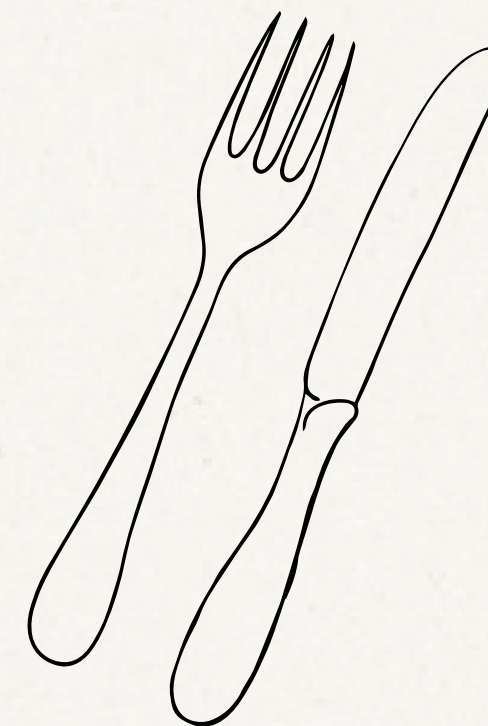


パフォーマンスを上げる 「食」の力

管理部：2026年2月10日



■ 新年の目標

“

2026年の目標

立てましたか？

”

- ・ 仕事の成果 / ・ 働き方 / ・ 体調面など

質問

“行動の「土台」は整っている？”

”



目標達成に必要なもの



■ 体とメンタルをつくるもの

毎日の「食」が

パフォーマンス（行動）を

左右する



普段何を食べている？

忙しい日のリアルな食事例

朝



コンビニ菓子パン
缶コーヒー

昼



ラーメン

夜



総菜・お弁当

■ 身近な食品に含まれる添加物（例）

イーストフード

塩化アンモニウム、塩化マグネシウム、グルコン酸カリウム、グルコン酸ナトリウム、炭酸アンモニウム、炭酸カリウム(無水)、炭酸カルシウム、硫酸アンモニウム、硫酸カルシウム、硫酸マグネシウム、リン酸水素ニアンモニウム、リン酸二水素アンモニウム、リン酸一水素カルシウム、リン酸二水素カルシウム、リン酸三カルシウム、焼成カルシウム

本物のイーストは自然な酵母

身近な食品に含まれる添加物（例）

グルタミン酸ナトリウム

「味の素」



グルタミン酸

+

苛性ソーダ

■ 添加物は悪なのか？

長期保存を目的

味の均一化

効率化・コスパ



体への影響

腸内環境の悪化



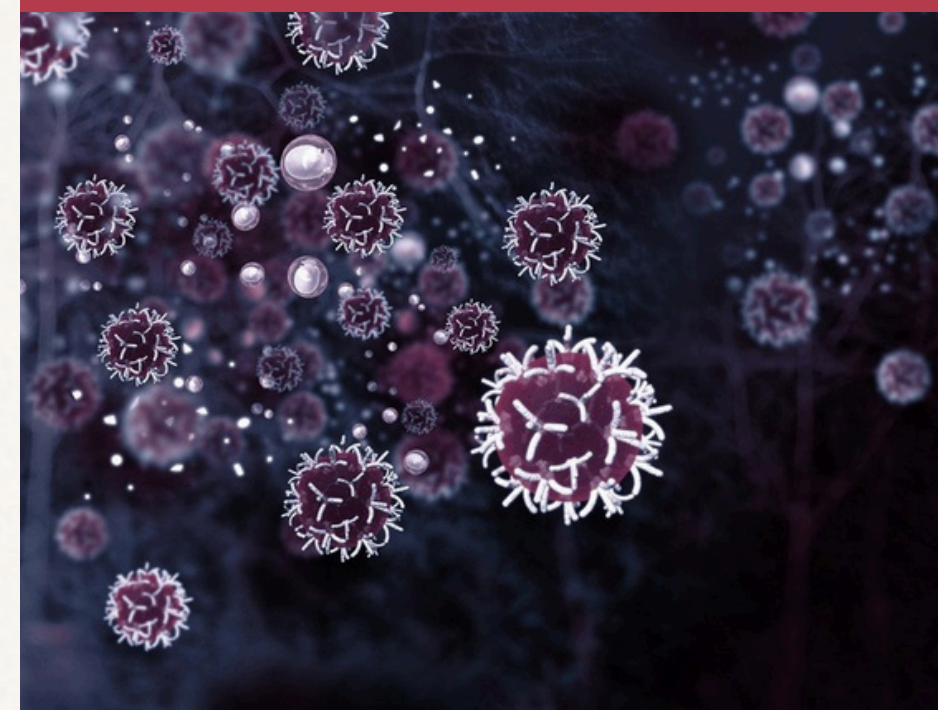
ホイップやソースに含まれる乳化剤・増粘剤

アレルギー



蕁麻疹、喘息、肌荒れ

発がん性



加工肉に含まれる保存料・着色料

目標達成に必要なもの



自然な食事がもたらす変化



体の負担が
ない

安定した
感情の継続

集中力の
持続

自然な食品は高い！？

総菜・お弁当を買うコスト



VS

自炊を始めるコスト
食材調達のコスト
水道光熱費
後片付けの労力



それでも買ってくるしかない日は

■ シンプルなおにぎり

■ 野菜とタンパク質を補給

■ 揚げ物ではなく煮物系

■ 足りない野菜はジュースも検討



■ 食は一生続く選択

今日、何を食べるか？で

人生の「質」が決まる

今日からできること

ちょっと気にする



ちょっと変える



目標達成できる自分の土台

健全なる**肉体**
で健全なる**精**
神で

今年を目標をクリアする
『**行動**』をおこそう！



Thank You!

ありがとうございました

