

# 第17回

# 港KOMACHIBA 活動内容



こまちばハロウィンを開催しました！

日々汗水垂らして働いてくださっている所員また作業員のみなさんに、

「健康な身体で毎日を元気よく過ごしていただきたい」という思いを込めて企画しました。



「健康増進」をテーマとし、それぞれのお菓子が、健康に対してどのような効果があるのかを表示して配布することで、より一層健康への気遣いに繋がるのではないかと考えました。建康第一で、今後も引き続き元気よく作業を進めていきましょう！！

ただし、お菓子の食べ過ぎには要注意です。


建康のため・・・という理由でお菓子を食べ進めてしまうと、糖分の多量接種となり「集中力の低下」「感情の不安定」へと繋がります。

糖分を消化するために必要な「ビタミンB群」や「カルシウム」等の栄養素の不足が原因となり生じるようです。


本末転倒とならないよう、適量を食べるようにしましょう！

 チョコ

- ①集中力向上
- ②血圧低下

 ナッツ・ドライフルーツ

- ①免疫力向上
- ②疲労回復

 グミ

- ①ストレス解消
- ②コラーゲン

 塩キャラメル

- ①熱中症予防
- ②エネルギー源



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

港KOMACHIBAはSDGs に向けた取組みを行っています。