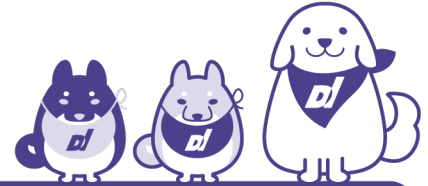




ふかさわ たかひと

深澤 孝人

担当 営業部 お客様係



みなさまこんにちは。

今年も2月に入り益々寒さが増してきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

今月のお題「おすすめの健康法」ですが、自分が率先してルーティンとしております事をご紹介します。

まずは朝食に、納豆と鯖の缶詰、そしてアマニオイルを小さじ一杯たらして食べております。

そして夕食は野菜を少し添えて食べており、晩酌は350mlのビールを一本で我慢しております。

本当は、運動なども何かルーティンにしなければと考えておりますが、考えているだけで残念ながら行動に及べてはおりません。

以上、あまり人にお薦め出来る健康維持の知識がありませんので、こんなことをすると良いなどございましたら、ご教授いただければ幸いです。