



# 良い汗をかける身体をつくろう 暑い夏にむけて

体温調節という必要な働きをはじめ、いくつもの役割がある汗。暑い夏に向けて、今から汗をかける身体をつくっておきましょう。

体温調節	保湿作用	防御作用
最も大きな汗の役割 気温の高い時や運動をした時に上昇した体温を下げる。	皮膚にうるおいを与える。汗と皮脂が混ざり皮膚膜により皮膚の表面に覆われ乾燥を防ぐ。	皮膚を有害な菌から守る。汗は弱酸性なので有害な菌の繁殖を抑える。汗には抗菌ペプチドが含まれている。

  

良い汗	悪い汗
<ul style="list-style-type: none"> <li>塩分などのミネラルが少なく水に近い</li> <li>雑菌が繁殖しにくくニオイにくい</li> <li>さらっとして蒸発しやすいので効率的に体温を下げる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>塩分などのミネラルが多い</li> <li>雑菌が繁殖しやすいのでニオイが強い</li> <li>べたつきがあり蒸発しにくいので体温を下げにくい</li> </ul>

  

① 水分補給 ・ドが乾く前にこまめにとる。 ・ノンカロリーでノンカフェインの飲料

② 運動 ・ウォーキングやジョギング、ラジオ体操、ストレッチ

③ 食生活 ・熱い時間は避け、無理のない範囲で ・筋肉を作る食生活。が多いと体内の水分も多くなる。

※参照 ニュース&コミュニケーション

2023/7/4 by 健康委員

## 歯の健診月

奥山英機 佐藤純一  
渡邊裕 杉山育規

### あかいけさんの 生姜やき

おいしいよお〜

生姜はお好みて

**効果**  
豚肉の生姜やき

豚肉には多くのビタミンB1が含まれていて、疲労回復に大いに役立ちます。ショウガに含まれているのはショウガオール・ジンゲロールは、体を温めてくれたり胃腸の調子を整える作用があります。豚肉に含まれるビタミンB1とショウガに含まれるショウガオールとジンゲロールは、元気な体へと導くスタミナ料理です。

豚肉・玉ねぎ・しめじ 味付け	
しょうゆ	大3
さけ	大3
みりん	大3
砂糖	大1
水	大3×3

2023 健康経営優良法人 Health and productivity

### かくれ脱水

自覚症状がなく体内の水分量が減少した状態  
かくれ脱水になる原因

- 食事由来の水分摂取量が減る ● のどの渇きに気づきにくい
- 体内の水分量が減っている ● 夜中のトイレを避ける

「水」+「栄養成分」  
ヘルシーな間食で夏場の健康レベルをアップ

<b>ビタミンB群</b> 栄養素の代謝に必要	<b>ポリフェノール</b> 抗酸化作用で細胞の健やかさを守る	<b>ビタミンC</b> 抗酸化作用 コラーゲン合成に必須
<b>カリウム</b> 筋肉の収縮や神経伝達を担う	<b>アセチルグリコサミン</b> 水分を保つムコ多糖の材料に	<b>カルシウム</b> 筋肉の収縮・神経細胞の情報伝達に不可欠

※参照 SEASON LETTER

### 真夏の運動

吸湿性や通気性の良いものを着る  
色の濃い服は着ない。帽子をかぶる。

運動する時間帯に注意  
朝や夕方涼しい時間帯を利用する  
暑いときは水分補給が欠かせない  
まず運動をする20〜30分前にコップ1杯の水分を補給  
血圧の高い人や心臓に問題のある人は15分1回水分補給を行う。汗からは水分と同時に塩分も失われる。  
0.1〜0.2%程度の塩水を補給すると良い。

体重をはかることを忘れずに  
運動前後に体重をはかる。また毎朝起床時に体重をはかる習慣を身に付け、体調管理に役立する。

体を熱さに慣れさせる  
短時間の軽い運動から徐々に増やしていくようする。

「健康診断で尿酸値が高いと言われたことありませんか？」  
尿酸値とは血液中の尿酸の濃度を表しています。尿酸とは「プリン体」が体内で分解される際に発生する老廃物のことです。

尿酸値が高い状態が続くとかかってしまうリスクのある病気

痛風 尿酸結石 腎障害

尿酸値を改善するポイント

- ⇒ アルコール摂取を控える
- ⇒ プリン体を多く含む食品を控える
- ⇒ 摂取カロリーを適切に制限する
- ⇒ 水分を十分に摂取する
- ⇒ 有酸素運動を行う

具体的には、鶏、豚や牛のレバー、まいわし、まあじ、さんまの干物、かつおぶし、にぼし、干し椎茸など控える

### 夏に食べたいスイーツ TOP 5

1位 アイス 王道の1位季節を問わずに愛される

2位 かき氷 食べたあとのキーンが夏らしい

3位 シャーベット 氷の形をダイレクトに感じられる

4位 フルーツゼリー すると食べられる

5位 パフェ 自由にトッピングができる

### 腹筋割るトレーニング 初心者向け

40秒 ON 10秒 OFF 毎日 5分 二度と太らない

ダブルレッグリスト    バイシクル    ニータッチクランチ    フラッターキック    スパインツイスト