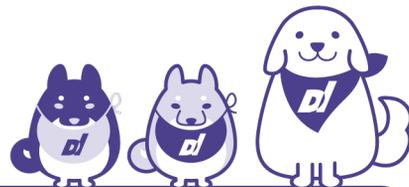




あきもと あけみ

秋元 明美

担当 経理課 お客様係



皆様こんにちは、日増しに寒さきびしくなってきましたが皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

今月のお題 「あなたの健康法は？」ですが皆さんは健康維持のために何をしていますか？

運動するとか、たばこ、お酒を控えるとか。私は健康のために食事に気を使っています。

朝食は、白湯とベータカロテンたっぷりの人参ジュースを飲んでます。人参ジュースは癌にも良いそうです。

それだけなので、お腹が空きグーとなります。空腹時のグーが免疫力アップの瞬間です。

それと、お酢を納豆に入れる、野菜をできるだけ多くて食べ油っぽいものやスナック菓子をさげ、時には果

物も頂くようにしています。バランスの良い食生活と早寝早起き規則正しい生活を心がけています。

私は、数年前に大病を経験しICUに3週間、一般病棟に2週間入院したので健康でいられるありがたさを

痛感しています。今日も生かされていることに喜びと感謝しています。