



皆さま、こんにちは!

こちらでは「症状のお話」や「健康の豆知識」の他、あおばがサポートしているチームやイベントの情報などをお届けします!

さて、今年の干支の卯で一番に思い浮かぶのは…

「飛躍の年」でしょうか?

カンガルーの方が跳んでいるイメージはあるかもしれませんが、体重あたりで考えるとカンガルーよりも跳躍力があるのが兎です。兎は、足の速さが時速40~60キロ、聴力・嗅覚・視覚が優れるハイスペック動物なのです!

前置きが長くなりましたが、今回は「冬の発熱疾患の感染予防対策」をお伝えさせていただきます。

ズバリは**口呼吸は避けて、鼻呼吸する**です。

理由① 鼻毛はフィルターの役割をしてくれて、ウイルスや大きめのほこりをブロックする。

理由② 粘液がウイルスをブロック (青い鼻水や痰)

理由③ 呼吸の温度、湿度の調整

目安 室温20度以上、湿度40度以上でウイルスの感染力が低下

理由④ 鼻腔・副鼻腔から分泌されるNO (一酸化窒素) が作用して**血流改善し、免疫力アップ!**

鼻呼吸は天然マスクとも言われているので、密空間や乾燥の強い日は、特に意識してみてくださいね。理由④が気になる方は、是非調べてみてください♪2023年、あおばグループは、皆様が飛躍した1年を過ごせますよう精進させていただきます。

あおばグループ

国中学・高校 男女バスケットボール大会

AOBA湘南ウィンター トレーニングキャンプ開催!

2022/12/26~28の3日間、「AOBA湘南ウィンタートレーニングキャンプ」を開催いたしました。今回は湘南地区をはじめ、**全国の中学・高校・団体の合計27チームが参加!**

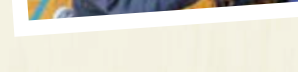
2日間は全チームによるリーグ戦、

1日は様々なチームを全国へと導いた

実績のある驚野鋭久先生をお招きして公演を行い、まさにバスケット三昧の3日間を学生の皆さんに楽しんでいただきました!

あおばでは「あおばカップ」を定期的で開催しておりますが、「湘南地区に根ざしたバスケットボール文化を浸透させたい。子ども達の未来につながる体験をしてもらいたい、楽しんでもらいたい」といった思いがあります。

これからもあおばは、地域の皆さん、そして子供たちの健やかな健康と未来をサポートできますよう、全力で取り組んでまいります!



26日/男子 **優勝** 大庭中学校

26日/男子 **準優勝** 茅ヶ崎第一中学校

26日/女子 **優勝** 湘洋中学校

26日/女子 **準優勝** 玉縄中学校

28日の部 **優勝** 星城中学校

26日/女子 **準優勝** 相模女子大中学部

\\優勝・準優勝した皆さん、おめでとうございます!!

— 知ってる様で知らない! 栄養と健康のお話し —

腸って何をしてるの?



腸の働きとは?

01

消化吸収

消化吸収の約90%は腸で行われる

02

免疫

免疫の80%が腸にある

03

幸せホルモン

通称幸せホルモンのセロトニンは90%が腸に存在する

腸は消化・吸収・排泄の他に、病原菌等から体を守る・重要なホルモンを作る等大切な役割が沢山あります。そのため、腸が弱ると身体には多くの不調が生じてきます。腸の弱まる主な原因は「**食べ過ぎ**」「**栄養不足**」といわれています。**消化不良 = 食べ物**が腸の中で腐ることなのです。

食べ過ぎ&栄養不足 = 食事の内容

悪化の原因

✓ 簡単セルフチェック

当てはまったら、腸内環境が低下しているかも?!

- 便秘・下痢気味
- 腹部に膨満感がある
- 肌荒れが気になる
- 野菜をあまり食べない
- お肉をよく食べる
- お酒が好き

※全て悪化したための症状or腸内環境を悪化させる食事です!

疲れた腸を労わるなら…

詳しくはスタッフへ!

ハーブザイム®113 (酵素飲料)

国産無農薬野菜113種類を1本あたり4Kg使用!こだわりの無添加飲料。高い醗酵レベルで、腸の働きを助けてくれるのでおすすめです!

