

人は厳冬から身を守るのに、たくさんのエネルギーを消費するので、夏よりも冬の方が約10%もエネルギーを消費します。冬は栄養不足の状態になる恐れがあるので十分に栄養を摂る必要があります。そこで冬野菜に多く含まれるビタミンCやベータカロテンは、免疫力の維持に役立つので、冬に食べたい冬野菜カレーを紹介しませう。

- **れんこん**
ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC、などのビタミン類や食物繊維、カリウム、カルシウム、鉄
 - **ブロッコリー**
ベータカロテン、ビタミンC、ビタミンB群が豊富。ビタミンCや消化酵素が含まれている。
 - **白菜**
カリウム・カルシウム・ビタミンC・葉酸・ビタミンK・食物繊維が含まれている。
 - **長ねぎ**
白い部分にビタミンC、硫化アリルが多く含まれている。ねぎの青い部分にベータカロテンやビタミンC、葉酸、カルシウムが含まれている。
 - **かぶ**
ナトリウムの排泄を促す。ビタミンC・ベータカロテン・カルシウム・カリウムが含まれている。
- 冬野菜は熱に弱く水に溶け出しやすい水溶性のビタミンを含むものが多いので、煮込んだ汁ごと食べるカレーが最も効果的な食べ物です。**エイエイオー**
「冬野菜カレー」を食べて寒い冬を元気で丈夫な体にならなう。



健康

かわら版

第 70 号

2026/2/1 by 健康委員



歯の健診月

野木崇広
柴田真実

恵方巻の基本情報

2026年 節分は 2月3日(火) です。恵方巻はその年の歳徳神がいる縁起のよい方角を向いて食べると、**福が来ると**されています。

恵方巻の食べ方

恵方巻には利益を得る為の**3つの決まり**があります

- ① 恵方を向く: 2026年は南南東を向く。
- ② 願い事をしながら黙って食べる
- ③ 1本を丸ごと食べる: 縁や福が途切れないよう切らずに食べなう。



SDGsとくみ

【地域課題の解決】



自社の強みや特性を生かして地域の課題解決や活性化に取り組んでいる

- 富士TMO吉原に参加し地域活動に賛同している
- 地域活性化に貢献する為、会社の駐車場にキッチンカーを呼び地域の人々を盛り上げている



バレンタインデー

自分用 **ご褒美チョコ** はいかが? 健康や美容にも効果を期待できると言われています。高カカオチョコレートで得られる健康効果
ポリフェノール・抗酸化作用・血管保護・整腸作用・食物繊維

社員のみなさんに 聞いてみました。

風邪やインフルエンザの感染を防ぐ工夫していますか?

- 家族の為に家族中で日頃から予防策を考えている。
- 富士市の健康管理アプリをスマホに登録し毎日フレイルに気を付けている。
- 手洗い、うがいをこまめにし、マスクを着用している。
- 体が冷えないよう温め、腸内環境を整え免疫力アップに心がけている。
- 30分おきに水を飲んでいる。胃に入ると菌が溶けるから。
- 湿度を高くし、こまめな換気もこころがけている。
- いつもより、早く寝るようにし、睡眠を充分にとるよう心がけている。
- ビタミンCやヨーグルトを食べている。
- 人との距離をとるようにしている。飛沫感染を防いでいる。

※ 聞いてみて驚きました。みなさん知識が豊富ですごいなあ〜
みなさんに共有していきたいと思いました。

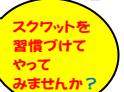
のど乾燥対策 ①うがい ②マスク ③ガム

唾液が分泌されて喉がうるおいます。

最強の王スクワット

スクワットの驚くべき効果

- ⇒ 基礎代謝が上がり痩せやすい体質
- ⇒ 血流改善、むくみ解消、冷え改善に有効
- ⇒ 最強度スクワットの場合有酸素並みの消費カロリーに
- ⇒ 骨密度を保ち、テストステロンが増え筋肉が付きやすくなる
- 30回...初心者でも無理なく続けられる
- 50回...持久力をたかめるなら。心拍数もあがり有酸素的な脂肪燃焼や筋持久力アップが期待できる。
- ※痛みがでたら休養日をいれる。参考文献※MELOS



健康に
最適

ヨガは心身ともに健康になるので、寒い2月に毎日5分をおすすめします。

心の安定、集中力、リラックス、ストレス解消、自律神経のバランスを整え不眠の解消に役立ちます。

ヨガの呼吸法は私の場合、鼻から吸って鼻から細く長く吐き出します。



片足を抱えるポーズ
お尻をほぐして
腰痛を和らげる



スキのポーズ
副交感神経を優位
にし安眠効果



プレイヤーツイストのポーズ
下半身を強く
呼吸機能の改善



開脚前屈のポーズ
血行促進
不調の改善



はとのポーズ
体感の強化
肩こり解消



スリーレックドッグポーズ
ヒップアップ効果