



いざ！健康ニュース 29号 2025.1.1



で作成、健康ニュース

新しい年を迎えるにあたって新しい試みをしました。以下の記事はチャットGPTでの作成です。(お正月向け)

おせち料理の健康効果

おせち料理は伝統的な日本の正月料理ですが、最近ではその栄養価や健康効果が見直されています。



オメガ3脂肪酸やミネラルが豊富で、免疫力を高める効果があります。特に、「出汁」として使われ、栄養価が高いです。

④ 心の健康

おせち料理は、家族や友人と共に楽しむ文化的な側面もあり、食事を通じてコミュニケーションを深めることができます。これにより、精神的な健康にも寄与します。

おせち料理は、見た目の美しさや味わいだけでなく、健康にも良い影響を与える食文化です。正月の特別な時期に、ぜひ楽しんでいただきたい料理です。

お酒の飲み方

① 適量を守る

② 水分補給 同時に水を摂取することが大切です。脱水を防ぎ、二日酔いを軽減します。



③ 食事といっしょに

空腹時に飲むのではなく、食事と一緒に楽しむことで、アルコール吸収が穏やかになり、体への負担が軽減できます。

④ 飲み方選択

体調に合わせてお酒の

種類やスタイルを選ぶことが大切です。アルコール度数の低いものやカクテルなどを選ぶと良いでしょう。

⑤ 飲むペースを考える

ゆつくりと飲むことで、酔いの進行を抑え、楽しむ時間を長くすることができます。

⑥ 自分の限界を知る

自分の体質や限界を理解し、無理をしないことが重要です。酔い過ぎないように注意しましょう。

これらを意識することで、より健康的で楽しいお酒の楽しみ方ができます。



KDSウォークラリー 12月の結果報告

1日平均		1日平均	
1位 K所長	12,781 歩	2位 S担当課長	9,798 歩
3位 Y課長	9,347 歩	4位 T理事	7,362 歩
5位 社長	6,499 歩	6位 H課長	5,813 歩
7位 専務	4,939 歩		

編集後記

チャットGPT、参考になりましたでしょうか。瞬時に回答が得られるのは便利です。ただ情報を鵜呑みにしていいのかなという気持ちも少々。

管理部 山岸

私のストレス解消法は、お酒を楽しむながら家族や友人と過ごす時間です。仕事や日常の忙しさで疲れたとき、家に帰ってお酒を少しだけ飲むことで、リラックスした気分になれます。特に、家族と一緒に食卓を囲んで、お酒を飲みながらゆつくりとした会話を楽しむことが、私にとって最高の癒しの時間です。家族とのふれあいは心を温かくし、何気ない話をするだけで心が軽くなります。また、友人との飲み会もストレス解消には欠かせません。普段の仕事の話や日々の出来事を、気心の知れた友人とシェアすることで、心の中のモヤモヤが解消されます。お酒を通じて笑い合う時間は、日常のストレスを忘れさせてくれる貴重なひとときです。お酒を適度に楽しむことで、気持ちがリフレッシュされ、再び元気を取り戻すことができます。家族や友人と一緒に過ごすこの時間が、私の心の平穏を保つ大切な方法です。



取締役営業部長
打出 拓真

紹介します
私のストレス解消法

