

飲み会シーズンの  
**胃活 肝活**

忘年会や新年会などで、飲酒の機会が増える年末年始。お酒を飲み過ぎると、ほぼすべての消化器系に影響があります。胃と肝臓をいたわる「胃活」「肝活」に取り組みましょう。

◆上手な飲み方

アルコールが肝臓で分解されることはよく知られていますが、胃の中にも分解する酵素は存在します。おつまみを食べながらお酒を飲むことで、アルコールの吸収速度が低下し、アルコールの血中濃度が上昇しにくくなるのです。おつまみには、肝機能を高めるたんぱく質、タウリン、アルコールの分解を助けるビタミンC・ビタミンB1を含んだ食材や、胃の粘膜を保護する乳製品などを選ぶと良いでしょう。

・おすすめのおつまみ: ささみの焼き鳥、マグロの刺し身、たこわさ、だし巻き卵、枝豆、豆腐、チーズなど

◆心掛けたい生活習慣

●おなか周りを温める

胃が冷えると、消化能力が落ちるので注意が必要です。また、肝臓を温めることで血行が促進され、機能が高まります。食事で温かいものを取るほか、腹巻きやカイロなどを活用しましょう。

●肝臓の働きを整える「関節たたき」

東洋医学では、肝臓と脇の下の関節が関連していると考えられています。肝臓が弱っていると感じたら、脇の関節をたたいてみましょう。

- ① 左腕を真っすぐ伸ばす
  - ② 指を軽く開いた右手の甲を左腕の脇に近づけ、脇の下を20回ほどたたく
- 反対側も同様に行いましょう。



仕事の  
**名語録**

病気にはなるけれど、  
病人にはならない

田部井淳子

1939年、福島県に生まれる。女性として世界で初めて、75年に世界最高峰のエベレスト、92年に七大陸最高峰への登頂に成功。その後も、山岳環境保護の活動や著作などを通じて、山登りの楽しさを多くの人に伝えた。

BOOK Review

価値創造する市場

テクノロジーが紡ぐあたらしい交換(コミュニケーション)

安藤元博 著 / 勁草書房

テクノロジーの進展によって情報ネットワーク化された市場社会の「価値創造」機能とはいかなるものか。そして、その核心はどこにあるのか。経済思想史や現代の情報ネットワークの動態を丹念に検証し、市場それ自体が価値を生成し、創造していく理路を追究する。



感謝を伝えるときは

お世話になっている人に感謝を伝える際は、「お忙しい中お越しいただきまして」などの言葉や、「お力添えに感激しました」といった気持ちを表す一言を添えるのがおすすめです。別れ際や再会時にも重ねてお礼を言うことで、相手の印象に残ります。

Officeの歳時記

ツボ講座

頭痛

こめかみのやや目尻寄りのくぼみ。親指を当て、他の指で頭を支えるようにしながら、痛気持ちはいい程度の強さで左右同時に30回ほど刺激しましょう。



太陽 (たいよう)

L-net information  
『年末年始の案内』テンプレート  
ダウンロードサービス 無料

年末年始の営業案内などにぜひご活用ください。下記URLからダウンロードできます。全3種類を無料でご利用いただけます。  
【URL】 <https://fax-lnet.jp/news/20251201/>



サンプル①



サンプル②

詳しくはお問い合わせください

L-net 検索

☎ 0120-125-799

ガイダンス #1

平日 9:00~12:00  
13:00~18:00  
(土・日・祝 除く)



「安心安全FAXの取り組み」のご協力、ご理解のほどよろしく申し上げます。 < 詳細URL > <https://fax-lnet.jp/faxdm/>

FAX不要 ※チェックをお願いします

FAX番号( )  
案内が不要の際は、お手数ですがFAXにてご返送ください。大変失礼いたしました。  
FAX返信先: 0120-255-944