





# 薬膳で毎日元気に過ごそ♪

札幌はまだまだ寒い日が続いていますが、皆様元気にお過ごしですか？先週末の札幌は最高気温が7〜8℃とこの時期にしては高い気温でしたが気温差が激しいと身体のバランスが崩れがちです。なんとなく体がだるい、たくさん寝たのに日中眠たくなる、なんだか気持ちが落ち着かない…など。実は体だけではなく、メンタルも崩れやすくなってしまいます。バランスを保ち心身ともに健康な毎日を送るために、食生活の見直しや食べるものにも気を付けていきたいものですね◎

### ◆ 寒暖差の激しいこの時期に◎

【疲労回復にも効く◎生姜と玉ねぎと胸肉のスープ★】

※材料2人分

・鶏むね肉 100g

・玉ねぎ ½個

・水 400ml

・しょうが1かけ 千切り ※チューブでの代用も大丈夫！

・酒 大さじ1 ・鶏ガラスープの素 大さじ1 ・ごま油 小さじ1

※味を見ながら塩胡椒で調整します

◆ 鶏むね肉は低脂肪で消化が良く、運動後の栄養補給にも適しています。ビタミンB群も含まれており、エネルギー代謝を助けるため、疲労回復を促進します。また、玉ねぎの辛み成分であるアリシンは、疲労回復効果があり、血液の流れを良くする作用もあります。生姜で身体もポカポカに！



身体を整えるのに最適な食材たちを食べて元気に過ごしましょう！



<皆様、やってきました小林ベースボールのお時間です！>

皆さんお疲れ様です。なんとなく久しぶりな気がします

今日は話題のWBCのお話でもしようと思います。メンバーの選出が行われ、メジャー組も過去最多となる8名が選出。

連覇の期待がかかる今回の大会。

僕の推しは、母校が同じである「伊藤大海投手」です。昨年は、投手5冠に輝くなど大飛躍。

開幕までもう少し。すごく楽しみです。

今回はNetflixでの限定配信となるみたいなので皆さんも把握下さい。

次回号は、結果になると思います！お楽しみに★

2026 WORLD BASEBALL CLASSIC™					
侍ジャパン出場選手一覧					
松井裕樹	1	バネラス	野月健矢	4	オレックス
香城大祐	13	オレックス	坂本龍馬	12	龍神
伊藤大海	14	北海道日本ハム	中村悠平	27	東京ヤクルト
大野	15	巨人	佐藤博	3	読売巨人
大谷翔平	16	ソフトバンク	小園海斗	3	阪神
菊池雄星	17	ソフトバンク	野田大晃	5	福岡ソフトバンク
山本由伸	18	ソフトバンク	藤田社	6	埼玉西武
菅野智之	19	FA	佐藤輝明	7	阪神
橋本真輝	26	千葉ロッテ	岡本和真	25	福岡ソフトバンク
高嶋俊斗	28	中日	村上宗隆	25	オリックス
藤谷昌平	47	オリックス	近藤健介	4	福岡ソフトバンク
北山山智	57	北海道日本ハム	高橋悠平	20	福岡ソフトバンク
平良海貴	51	埼玉西武	森下雅光	23	阪神
松本裕樹	66	福岡ソフトバンク	菅田拓海	24	ソフトバンク
石井大輔	69	阪神	鈴木誠也	51	ソフトバンク

## 札幌中央倫理法人会 経営者モーニングセミナー情報

弊社は札幌中央倫理法人会に所属しており、代表は毎週、こちらのセミナーに運営側として参加しております。新たな学び・気づきや、多くの経営者との出会いに興味を持たれた方は、いつでも弊社もしくは札幌中央倫理法人会事務局迄お問い合わせください。

開催日時 ■ 毎週水曜日 早朝6:30~7:30  
※後、食事会を開催。8:10終了予定  
開催場所 ■ ホテルライフオーツ札幌  
札幌市中央区南10条西1丁目1-30  
★駐車場完備（参加者は200円で利用可能）

事務局 TEL 080-4041-8391 メールアドレス: [chuo@hokkaido-rinri.jp](mailto:chuo@hokkaido-rinri.jp)

### 3/11 経営者と指揮官に共通するもの

石井 克佳 氏  
札幌中央倫理法人会 会員  
陸上自衛隊



### 3/18 何度でも立ち上がる — 私が受け取った言葉のバトン

河原 成幸 氏  
北都プロレスマーケティングマネージャー  
NPO法人 設立準備会責任者(4月設立 理事長就任予定)

