

7

夏も涼しく過ごす小技

食べ物で熱を下げる

トマトやキュウリ、トウモロコシなどの夏野菜には熱を下げる効果がある。
水分を多く含む野菜は消炎・利尿作用があり、夏バテ防止になる。
果物だとバナナやパイナップル、みかん、スイカなどがよい。

冷却スプレーや冷却ジェルシートを使う

100円ショップなどでも手に入る冷却用品。これらを使用するだけで体感温度が2~3度ほど下がる。

保冷剤を入れたクーラーボックスに水を張り、近くに扇風機をセット

保冷剤で冷やされた水の冷気が扇風機の風に乗ってかなり涼しくなる。
しかも材料は、すべて100円ショップで購入できる。

水を張ったクーラーボックスに足を入れる

「足水」とも呼ばれるこの方法は、足首から下を冷やすだけで体全体の熱感がひいていく。仕事や読書など作業をしながらできるのも◎。

かわら版

第 27 号

2022/7/8 by 健康委員

歯の健診月

佐藤 純一	杉山 育規
奥山 英機	渡邊 裕

キア〜 ビールの効能

適量が基本です。
ビールには、夏バテ解消や美肌効果があります。
ビタミンB1、B2、葉酸といったビタミンB群を豊富に含みます
ビールには、便秘解消の効果があります。
ビールの炭酸は、炭酸水と同様に腸に刺激を与えて、
便通を促します

世界の国の「ビール消費量」ランキング

第1位: チェコ (192リットル)	※ 一人当たり
第2位: オーストリア (108リットル)	
第3位: ドイツ (101リットル)	

2022
健康経営優良法人
Health and productivity

超健康になるツボ押し

かすみ・視力低下に効く
0.3から1.0まで回復した例もある
コンタクトレンズの長時間使用や、パソコンスマートフォンなどを長時間凝視していると、
自覚症状がないまま確実に目に疲労が溜る

● 印の所を、1点3秒間、安定圧をかける

- 😊 臓器が元気になる
- 😊 血行改善や解毒も!
- 😊 必ず最後に白湯を飲む

ジャンクだけじゃヘルシー? なハンバーガーww

レタス(専務かた頂いた)・トマト入り
ハンバーグはMTCオイルパウダーを入れました。
ソースはモスバーガー風でMTCオイルで調理
ハンバーグはMTCオイルパウダーを入れました。

MTCオイルってどんなオイル?

(中鎖脂肪酸油)
消化・吸収・分解がスムーズ
エネルギーになりやすい!

たんぱく質で一生歩ける

100歳まで生きるのがあたり前になる時代。
人生100年時代 に入ったと言われています。
何歳になっても自分の足で歩き健康的に過ごすためには
筋肉量を増やし、維持していくことが 鍵 となります。

積極的に摂るべきなのが たんぱく質 です。
たんぱく質を多く含む主な食材は、下記の5つです

大内家の
鶏肉 魚介類 卵類 やったね!
乳製品 豆類 鳥ひき肉のチーズハンバーグ

体幹を鍛え筋肉をつくるポーズ

握力測定 結果

	左	右
山本康次郎	65	52.5
杉山 育規	58	54
橋本マテウス	52	59.5
赤池 優	33	35
柴田 真実	30	32
田頭 智子	31	27

年齢別平均値は
男性は 30代が一番高く70代から下がり始めます。
女性は 40代が一番高く60代から下がり始めます。