



2021.9.21

秋が旬の魚といえばサンマですよね。漢字では「秋刀魚」と書きますが、「秋に獲れる刀のような形をした魚」という意味があるそうです。

みなさんはどのようにサンマを食べますか？ 塩焼きが定番ですが、ほかにもお刺身などさまざまな食べ方があります。サンマに含まれるDHAという栄養素には、脳細胞を活性化させ、頭の回転をよくする効果があるとされています。🐟

10月の健康診断に向けて、一人一人しっかり対策していきましょう！

【第69回全日本実業団対抗陸上競技選手権大会に出場します】

日時：9月26日（日）

場所：ヤンマースタジアム長居

競技開始時間：10：00～

📺 ライブ配信予定

【大会ハッシュタグ】#全日本実業団陸上69th #勝利の瞬間を見逃すな

#VICTORYMOMENT #BETHECHAMP



皆さんに全日本実業団3連覇・自己新記録を更新のパフォーマンスができるよう準備してきました！今シーズン前半で繋がらなかったところをこの夏でしっかり改善し、パワーアップできてきたので、やってきたことを最大限に発揮したいです🍌🍀
遠い大阪の地となりますが、応援のほどよろしくお願い申し上げます。