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素敵な話題、『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。
脳のすべての部位は、**何歳になっても刺激的な挑戦によって向上する**ことができます。
バランス感覚を高めたい人は、30歳でも90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」でボウリングをすれば、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当てはまります）。
WBCに感化し、キャッチボールやバッティングセンターにいくもよし！今年度は新し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、あおばを頼りにしてくださる皆様のご支持があってのこと…。心より感謝申し上げます。

あおばグループ 第23期 入社式

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ヶ月かけて技術を磨いた後、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
きずな院
石田悠 先生

優秀新人賞
湘南モール院
下村雄太 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
長い間水につけていると**ビタミンが溶け出す**ため、野菜などは手早く洗うのが◎

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
体内に溜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、サラダやぬか漬けを多く食事に取り入れること。
またスープ類は、溶けだし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① 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 ・ごま ・玄米 ・豚肉 ・大豆 など

ビタミンB群② 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③ 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役割があります。

食材 ・レバー ・カツオ ・落花生 ・アボカド など

ビタミンB群④ パントテン酸

免疫・解毒・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⑤ ビタミンB6

免疫のサポート、皮膚・髪・歯等の生成、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 ・薩摩芋 など

ビタミンB群⑥ 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⑦ 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⑧ ビオチン

糖・アミノ酸・脂質の代謝のサポート、皮膚・粘膜・髪などの健康的な維持の役割をもつ栄養素です。

食材 ・豆類 ・卵黄 ・ナッツ類 など

以上8つが、水溶性ビタミンであるビタミンB群となります。ど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分かると思います。
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』についてお届けします。お楽しみに♪

＼サプリメントで効率的に補給！／

マルチミネラルプレミアム

サプリメント

Gran Medic
the most advanced supplement
MULTI-MINERAL PREMIUM
MADE IN JAPAN

しっかり摂取したいと思っても、日々の食事だけでは必要摂取量を取ることは中々難しいもの…そんな現代人の食生活に着目したのが、「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、お気軽に店頭スタッフへお尋ねください♪

次回もお楽しみに！