

あ お い 通信

2025/9/26

ジェイテクト STINGS 愛知 サポートカンパニーに加入しました！



バレーボールプロリーグのジェイテクト STINGS 愛知のサポートカンパニーに加入しました。

ジェイテクト STINGS 愛知は、岡崎市をホームタウンとし、「バレーボールを通じて地域を元気にする」を掲げ、全国で活動中のチームです。

サポートカンパニーに加入したことにより、チームサイトや、公式戦のウェルカムボードへ企業名が掲出されます。地域を盛り上げる STINGS を、これから一緒に応援していきましょう！



秋の季節の変わり目における健康リスク

秋は、気温の変動が大きく、体調管理が難しい時期です。

特に、寒暖差が激しくなることで、免疫力が低下しやすくなり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。今回は、秋の季節の変わり目に効果的な「免疫力を高める食生活」をご紹介します。

① 季節の野菜と果物を積極的に摂る

秋は、かぼちゃ、さつまいも、りんご、柿など、栄養価の高い季節の食材が豊富に出回る季節です。これらの食材には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、免疫力を高める効果があります。

② ビタミン D と免疫強化の関係

ビタミン D は、免疫システムの機能をサポートする重要な栄養素です。

秋から冬にかけては日照時間が短くなり、ビタミン D の摂取が減少しがちです。

魚や卵、サプリメントでビタミン D を補うことで、免疫力を維持することができます。

③ 発酵食品の効果と活用法

発酵食品は、腸内環境を整えることで免疫力を向上させる効果があります。

ヨーグルトや納豆、味噌などを積極的に摂ることで、健康をサポートします。

