

Wellness 保健だより

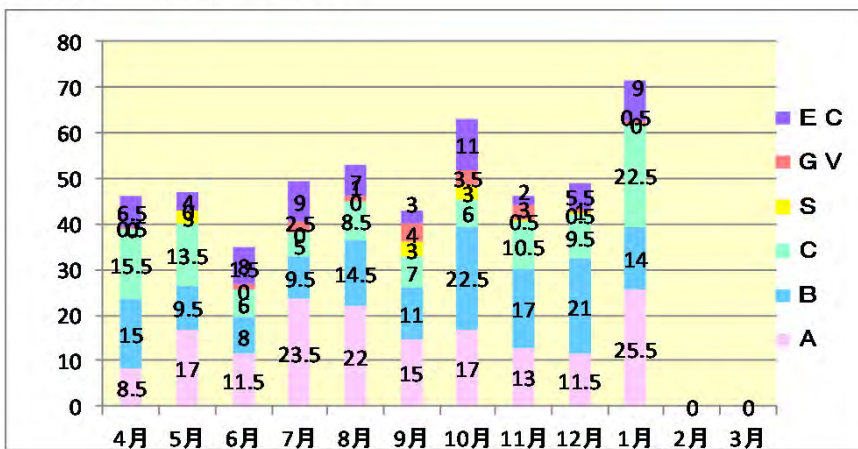
2017.2.2

インフルエンザが流行しはじめ、皆さん体調管理に苦労されていることと思います。
手洗い・うがいに加え、飲食店で食べる物に留意したり、睡眠をしっかり取るなどして
感染を防ぎましょう！また、寒くて引きこもりがちな冬は適度な運動も必要です。
今月は、先日開催したダンスサイズ教室のご報告とナピア食堂をお届けします♪

■ 1月分突発休教UP！

前年度よりも減少できる様、一人ひとりが認識し、健康について意識をしてください♪

①SPK GRP別 UL件数



②SPK全体のUL件数 前年度比較

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	1月までの累計
F Y 15	29.5	40	35.5	37	31.5	25	53.5	23	29	52	40.5	51	356
F Y 16	46	47	35	49.5	53	43	63	46	49	71.5			503

昨年度より **41.3 %** 増加中

(-表示は良い意味)



年末から流行し始めたインフルエンザが猛威を振るい、UL件数が増えてしまいました。栄養と睡眠をたっぷり取ってこの冬を乗り越えましょう！



■ ダンササイズ教室のご報告

1月23日(月)にWellness初企画・ダンササイズ教室を開催しました！

今話題 (!?) のTRF 「EZ DO DANCERCIZE」 DVDに合わせて、SAMさんからダンスレッスン☆
上半身徹底エクササイズ版ということでウエスト周りや肩甲骨の動きが多く、凝り固まっている肩こりを
楽しみながら解消し、日ごろの疲れを発散できる笑顔あふれるイベントとなりました。



レッスンパートではゆっくり教えてくれるので、
初心者でも大丈夫★

いざ音楽にあわせてみると…早い!!!
でも何度か繰り返し練習するうちに、
踊れるようになりました☆



**10月入社の中島彩花MSと加藤有沙MSも参加してくれました！
みなさま、ご参加ありがとうございました。**

ナビア 食堂



今月のメニュー：たらときのこのホイル蒸し

■材料（2人分）

たら（生の切身） 2切
えのき 好みの分量
しめじ 好みの分量
まいたけ 好みの分量
塩・コショウ 少々
酒 大さじ2
バター 10g

【お好みで】
レモン汁もしくはポン酢 適量
飾り野菜（ネギ、レモンetc）



たらの白身がきのこの風味とよく合います☆味もあっさり、調理時間も早いのでオススメです♪



きのこは食物繊維がたっぷり！ダイエット効果もあるし、免疫力UPにもなる優れもの～



■作り方（10分）

- ①用意したたらの切身の両面に塩・コショウを振り、下味をつける。
- ②アルミホイルを準備し、①で準備したたらの切身とえのき、しめじ、まいたけを好みの分量入れ、酒を振りかけ、アルミホイルで包みます。
※ここでかくし味としてバターを入れるのがポイントです。
- ③フライパンを熱し、②で準備したアルミホイルを入れ、中火で5～6分蒸焼きにする。
- ④アルミホイルをフライパンから皿に移す。
※お召し上がりになる際に、お好みでレモン汁やポン酢をかけるとサッパリしておすすめです。