



栄養面から見る 夏バテ対策



かわら版

第 16 号



2021/8/2 by 健康委員



歯科検診 今月の予定

佐藤義幸・鈴木勲
井上勝也

夏になると、どうしても食欲がなくなりがち…。暑い日のお昼は、うどん・そうめん・蕎麦といった麺類で済ませてしまいませんか？
麺類が悪い訳ではなく、麺だけで済ませてしまうと**ビタミン不足**や**タンパク質不足**になりやすくなります。特にタンパク質とビタミンBが不足してしまうとエネルギー産生効率が悪くなったり、筋肉量を中心に体重が減少したりする可能性が高くなります。
糖質や脂質などのエネルギー源だけでなく、エネルギーの運び役となる血液、エネルギーを作り出す場所となる筋肉を作り出すタンパク質を摂取することが、夏バテ対策の重要なカギの一つとなります。

麺類を選ぶときには、タンパク質不足にならないようにお肉・お魚・卵・大豆製品を上手に取り入れましょう。
ビタミンBが豊富な食材の代表は豚肉ですが、**穀類や枝豆、そら豆、まいたけやえのき**なども意識的に食べましょう。

夏バテ予防に おすすめレシピ



かぼちゃの じゃぼろあんかけ

食中毒

3つの原則

【つけない・増やさない・やっつける】

食中毒を防ぐために、原因となる菌やウイルスを「**つけない・増やさない・やっつける**」の3原則を提唱している。

つけないとは、生の肉や魚を扱ったまな板や包丁を洗ったり、分けたりしてほかの食材につけない事
増やさないためには温度管理がたいせつです。一晩くらい大丈夫だと思って置いておくのはやめた方がいい。調理後、当日食べない分や作り置きする分は、冷めたらすぐに冷蔵庫に入れる事がポイントです。

やっつけるには、食材を加熱する事が基本です。75度で1分間が目安となる。取り置き分も食べる際も、電子レンジなどで再加熱する事をおすすめします。

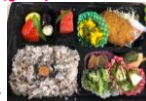


2021 健康経営優良法, Health and proove.



からだも喜ぶ 健康弁当

大好評 夏野菜を 社員の感想 使ったおかず



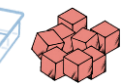
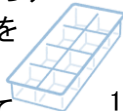
- ♡味が全体的に健康的でした。
- ♡ナスのはさみ揚げが大きすぎた。
- ♡かぼちゃのサラダがおいしかった。
- ♡ナスの揚げ物がボリュームがあつてとてもおいしかった。
- ♡ひとつひとつアレンジしてあつてよかった。
- ♡ボリュームもあり、たんぱく質も摂れてよかった。
- ♡薄味じゃなく、味がしっかりついて、健康的だ。
- ♡いろいろな食材が少しずつ味わえて、家でとはとてもつくれないのでうれしかった。
- ♡それなりに、ボリュームがあり、お腹いっぱいになったが、胃にもたれなかった。
- ♡ご飯がおいしかった。見るだけで健康になる。
- ♡色とりどりとてもきれいで食欲をそそる。

「長生きみそ玉」の作り方

「がん・脳卒中」を防ぐ

「みそ汁」は**血圧も下げる**

- 玉ねぎをすりおろす
- みそ、りんご酢を混ぜ合わせる
- 製氷器に入れて冷凍庫へ



1個(30g)で みそ汁1杯分



白みそ 80g りんご酢 玉ねぎ
赤みそ 80g 大さじ1杯 1個
食べる食前にお湯を注ぐだけで簡単



夏におすすめのスポーツ 水泳

驚くべき 水泳 の効果

水泳



- 1: 水泳は低負荷エクササイズ
- 2: リハビリに最適
- 3: メンタルヘルスの改善
- 4: 通常のエクササイズよりも高いカロリー燃焼率
- 5: 均整のとれた筋肉が身につく
- 6: 水圧で血液が下から上に流れむくみをとれる
- 7: 血圧が下がる
- 8: 寒暖差に強くなり、風邪がひきにくくなる

地域の方も大喜び

保健師さんによる指導



インボテ測定

年に1度 しいね!



かんぬきのポーズ 呼吸機能UP



股関節を柔軟にするポーズ 血流が良くなる



戦士のポーズⅢ 内臓の動きが良くなる



肩立ちのポーズ 不眠症改善

戦士のポーズⅢ 内臓の動きが良くなる