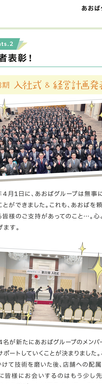
あおば新聞
2023年4月号 No.1

バックナンバーはこちら
https://aoba-g.com/sitenai/aoba-newspaper.html

皆さん、こんにちは。今週も皆さんに是非知っていただきたい栄養な話題、「今月のご挨拶」「優秀者表彰！」「知っているようで知らない 栄養のお話」の3点をお届けします♪

Contents.1
今月のご挨拶

桜の花が散り葉桜の時期となりましたが、新生活に変化はありますでしょうか。
脳のすべての活動は、**何歳になっても刺激的な興奮によって向上する**ことができます。
バランス感覚を高めたい人は、3分歳でも9歳でも、太極拳を始めることで思考力が向上します。
「SwitchスポーツJで ボウリングを 平均で、70代でも10代と同じように、目と手の協調性や集中力を高められます。



慣れ親しんだ経験を繰り返すことも良いことです。
昔から好きな曲をギターで弾く練習をしたり、しかし、**脳にとって最高の刺激は「新しさ」**です（これは年齢を問わず言えます。
WBCに感化し、キャッチボールやバッティングセンターに通い始めた年度は非常にいいことにチャレンジし、脳を活性化させていきましょう。

今の症状が改善したら、何を始めたいですか？

あおばグループ

Contents.2
優秀者表彰！

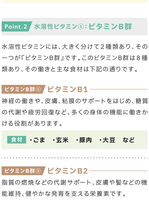
第23期 入社式 & 経営計画発表会

2023年4月1日に、あおばグループは無事に23期を迎えることができましたこれも、あおばを 毎日にしてくださる 様様のご支持があってこそ、…心より感謝申上げます。

また、54名が新たにあおばグループのメンバーとして、皆様をサポートしていくことが決まりました。これから1ヶ月かけて技術を高いた、店舗への配属となるため実際に皆様にお会いするのはもう少し先ですが、立派に皆様をサポート出来る様に精一杯頑張ります！

Check! 優秀者表彰！

あおばグループでは、患者様をお支え出来る様に日々勉強会や、トレーニングを行っており、半期に一度、最も向上が認められたスタッフや、患者様のご支持が多かったスタッフの表彰を行います。



社 長 賞
海老名院
佐々木 透 先生

最優秀新人賞
さすな院
石田 悠 先生

優秀新人賞
海老名院
下村 緑太 先生

優秀新人賞
綾瀬院
池田 匠 先生

＼ 表彰された先生方、おめでとうございます！／

Contents.3
知っているようで知らない 栄養のお話

水溶性ビタミンとは？

こちらは前回コラムの続きとなります。
是非バックナンバーもお読みください。

前回までは脂溶性ビタミンの説明をさせていただきました。今回は水溶性ビタミンについてお話します！

Point.1 水溶性ビタミンの特徴

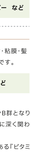
① 水に溶けやすい
長い間水にさらされるとビタミンが溶け出てため、野菜などは洋平くに食べる工夫をしましょう。

② 熱に弱い
加熱調理でビタミンが壊れる可能性があります。
特に、ビタミンCは注意してください。

③ 過剰性の心配が少ない
体内に蓄めておくことは出来ず、尿で排出されてしまうため、**毎日摂取する必要がある栄養素**です。

効果的な食べ方

上記3点を踏まえまして、おススメの食べ方は、野菜をそのまま食べることのできる、サラダやみかん漬けを多く食事に取り入れること。
また、スープ類は、溶け出たビタミンを摂取できるのでスープも最後まで しっかり飲むと良いでしょう。



Point.2 水溶性ビタミン①：ビタミンB群

水溶性ビタミンには、大きく分けて2種類あり、その一つが「ビタミンB群」です。このビタミンB群は8種類あり、その働きと主な食材は下記の通りです。

ビタミンB群 ビタミンB1
神経の働きや、皮膚、粘膜のサポートをはじめ、糖質の代謝や疲労回復など、多くの身体の機能に働きかける役割があります。

食材：・こま ・玄米 ・豚肉 ・大豆 など

ビタミンB群 ビタミンB2
脂質の燃焼などの代謝サポート、皮膚や髪などの機能維持、健やかな発育を支える栄養素です。

食材：・チーズ ・レバー ・納豆 ・卵 など

ビタミンB群 ナイアシン
アルコールの分解 する酵素：糖質・脂質・タンパク質などの各種代謝のサポートを行う栄養素です。

食材：・レバー・カツオ・落花生・アボカド など

ビタミンB群 パントテン酸
免疫・副腎・ストレス等に対するサポート、善玉コレステロールの生成等の役割があります。

食材：卵 ・豆類 ・乳製品 ・肉類 など

ビタミンB群 ビタミンB6
免疫のサポート、皮膚や髪・筋肉の生成、ヘモグロビンの合成などを行う栄養素です。

食材：・魚（赤身） ・バナナ ・雑穀 等 など

ビタミンB群 葉酸
赤血球の生成や発育のサポートに重要な役割のある栄養素です。

食材：・緑黄色野菜 ・アボカド ・レバー など

ビタミンB群 ビタミンB12
赤血球の生成、DNAの生成、各酵素のサポートなど、様々な働きがある栄養素です。

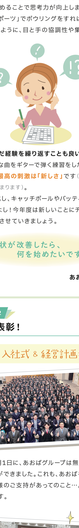
食材：・サバ・さんま ・牡蠣 ・シジミ など

ビタミンB群 ビオチン
糖・アミノ酸・脂質の代謝のサポート、皮膚・粘膜・髪などの健康的な状態を保つ役割をもつ栄養素です。

食材：・豆類 ・卵黄 ・ナッツ類 など

以上3つが、水溶性ビタミンB群の説明と、ビタミンB群などです。それも健やかな成長や、健康の維持に深く関わっていることがお分かりと思います。
次回は、水溶性ビタミンの残りの栄養素である「ビタミンC」についてお話します。お楽しみに！

サプリメントで効果的に補給！！
マルチミネラルプレミアム
サプリメント



しっかり摂取しようと思っても、日々の食事だけでは必要摂取量を容易にとれやく難しいもの…そんな現代人の食生活に最適なものが、「マルチミネラルプレミアム」！6大栄養素の一つであるミネラルを はじめ、マグネシウムやヘム鉄、亜鉛、カルシウムなど、現代人が不足しがちな12種類のミネラルをバランスよく配合！詳しくは、お気軽に店舗スタッフにお尋ねください！

次回もお楽しみに！