

職場でも家庭でも何かと**慌ただしい時期**ですが、気持ちよく**年を越せる**ように正しい食生活で**体調管理**にも気をつけましょう！

### 冬こそ水分補給を**意識**して下さい！

寒くなると**汗をかかなくなり**喉の渴きを**自覚しにくくなる**ので水分摂取が少なくなります。

すると**血液の粘度が上がり**いわゆる「**とろとろ**」になります。血管が詰まりやすくなり**脳卒中**や**心筋梗塞**を起こす可能性が高くなります。

**忘年会シーズン**ですのでお酒を飲む機会が多いと思いますがアルコールには**利尿作用**があるので飲酒が過ぎると体は**脱水状態**になります。

前回もお伝えしましたが、喉が乾燥すると**風邪をひきやす**くなります。この時期だからこそ**意識して水分摂取**を行ないましょう。

本年度のジョイフルランチ新聞は今号にて最後となります。今年1年も大変お世話になりました。

来年度も変わらぬお引き立てと、より一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

皆様どうぞ良いお年をお迎え下さい。

(株)奥原商事

### [旬の食材]

キャベツ、セロリ、白菜、**みかん**、りんご、レモン、金目鯛、たら、ぶい、あんこう

**みかん**→冬といえば**みかん**！成人1日当たりビタミン所要量(50mg)をみかんMサイズ2個で摂る事ができます。

**キャベツ**→ビタミンU(**キャベジン**)という珍しい成分を含んでおり**胃腸薬の名前**に使われるほど**潰瘍**の治療に効果が高いと言われています。