

No.1

## 私の健康宣言

- 食生活改善で免疫力アップ！
- 適度な運動で運動不足改善とストレス解消！
- 乾燥対策でアンチエイジング！

R.Iさん



自分のペースでいい、やれることからやってみる。  
しんどかったら無理して続けなくていい。



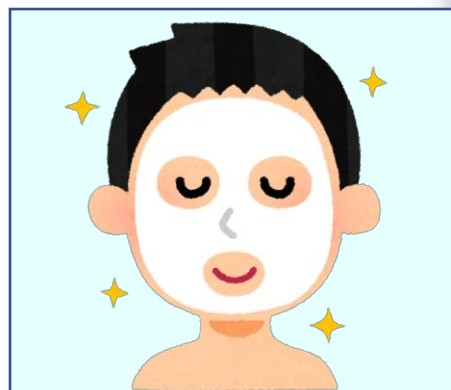
### 【食生活改善】

揚げ物が好きで、よく食べるので、その分野菜や酢の物も食べるように心掛けています。もともと、もずく酢や茄子料理は好きでしたが、健康に良いと言われている、発酵食品・ラクトフェリンヨーグルト・汁物は最近、意識的に食べるようにしています。気のせいかもしれませんが、風邪をひきにくくなったかも。でも、毎日しんどい…まだまだ習慣化出来ていません。唐揚げとご飯だけの日も全然あります💧まだまだです。



### 【体力維持・ストレス発散】

同期が言い出しっぺで集まったメンバーで月1回ぐらいの頻度でフットサルをやっています。久尻・日進鑄造・機械所属の個性豊かなメンバーです。ほぼ全員アラサー以上なので5分でガス欠です！笑怪我しない程度に、それぞれ動ける範囲で楽しんでいます(^^)興味のある方はお声掛け下さい。是非一緒に運動不足解消しましょう！



### 【アンチエイジング】

30歳を過ぎてから奥さんに「シミが目立ってきたね」と言われまして…乾燥対策でフェイスマスク（パック）を勧められ、お風呂上りに毎日やっています。やってみると意外と気持ちよくて、奥さんと色々な種類のパックを試して、効果を楽しみながらやっています。今ではやらないと逆に気持ち悪いです。紫外線も天敵との事なのでこれからは紫外線対策もちゃんとやります！



中央可鍛工業株式会社