



お年玉プレゼント抽選結果

お待たせ致しました。今年の「お年玉 当選者」が決まりました！！
 かわらばん1月号の封筒の宛名ラベルをご確認下さい。
 「プレゼント抽選番号」が下記の番号と一致しているお客様、ご当選おめでとうございます！
 当選された方には、光陽 担当者より直接ご連絡の上、プレゼントをお届け致します。




商品券3万円
(5名様)
 231番 420番
 864番 979番
 994番


商品券2万円
(10名様)
 036番 039番 244番
 347番 381番 781番
 815番 918番 925番
 954番


商品券1万円 **(15名様)**
 122番 133番 265番 348番
 435番 443番 574番 612番
 657番 693番 703番 720番
 749番 825番 898番

惜しくも抽選から漏れてしまったお客様、大変申し訳ございません。
 次回にご期待頂けるよう、来年も実施を予定しておりますので、どうか楽しみにして下さい。



グーグル
 マップで

**光陽を評価
 してください！**

光陽との取引や仕事を通じての感想や評価
 を「グーグルマップ」に投稿をお願いします
 皆様のお声は今後の業務に活かしてい
 きます！

食生活の見直しで体調管理!



2月は冬の終わりと春の始まりが混在する時期で、「如月(きさらぎ)」とも呼ばれ、節分、立春、バレンタインデーなどの行事があります。梅、雪割草などの花が咲き始め、受験シーズンや確定申告が始まるなど、季節の変わり目を感じさせるイベントが盛りだくさんの月です。

ここで気をつけたいのが、「**体調管理**」になります。2月はまだ寒いですし、雪が降ることもあります。そこで体調管理する上で重要なことは食事です。もちろん、十分な睡眠や適度な運動なども必要と思われます。食事は、特に重要視して見直しが必要だと感じています。【光陽に入社してから幸せ太り中です☺】食べることは生きること。人間が活動する上で必要なエネルギーや栄養素などは是非参考になればと思います!

★5大栄養素

人間の身体を構成している筋肉、臓器、骨などの組織、それらも食べ物に含まれる栄養素によって作られており、それらは炭水化物(糖質・食物繊維)・脂質・タンパク質の「**3大栄養素**」にビタミン・ミネラルを加えた「**5大栄養素**」で補っております。知らない方は少ないと思いますが、それらに分類されたものにはしっかり役割があります。

上記で紹介した5大栄養素のそれぞれの主な働き方と食品をご紹介します。

- ◆ エネルギー源になる
『炭水化物・脂質・タンパク質』
- ◆ カラダの組織をつくる
『脂質・タンパク質・ミネラル』
- ◆ カラダの調子を整える
『ミネラル・ビタミン』

★5大栄養素の主な役割と食品例

炭水化物(糖質・食物繊維)

主に糖質がエネルギー源となり、脳や体の活動を支えます。食物繊維は健康的な腸内環境や美容をサポートします。

食品例) ご飯、パン、麺類(そば、うどん)、
いも類等

脂質

エネルギー源となるほか、細胞膜の構成成分となり、ホルモン生成にも関わります。効率の良いエネルギー源です。

食品例) 肉の脂身、good!魚(特に青魚)、
ナッツ類、植物油等

タンパク質

筋肉、皮膚、髪の毛など体を作る基本成分。酵素やホルモン、免疫物質の原料にもなり、毎食摂るのが理想です。

食品例) 肉類、魚介類、卵、大豆製品(豆腐、
納豆)、牛乳等

ビタミン

糖質・脂質・たんぱく質の代謝を助けたり、体の調子を整えたりする「調整役」です。体の機能を正常に保つために不可欠で、不足しがちになります。

食品例) 脂溶性(A,D,E,K): レバー、うなぎ、
卵黄、緑黄色野菜(にんじん、かぼ
ちや)、きのこ類等
水溶性(B群,C): 豚肉、豆類、魚介
類、玄米(B群)、いちご、柑橘類、
ブロッコリー等

ミネラル

骨や歯の形成、体液のpHバランス調整、神経や筋肉の機能維持など、体の機能を調整します(例: カルシウム、鉄など)。体の機能を正常に保つために不可欠で、不足しがちになります。

食品例) 鉄: あさり、レバー、小松菜等
カルシウム: 牛乳、チーズ、ヨーグルト等
その他: 牡蠣(亜鉛)、しじみ(マンガン)、海藻類、
きのこ類等

食事に気をつけて健康的にいつまでもアク
ティブに人生を楽しみたいですね♪

建設部 坂下



株式会社光陽
〒351-0022
埼玉県朝霞市東弁財1丁目7番30号
TEL 048-465-1151 (代表)

● 瓦版委員: 山川、山田、入倉、川端ひ
老川、秋田、大羽、藤岡
● 発行日: 令和 8年 2月 1日

● 休業日・夜間緊急連絡先
㈱パイオニアコミュニティ
TEL 048-476-0260