

時が経つのは早いもので、12月になりました。水曜日から本格的に寒くなる予報です。健康経営の基である体調管理は十分に注意して下さい。

12月の気温は、平均気温が8~10°C。日中の最高気温は10~12°Cで、朝晩の最低気温は2~5°Cと相当寒くなります。

体調管理の基本は、免疫力を上げることです。特に、睡眠・食事・運動が重要です。睡眠は7~8時間が目安で、特に23時から2時は成長ホルモンや免疫細胞の働きが活発になる時間のため、外せません。食事は、体に良いものを食べることで、腸が整い免疫が7割あがります。運動は1日20~30分のウォーキングで十分です。インフルエンザの流行もあり、体調の管理は十分に行っていただきたいと思います。

がん対策推進企業アクション

第95回 肉食は悪人にあらず を視聴した。

要約：発がん原因における食べ物の割合は思ったほど多くない

また、野菜不足ががんの原因になることは1%もない

欧米ではハムやソーセージががんの原因になることもあるが、

日本人の場合、肉の消費量は非常に少なく、気にする必要はない

いろんなものをバランスよくとることは健康寿命の延伸につながる

ポイント：「タンパク質を充分に摂る事はがんの予防になる！！」

2025.12.3

代表取締役 北岸一宏