

# SAISHO NEWS

Oct.2023

イツヌと戯れ中

ハロウィンと言えば  
この食材！  
どんな栄養があるのか！

Kさんにインタビュー  
社員からIさんへメッセージ

アートパラ深川おしゃべりな芸術祭  
交通安全教室





# HAPPY HALLOWEEN

もうすぐハロウィン🎃

かぼちゃは、ビタミンやでんぷんを多く含み、カロテンが豊富な緑黄色野菜の1つ。3つの抗酸化作用を示すビタミンA、C、Eが体内での酸化を防ぐことから、免疫力強化が期待できます。特に多く含まれているβ-カロテンは体内でビタミンAに変換され、免疫機能を高めると共に、目、皮膚、髪などの健康維持のみならず、アンチエイジングにも役立ちます。

また、コラーゲンの生成を促し、美肌を保つビタミンCが豊富であり、風邪やガン、動脈硬化の予防、疲労回復効果も期待できます。さらに、かぼちゃに含まれるビタミンE含有量は野菜の中ではトップクラスであり、抗酸化作用により細胞を若く保つほか、心疾患や脳卒中、がんの予防など体に欠かせない栄養素が豊富です。β-カロテンもビタミンEも脂溶性であるため、天ぷらなど油を使って調理することで体内での吸収が良くなり、また、かぼちゃの皮には果肉以上のβ-カロテンが含まれているため、皮をつけたまま食べると栄養素がより多く摂取できます。10/31はかぼちゃを食べてみてはいかがでしょうか！

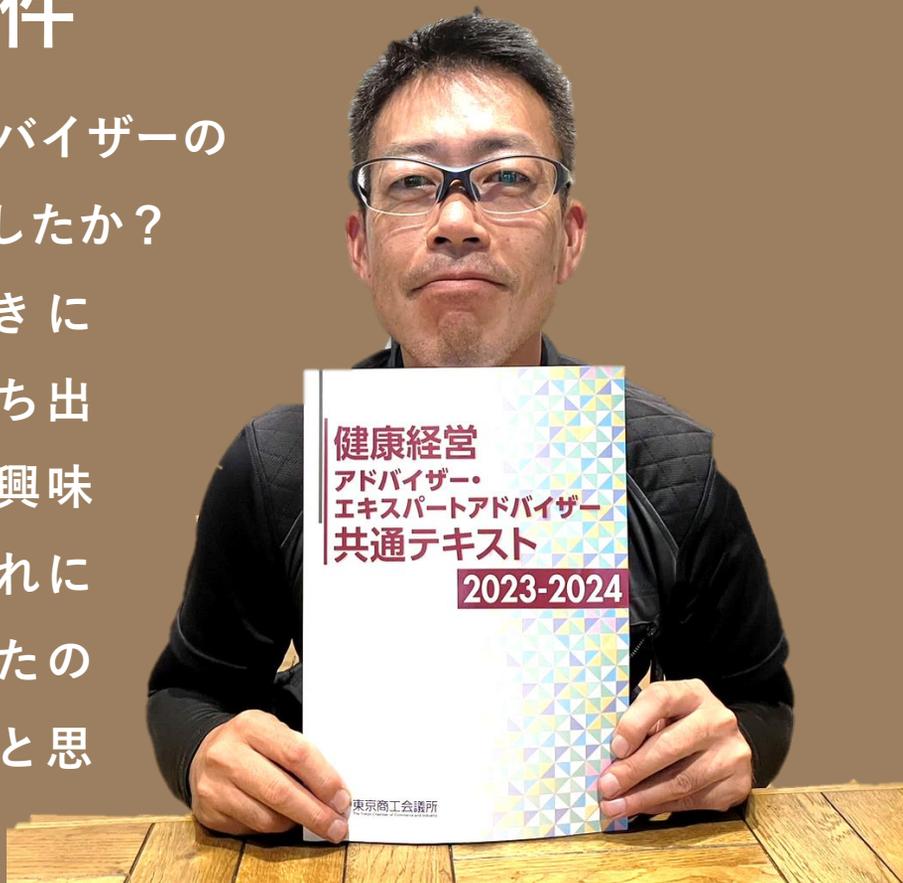


Kさんが

# 健康経営アドバイザーに 認定された件

Q なぜ健康経営アドバイザーの  
資格を取ろうと思いましたか？

元々転職するときに  
「健康」を強く打ち出  
していたところに興味  
を持ちました。それに  
まつわる資格だったの  
でいきっかけだと思  
い、取りました。



Q 勉強してみたの感想は？

大手向けというよりは中小企業向けの情報が多いと感じま  
した。正直言うと自分は新鮮味はなかったかな…

Q 最後に何か一言！

会社が費用を出していて無料で知識が増えるので、  
興味があったらやってみてはどうでしょう？

待機時間などを利用してちょっとずつやればできます！

## アートパラ 深川 おしゃべりな芸術祭 10/22まで開催

仕事に関わった方もいるであろうアートパラ。障がいを持つアーティストの作品たちが街中に飾られています。アートも販売されており、アートの売上は全額アーティストの元に入るシステム。残り数日ですが周りにも勧めてください！



10/5  
(木)

東京都トラック協会深川支部は

江東区内の小学校で交通安全教室を行い、サイショウからは社長が参加しました。交通安全教室では以下の3点を行いました。

- ・トラックの模型を使った  
死角と内輪差の話・実演
- ・信号のない場所で自転車が  
来ている場合の横断訓練
- ・見通しの悪い交差点での横断訓練



クリスマスケーキ決定の  
お知らせ

キルフェボンの  
フルーツタルトです 🍷