

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。