

テイル君 だより

NO.40

1月
2017



赤い尾っぼの
テイル君



赤尾商事社員:茂木 富士登頂時撮影

別紙：暮らしPLUS+

特集 意外と知らない！？神社のお話
余ったお餅でお煎餅！？

コ
ン
テ
ン
ツ

- 新年のご挨拶
- 晴恵先生の健康エクササイズ
- 雑学 …… お正月
- 今月のキッチン《トマトとチーズのグリルチキン》
- オススメのお店紹介～ world cafe C-PORT ～
- 暮らしの便利帳 38……… ダイエット
- 赤尾商事の仲間達♪
- 月替わりクイズ……… 間違い探し
- 先月のクイズの答え

■名前 井上 堅司
■入社年数 19年
■部署 ホームライフ部 高崎事業所所長

■座右の銘は？
「桃李もの言わざれども下自ら蹊を成す」
何も言わずとも自然と人が集まるような、
「いつでも頼れる所長」でありたいです。

■好きな食べ物は？
奥さんの料理なら和食全般、外食なら焼肉が大好きです。焼肉奉行です！誰にも焼かせません！（焼肉なら娘と会話もできる）

■最近あった〇〇な話
健康のため、昨年8月から密かにウォーキングをして、8kg落としました！（休日には歩きで5km、ランニングで5kmの計10kmほど）正直、きついと思うこともありませんが、続けていると次第に癖になります。オススメですよ（^^）v

**赤尾商事の
楽しい仲間たちを紹介します♪**

暮らしの便利帳 38 お正月太り！？でも…無理なダイエットはNG

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例：165cm60kg の人の場合…60 ÷ 1.65 ÷ 1.65 = BMI 値 22

注* 一般に、BMIが大きいほど、肥満の程度は大きくなります。ただし、スポーツ選手など、筋肉や骨の割合が多い人は脂肪が少ないので、BMIが大きくても肥満とは限りません。

- 食べすぎ・飲みすぎに注意!**
- お昼に食べすぎたら、夕食は少なめに
 - 食べすぎた翌日は、食量やメニューに気を付ける
- 脂肪分の多いもの・甘いものは控えめに**
- 偏った食事にならないように、色々な食品を食べる
 - エネルギーのとりすぎを抑えるようにする
- 1日3食・夕食は軽めに**
- 食事を抜く習慣がある人のほうが、体重が重い傾向があるとわれています。一日3食、規則正しくするようにしましょう。
- 適度な運動をする**
- なかなか運動する時間が無い方は、まずは一日1万歩を目標に、歩く機会を増やしてみましょう。

- NG なダイエット…**
- **特定の食品や栄養素を避ける**
必要な栄養素をとれなくなったり、逆に特定の成分をとりすぎてしまったりする可能性があります。
 - **限られた食品しか食べない**
必要な栄養素をとれなくなったり、特定の成分をとりすぎてしまうことにより、健康を害してしまう可能性があります。
 - **運動しないで食事の量だけ減らす**
体脂肪だけではなく筋肉もいっしょに落ちてしまいます。いったん体重を落としても、リバウンドすると、脂肪だけが増えて以前よりも体脂肪の割合が増えてしまいます。また、筋肉が減ると基礎代謝量が落ちて、より脂肪が燃えにくい体になってしまいます。
 - **下剤等の薬をつかう**

※農林水産省「消費・安全」ページを参考にテイル君だよりスタッフ作成

間違いは7つあるよ！
頑張って捜してね (#^_^#)

答えは2月号で！

新謹年賀

あけましておめでとう！

月替わりクイズ
間違い探し

観音山サービスステーション
高崎市片岡町3-1-1
027-322-1885
FAX:027-326-5604

消防署南

和田橋

片岡中学

鳥川

遊びにきてね

アカオリフォーム

12月号の答え合わせだよ！

あんぱんまん	食ばんまん	スタバ	吉野家
ポテトチップス (カルビーうすしお味)	ほんだし (味の素)	塩ラーメン (サッポロ一番)	カルピス

テイル君 だより

NO.40

1月
2017



赤い尾っぽの
テイル君



■名前
井上 堅司
■入社年数
19年
■部署
ホームライフ部
高崎事業所所長

■座右の銘は?

「桃李もの言わざれども下自ら蹊を成す」
何も言わずとも自然と人が集まるような、
「いつでも頼れる所長」であります。

■好きな食べ物は?

奥さんの料理なら和食全般、外食なら焼
肉が大好きです。焼肉奉行です誰にも焼
かせません!(焼肉なら娘と会話もできる)

■最近あった〇〇な話

健康のため、昨年8月から密かにウォーキ
ングをして、8kg落としました!(休日には
歩きで5km、ランニングで5kmの計10km
ほど)正直、きついと思うこともありま
すが、続けていると次第に癖になります。
オススメですよ(^^)v

赤尾商事の
楽しい仲間たちを紹介します♪

暮らしの便利帳 38 お正月太り!?でも… 無理なダイエットはNG

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

例: 165cm60kg の人の場合…60÷1.65÷1.65=BMI 値 22

注* 一般に、BMI が大きいほど、肥満の程度は
大きくなります。ただし、スポーツ選手など、筋肉
や骨の割合が多い人は脂肪が少ないので、
BMI が大きくても肥満とは限りません。

食べすぎ・飲みすぎに注意!

- お昼に食べすぎたら、夕食は少なめに
- 食べすぎた翌日は、食量やメニューに気を付ける

脂肪分の多いもの・甘いものは控えめに

- 偏った食事にならないように、色々な食品を食べる
- エネルギーのとりすぎを抑えるようにする

1日3食・夕食は軽めに

食事を抜く習慣がある人のほうが、体重が重い傾向
があるといわれています。一日3食、規則正しくとる
ようにしましょう。

適度な運動をする

なかなか運動する時間が無い方は、まずは一日1
万歩を目標に、歩く機会を増やしてみましょう。

NG なダイエット…

●特定の食品や栄養素を避ける
必要な栄養素をとれなくなったり、逆に特定の成分
をとりすぎてしまったりする可能性があります。

●限られた食品しか食べない
必要な栄養素をとれなくなったり、特定の成分をとり
すぎてしまうことにより、健康を害してしまう可能性があります。

●運動しないで食事の量だけ減らす
体脂肪だけではなく筋肉もいっしょに落ちてしまいます。い
ったん体重を落としても、リバウンドすると、脂肪がカチ増
えて以前よりも体脂肪の割合が増えてしまいます。また、
筋肉が減ると基礎代謝量が落ちて、より脂肪が燃えにく
い体になってしまいます。

●下剤等の薬をつかう

月替わりクイズ 間違い探し

間違いは7つあるよ!
頑張って捜してね(#^_^#)

答えは2月号で!



別紙: 暮らしPLUS+

特集 意外と知らない!? 神社のお話
余ったお餅でお煎餅!?

赤尾商事社員: 茂木 富士登頂時撮影

- 新年のご挨拶
- 晴恵先生の健康エクササイズ
- 雑学 …… お正月
- 今月のキッチン《トマトとチーズのグリルチキン》
- オススメのお店紹介~ world cafe C-PORT ~
- 暮らしの便利帳 38……… ダイエット
- 赤尾商事の仲間達♪
- 月替わりクイズ……… 間違い探し
- 先月のクイズの答え



12月号の
答え合わせだよ!

