

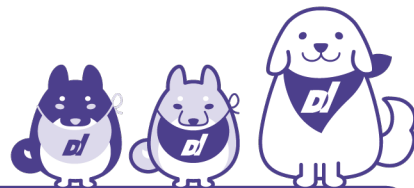
DI スタッフ通信 No.70 「あなたの健康法は？」



おいたに ひろと

老谷 博人

担当 営業部 お客様係



みなさまこんにちは。11月に入り、朝晩の冷え込みが一層厳しくなってきました。いかがお過ごしでしょうか。早速ですが、今月のお題である「あなたの健康法は？」ですが、まずはじめに新型コロナウイルスの流行で手洗い・うがい・マスク着用等の感染防止・対策を行う事が健康維持のひとつです。今月のお題をいただいた時に私は、担当へ激怒しましたよ（笑）。DI スタッフ通信を毎回楽しみにしているユーザー様が不健康な(?)スタッフにこの内容で作成するのに不快感を与えてしまうのではないかと・・・と。でも、お仕事なので、怒りを鎮めてリラックスした状態で原稿を書いている私は、過去の経験からやっとはいけない事を披露します。

遅い時間帯の飲酒・油分・糖分の多い食べ物を摂取してはなりません。体調は、個人差がありますのでおススメできるものではありませんが、私は1日1食の生活を長い間続けております。今から約10年前に体重がMAXで〇〇キロあり、ダイエットではなく、デブエットを続けておりました。この状況を解消すべく食生活の変更・食事制限を行いました。1日3食～4食生活を行うと体質もありますが、体重増加は当たり前です。約1年で10キロの減量に成功・その後もリバウンドしないよう自己管理を行っている最中です。1週間で10キロの増量は簡単ですが、10キロの減量はしんどいと思います。あ・・・文字数オーバーに。この続きは次回に。健康法は、自分にベストのものを探せるのがいいですね。参考になるかわかりませんが、みなさまも健康に気を付けていただきメリハリのある日々をお過ごし下さい。それでは、この辺で。最後までお読みいただきありがとうございました。

元気がほしい時、格好つけることに疲れた時にぜひご覧になってみてください。