

わらび笑新聞

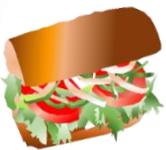
あけましておめでとうございます

昨年は、わらびしい倶楽部をお引き立ていただきまして、誠にありがとうございました。心よりの感謝を申し上げます。

本年も、皆様のパソコンライフに、楽しい毎日、少しでもお手伝いできるような、スタッフ一同頑張ります。ごきげんようこそお願い致します。

第1回ワードでお絵かきコンテスト

11名の方より素晴らしい作品が展覧されました。どちらも日頃の成果とオリジナリティ溢れる作品です！ご応募いただいた皆様、また投票に参加していただいた皆様ありがとうございました！結果はもうすぐ発表です！！



R3
1月号



わらびしい
倶楽部



大沢野校です！

カレンダー作りベテランのNさんは、愛犬クリアくんのカレンダーを2種類作られました♪
いろんなところにお出かけしたショットや、じっくりとお座りしてカメラ目線のクリアくんがかわいすぎます😊



お花を育てられるのがとっても上手なSさんは、季節ごとのお花をセンスよく配置されました♪よくみるときれいなお花に蝶々や蜂がとまっていたり…貴重な瞬間をつまぐ撮影しておられます😊



お二人とも仕上がったカレンダーをお披露目してくださいました♪みなさん「売りの物みたいね」「かわいい♡」と大絶賛でした😊
2021年も素敵な写真を撮るためて下ろさね📷
素敵なカレンダーと共に、皆様にとってよい一年になりますように😊



Q どんなふうによべばいいの？宣伝してるもの、「専門家・研究者」「有名人」が推薦しているものがいいの？

A 健康食品を利用する際は、保健機能食品のように国や事業者による安全性や機能性の裏付けがあることが製品を選ぶ際の一つの目安と言えます。



Q「年をとると××が減る、だからこれを摂るべき」と言われました。本当ですか？

A 摂るべき根拠が明らかでない成分は、摂る必要はありません。曖昧な根拠を気にして過ごすよりも、おいしい食事を楽しんだり、スポーツ、趣味などに興じてリフレッシュするなど、「楽しく過ごす」ことに注目することが健康への一番の近道です。

健康食品って？

私たちが口からとるものは、食品と医薬品（医薬部外品を含む）があります。健康の維持や増進の効果をうたった健康食品は食品に分類されます。



笑いの多い年(2023年)も今年も1年健康で

ますので、その一部をご紹介させていただきます。



いただいたお話を教えた県主催の「食品安全フォーラム」でのお話を教えていただきました。内容が濃くともためになる情報盛りだくさんなのですが、残念ながら限りがありますので、その一部をご紹介させていただきます。

新春スペシャル♪

教室からのお知らせ

1月11日(火)

(成人の日)

1月29日(金)

研修のため午後お休み

江尻校
☎0766-30-4086
小杉校
☎0766-57-8420
氷見校
☎0766-30-9977
砺波校
☎0763-58-2165

根塚校
☎076-425-1125
魚津校
☎0765-32-5750
大沢野校
☎076-468-2223

Q 健康に結びつく健康食品の使い方とは…？

A トクホでもいわゆる健康食品でも、それだけを摂取して健康になることはまずありえません。健康食品の上手な使い方は、それを使うことによって、食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すような使い方です。「せっかくだからトクホを使うから、油の摂取を控えよう」「トクホの使用と一緒に運動もはじめてみよう」など、健康食品を「はじめの一步」につなげる使い方が、効果的な使い方です。健康の基本である「栄養・運動・休養」の3つの柱もまた、科学の賜物であることを忘れないでください。

Q 使ってみたい健康食品の成分の効果や有害な作用について、どうやって調べればいいですか。

A 信頼できる情報源を参考にしましょう。

◆ 国立健康・栄養研究所のウェブサイト：
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/>

