



**各位
お疲れ様です。**

みなさんの健康を願ってやまない総務部です。

近ごろ、新型コロナウイルス対策で在宅ワーク[🏠]が導入され、
自宅で🍷**食事**をとる方[🍷]が増えたかと思ひます。
ですが、一人暮らしなどで働いていると特に
「自炊する体力が無くて、栄養面を考へるのも億劫」という方も多しと思ひます。

そんな方へ朗報！！

手軽に購入できる食材にも、健康に良いものがあります！
その中で特に **オススメTOP3** を紹介いたします。



《サバの水煮缶詰》

サバは「オメガ3」という超優秀な脂肪酸が豊富に含まれており、このオメガ3は体内の炎症を抑える効果あり！
サバの水煮は免疫細胞の低下も抑えてくれるので揚げ物や脂っこい料理が好きな方には、是非とも召し上がっていただきたいです。
また、サバのEPAは渡せホルモンと呼ばれる「GL-1」というホルモンの分泌を助ける働きもあるそうです。
GL-1は満腹中枢に満腹になったことを伝える働きもあるため、食べ過ぎを抑えることもできます！



《バナナ》

食物繊維やドーパミンの原料となる物質が含まれる上、運動後に食べると体内の炎症が激減し、疲労回復に効果もあります！
美肌効果・貧血予防・むくみ解消・代謝アップ・便秘予防などのビタミンやミネラル、
食物繊維がバランスよく含まれているので美容にも嬉しいですね！



《ゆで卵》

ゆで卵にはいろんな成分が含まれていますが、なかでもダイエットにも深くつながっている「ビタミンB2」。