



熱中症 この夏は栄養を意識して取り入れましょう

食べ物で対策

- カリウム 海藻、バナナ、ほうれん草
- ビタミンB1 豚肉、大豆、モロヘイヤ
- ビタミンC ジャガイモ、キウイ、レモン
- クエン酸 梅干し、ユズ、酢



かわら版

第 15 号



2021/7/1 by 健康委員

コロナにかからない工夫

唾液中に含まれている免疫物質「IgA」

口の中は常にうるおいを保つことが大切。

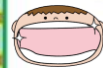
なぜなら、唾液中に自浄作用や粘膜保などの働きがあるからです。

さらに唾液中には免疫に関するさまざまな物質も含まれており、口の中だけでなく

全身の健康に大きく関わっています。その成分のひとつであるIgAは、細菌や

ウイルスとくっつくことで口から身体の中に取り込まれるのを阻止。つまり

口からの感染症を防ぐとても重要な役割を担っているのです。



歯科検診 今月の予定

奥山英機
渡邊 裕

佐藤純一
杉山育規



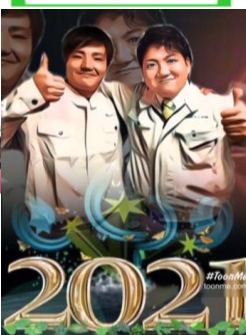
土用の丑の日

由来

7月28日(水)



江戸時代、平賀源内の提案で夏に売上げが少なかったうなぎ屋さんに「本日土用の丑の日」という看板を出させたところ大繁盛に。



健康情報 「心の健康」

アプリに指標を策定

メンタルヘルス＝心の健康を保ちながら働いたり、日常生活をおくるためにはどうすればいいのか？スマートフォンなどのアプリを使って心を整えようという動きも広がっています。その一方で効果が疑問視されるアプリもあるため経済産業省では、心の健康状態を分析、助言する「メンタルヘルスアプリ」の評価指標を策定することにしました。民間企業にも呼びかけ認知行動や睡眠、運動データなどを集め、5年後をメドに指標が策定される計画です。指標により、効果を比較しやすく利用者の安心を確保し、医療費の削減にもつなげる狙いがあります。 ※読売新聞

の 栄養効果

うなぎはビタミンA・B1・B2・D・E・DHA・コラーゲン・EPA・ミネラルなど

身体に大切な栄養素が大変豊富に含まれています。

ビタミンAは1500 μgとチーズの約4倍、たまごの約6倍、

ビタミンB1は0.75mgとほうれん草の約10倍とされています。

脂質も多く高カロリーですが、うなぎの脂質は不飽和脂肪酸のEPAやDHAなので、コレステロール値を低下させる作用があり、ビタミンB群に働きかけるため、ダイエットにも効果的です。

食欲不振になりがちな時期のスタミナ食として、古くから日本人に親しまれてきました。



高血圧 たった10分で20下がることもザラ



親指のつけ根の周辺に、強く力をこめて3秒間の安定圧をかける。



足の外側のくるぶしとアキレス腱の間を触ると凹みがある。この凹みに3秒間の安定圧をかける。



肝の経絡である親指と、胆の経絡である薬指を、つけ根からしほり上げるようにもみこむ。

そーなんだ!



ツボ 片足5分



牛の顔のポーズ 肩こりの緩和 二の腕の引き締め



スリーレッグドッグポーズ 体の血液循環を良くし 集中力を高める



ダウンドッグ 背中柔軟性向上、疲労回復効果 引き締まった体を作る



うさぎのポーズ ストレスや不眠症などの解消 目の疲れや頭痛・肩こりの改善 スキのポーズ → 血行促進 ホルモンバランス 内臓機能の正常化



橋のポーズ 腰回りの症状緩和 ストレス解消やヒップアップ

