



「健康なパパ」になるために！

Written by Sales.Dept hikaru hirose



皆さんは、周りの人から刺激や影響を受けたことはありますか？
こんにちは、ハリオサイエンス営業部の廣瀬です。
最近、SNSを参考にしながら料理を作ることにはまっています。

きっかけは、健康診断の結果を見て、健康に危機感を覚えたことでした。
さすがにこのままではまずいと感じ、まずは食生活を改善しました。
それに加えて運動もきちんと心がけなければと焦りました。
また、生まれたばかりの娘に「不健康なパパ」だと
がっかりされたくない、、、という気持ちもありました。



会社の同僚が最近ランニングしていると聞き、「自分も頑張らなければ」と
刺激を受けました。友人からも、会社の推奨アプリを使ってウォーキングをしており、
部署のメンバーと歩数を競い合っていると聞き、これも大きな刺激になりました。

そこで一念発起し、運動を習慣にすることに。走るのは苦手なので、まずはウォーキングから始め、
週3日以上・1日1万歩以上を1か月間続けてみました。

普段は外を歩くことがなく、もっぱらランニングマシン派だったのですが、実際に街を歩いてみると知らない場
所や新しい発見がたくさんあり、毎日が新鮮に感じられました。初めて訪れた公園にバスケットコートが2面も
あったり、見慣れない自動販売機を見つけたり、気になるパン屋さんを発見したりと、楽しみは尽きません。

早朝から子供たちが
バスケの練習！
とても刺激になります。



アメリカで人気の
旨辛ホットソースが
たくさん！



そして1か月続けた結果、なんと体重が4kg減！体重計に乗ったとき少し嬉しい気持ちになりました。
同僚や友人から刺激を受け、無理のない範囲でウォーキングを続けてきたこの1か月。
三日坊主になりがちな性格なので、そうならないよう継続しつつ食生活にも気を付けて、
次回の健康診断では良い結果が出るよう頑張りたいと思います。

話は脱線しますが、ウォーキングには脳内で「セロトニン」（幸せホルモン）の分泌を促し、
心を落ち着かせる効果もあるそうです。専門的な話は詳しくないので、この辺りでとどめておきますが……。
皆さんもぜひ、周りの人から刺激を受けて、新しいことにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？



ハリオサイエンス 株式会社

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町9-3

<https://www.harioscience.com>

TEL.03-6861-5602 FAX.03-6861-5603

Laboratory Glassware

