（15回×2セットでも可能）以上を目安に行ってみてください。

くれぐれも無理のない範囲で最初は10回くらいから少しずつ増やしても良いと思います。



おせち料理について

お正月の食べ物といえばおせち料理ですが野菜、海草、豆、芋...、1日に摂取したい食品がすべて登場。そこで栄養について少し調べてみました。



他にも栄養のあるお料理が沢山！糖分、塩分に気を付けて美味しく健康的に新年を過ごしましょう。

おせち料理の栄養

<p>黒豆</p> 	<p>黒豆は大豆の一種。肌を美しくする良質なたんぱく質を含む。また、コレステロールや脂肪酸の増加を抑えるリノール酸、リレイン酸を含む（大豆も同様）。さらに、ビタミンBを多く含むため、疲労回復に効果的。ただし、市販の煮黒豆は、砂糖を多く含むので、たくさん食べると逆効果。できれば手作り、砂糖ひかえめにしたいもの。</p>
<p>ごまめ（田作り）</p> 	<p>小魚だけあって、カルシウムやミネラルが豊富。15g程度で1日の必要量600mgの3分の1を摂取することができる。</p>
<p>かまぼこ</p> 	<p>かまぼこの材料は魚のすり身。魚のたんぱく質が手軽にとれる。</p>
<p>たたきごぼう</p> 	<p>食物繊維を多く含む。また、タンニンや鉄を含み、血の巡りをよくする。貧血などにも効果がありそう。</p>

参考文献：「華やかな初春 祝・美・膳」白井操ひかりのくに社
「四訂 食品成分表 こんなときの食べ物が効く」木下勤 ブックマン社
「続 こんなときの食べ物が効く」木下勤 ブックマン社

