

2024
1月

松本ヘルス・ラボたより



寒の入りを迎え、寒さもひときわ厳しくなりますが
『明るく・楽しく・元気よく』今年も張り切っていきましょう！

松本ヘルス・ラボ開催イベントは、悪天候や講師都合等予告なく中止または変更する場合があります。
予めご了承ください。
また発熱や風邪症状など体調がすぐれない場合は参加を取りやめてください。

☒ イベントのお知らせ

1月13日（土） みんなで身体を動かそう

- 1、日時 1月13日（土）
10時半～12時(受付10時～)
- 2、場所 松本市総合体育館メインアリーナ
- 3、講師 百瀬 みどり先生 ***
- 4、内容 「いろんな運動で全身を活性化！」
リズム運動やレクリエーションでいい汗を流しましょう！
- 5、持ち物 松本ヘルス・ラボ会員証、運動の出来る服装、室内履き、タオル、飲み物
- 6、参加費 基本サービスの方は300円
総合健康チェックサービスの方は無料

予約不要！
お気軽に
どうぞ👉

松本おさんぽツアー 参加者募集 🐾

先着順
各日 5名

- おさんぽ日 ① 1月11日（木）
② 1月24日（水）
- 集合 9時50分までにヘルス・ラボ
- 持ち物 飲み物
- 申込締切 1月5日（金）16時まで
- 申込方法 電話のみ 0263-39-1139
※定員になり次第締め切りさせていただきます。
- 注意事項 雨天決行です 当日欠席の場合は、
お電話ください。



『下半期健康チェックのご案内』

2月7日(水)松本市総合体育館

2月8日(木)松本市総合体育館

2月16日(金)松本短期大学

会員証を必ず
お持ち下さい

個人情報の取り扱いや医師会における手続き上、
事前登録が必要なため、**申込期日の締め切りを厳守願います。**

<注意> 締切日以降の受付・当日受付は致しません。

申込締切1月16日（火）17時まで

体力測定の内容が大きく変わります

今回より相澤健康スポーツ医科学センター（ジャムズ）に準拠した「**体カドック**」を取入れました。
身体のバランスや体幹の状態を知ることができ、講師の先生による簡単なセルフケアのご紹介もあります。

※詳細は別紙をご参照下さい。

第六回 漬したての妙～出来立てと食べごろはリンクすると思うコラム～

食事のタイミングを図ること。

健康的で充実した食生活を送るための、大切な配慮だと思っております。

出来立てと食べごろはリンクしています。健康な食事を堪能できる食べごろと出来立てのタイミングを合わせたいですね。

擦りたて、炒りたて、搾りたてなどの「〇〇たて」は味や風味が飛んでいない状態なので素材の持つ旨さが十分に保たれています。
では「茹でたて」はどうでしょうか？

「茹で卵」は皆さんにも馴染みの食べ物でありお弁当に定番のおかずです。

通常茹でたての卵を口にすることはありませんが、殻をむいて頬張った時が茹で卵の真の食べごろだと思うのです。

殻と白身で守られていた黄身の濃厚なうま味が感じられ、賞味のベストなタイミングではないでしょうか？

また、パッケージにゆで卵が丸ごと入っているものがあります。

それを食べる前に漬すのです。「漬したて」の卵はパッケージの中で旨味や風味が解き放たれ、白身と黄身の粗さによって食べた満足感を引き出してくれます。

漬すという荒っぽさが食べ応えもあり、返っていい結果を生んでいます。

漬してから冷蔵庫に一日保存すると風味や味が劣化しているように感じました。

結果的に「漬したて＝出来立て」には敵わないと実感したのです。

🌱 スタッフブログ

新年あけましておめでとうございます。

今年も『明るく・楽しく・元気よく』、龍（辰）が天に昇るように、皆さんとともに成長していけたらと思います。

本年もよろしくお願ひいたします。



一般財団法人
松本ヘルス・ラボ

☎ 0263-39-1139

✉ info@m-health-lab.jp