

# 7

## 熱中症対策に甘酒がgood

甘酒が「飲む点滴」と言われる訳

水分 ブドウ糖 ビタミンB群 カリウム アミノ酸 が含まれています

熱中症対策の優先順位は

水 塩分 スポーツドリンクや経口補水液 甘酒 (塩分がないので補助的に)  
建設現場や屋外作業は、「水分と塩分補給」が基本です

甘酒は、夏バテ防止や疲労回復の為にオススメです。

### 米麹甘酒

アルコール 0%  
お子様や妊婦さんOK  
ブドウ糖、アミノ酸、  
ビタミン含む  
夏場の建設現場の栄養補給  
によいです。



健康

かわら版



第 75 号



2026/7/1 by 健康委員

### 歯の健診月

佐藤純一 杉山育規  
佐野智昭 奥山英機

### あかいけさんの和食御前



- あざりのみそ汁
- 五目ご飯
- きんぴらごぼう
- さばの竜田揚げ

### さばのおどろき

- 悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす。
- 善玉コレステロールの増加
- 動脈硬化の予防
- 心筋梗塞や脳梗塞のリスク低減
- 筋肉の維持増加
- 運動後の回復促進



### SDGsとくみ GOOD

- 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- 9 産業と技術改革の基盤をつくろう
- 11 住み続けられる街づくりを
- 13 気候変動に具体的な対策を

お見事! ゼロカーボンシティへパートナーシップ協定を結んだ

当社の木造社屋は木材に炭素を長期間蓄える「炭素貯蔵」の役割を果たし地域温暖化防止に貢献している。木造建築の活用は、ゼロカーボン社会の現実につながる

### 健康に最適

### 免疫機能を正常にするツボ



圧の強さ 痛いけれど、心地よいと感じる力加減  
時間 1か所につき3〜5秒かけてゆっくり  
回数 1日1〜2回、リラックスできる時間帯に  
最後にコップ1杯の水を飲む

### 日本マスターズ短水路大会



### 熱海大会

2026/5.23-24



効果  
■ 適度な緊張は健康にもプラス  
■ 緊張とリラックスで自立神経のバランスが良くなる

### やってみよう 陰ヨガ

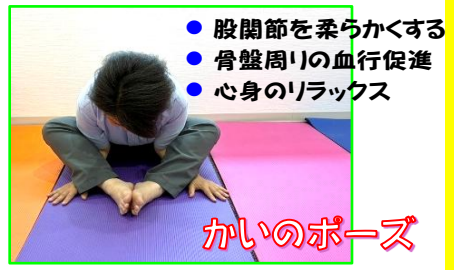
陰ヨガは3〜5分くらいポーズを維持し関節や筋膜にゆっくり働きかけるヨガです。リラックス効果が高く暑さによる疲れや熱中症対策にもなりストレス発散にもなります。



- 足のむくみ解消
- 血行促進
- 夏の疲労回復



- 猫背改善
- 胸を開いて呼吸を深くする
- デスクワークの疲れの軽減



- 股関節を柔らかくする
- 骨盤周りの血行促進
- 心身のリラックス