

# 毎日チョットだけチャレンジ！



過ごしやすい日が続きますが、秋はもう終盤。  
この冬を存分に楽しむためにも、“体調”を整えておくことは大切です。  
小さいチャレンジをコツコツし始めた方から「健康」への道筋が作られていきます。  
さあ、チャレンジしてみましょう。

## おすすめ

①

### 抗酸化食品で身体のサビを防ぐ！

身体のサビ（酸化）は、老化や生活習慣病の原因になります。  
これを防ぐのが、抗酸化物質で「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」の他、  
「ポリフェノール」と「カロテノイド」があります。

#### 【ポリフェノールの仲間が多くふくまれる食品】

ブルーベリー  
大豆・ゴマ・そば  
緑茶・紅茶  
ウーロン茶など



#### 【カロテノイドの仲間が多くふくまれる食品】

緑黄色野菜  
果物・えび  
カニ・さけ  
ますなど



## おすすめ

②

### 二日酔いの朝は水分をしっかりとる！



深酒をした次の日は、体が脱水状態になりがちです。

こんなときにゴルフやテニスなど屋外スポーツをすると  
心筋梗塞などが起こりやすくなります。

深酒をした次の日は、水分をしっかりととり、脱水状態から  
回復させましょう。

ワールド健保組合のホームページには、貴方の健康づくりを応援する内容を掲載しております。  
「食」は「キャロッティコーナー」、「運動」は法人契約の「コナミスポーツクラブ」「ルネサンス」  
を「Sports & Resort」からご覧いただけます。