

熱中症について

めまい・ほてり・だるさ・吐き
気・暑さを感じない・汗の掻き方
が変と感じたら無理せず休んでく
ださい。常に水分補給ができるよ
うに心掛けましょう。



電解質

は、体内の水分中にある電気を
帯びたミネラルで、筋肉や神経、細胞を調整
し正常に動かす働きをします。その電解質は
汗をかくと失われ筋肉の収縮運動に異常が生
じます。失われた電解質はナトリウムやカリ
ウム摂取で補うことができます。

ぬか漬

は、ビタミンB1が凝縮されて
いる上に乳酸菌も豊富なので、腸内環境を整
えながら塩分補給もできます。
さらに、ニンニクや玉ねぎ、ニラなどに含ま
れるアリシンという成分と一緒に摂取するこ
とで、ビタミンB1の吸収は高まるそうです。

疲労回復といえば **ビタミンB1**

夏の過酷な暑さ乗り越えるためには、疲労
を蓄積しないことも大切。豚肉や納豆、ウナ
ギなどにも多く含まれます。
特に納豆はカリウムも含み、電解質を復活さ
せる**パワー**のある食べ物です！

麦茶

は、ノンカフェインで
ナトリウム、カリウムを豊富に含むのでおす
めです



以上を踏まえ、
今夜はこんな
夏バテ防止メニューは
いかがでしょうか？

- ☆ごはん（十六穀米などにするとバランスよし）
- ☆トンテキ（ニンニクたっぷりのソース、
スライス玉ねぎ添え）
- ☆ぬか漬（カブやキュウリ、ニンジンなど）
- ☆好きなお野菜

環境省 熱中症予防サイト

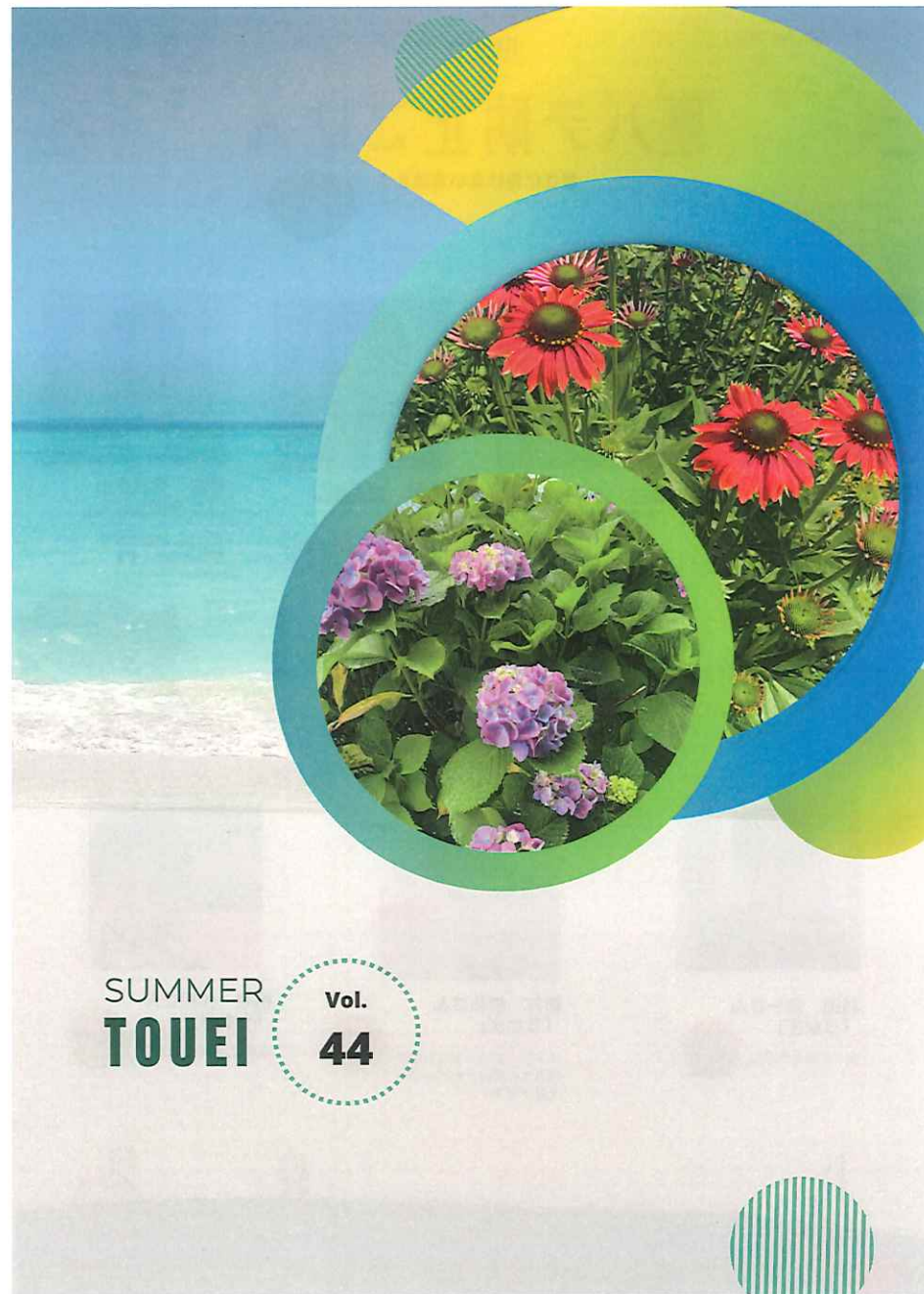


熱中症に関する情報などが見られる
サイト。暑さ指数なども確認できる
ページです。気になる方はチェック
してみてください！

お知らせ

安全衛生協議会 7月28日（金）18：00～

社員紹介制度 紹介者が入社の場合、紹介料30000円（3か月以上在籍）



SUMMER
TOUEI

Vol.
44



menu

夏バテ防止ごはん

暑さに負けない食欲を！



ごはん



藤原 康裕さん
「ところてん・冷やし中華」

ところてんはキンキンに冷やして黒酢で食べるのが最高です。冷やし中華の中に氷をいれて醤油タレで食べるのが最高です。



清田 海斗さん
「冷やし中華」

夏の麺類と言ったらこれだと思います。



石渡 富夫さん
「焼肉」

夏は、暑さで体調を崩します。スタミナを付ける為に、焼肉です。



赤星 秀典さん
「サラダうどん」

とにかく好きだから夏によく食べます



ウナギ部門



村田 浩一さん
「うなぎ」

高く買って買えせん



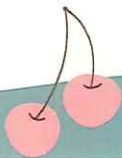
新井 俊祐さん
「うなぎ」

スタミナがつからしいので白焼きも蒲焼きもどっちも大好きです！



横瀬 和紀さん
「うなぎ」

理想は1年中食べたい



一品料理



飯岡 富男さん
「ビールと枝豆」

仕事おわりにビールと枝豆最高



森田 恭丞さん
「冷やしトマト」

塩を少々かけてたべるのがオススメです。



三浦 佳奈さん
「野菜の揚げびたし」

揚げ焼きした野菜をめんつゆに浸して冷やして食べます



レースアンファンさん
「ゴーヤ」

伝統医学では、ゴーヤは苦い味、清涼感があり、熱を取り除き、体の抵抗力を高めます。ペインティング。



甘味



藤原 孝晴さん
「スイカ」

キンキンに冷やしたスイカが食べたくくなりますね！



金子 敏さん
「牛乳寒天」

無添加、自然素材、子供にも安心して食べさせることが出来ます。冷やして食べるとホットします。



高橋 真嗣さん
「かき氷」

体が少しひんやり、、、



藤根 真由さん
「わらびもち」

冷んやりと喉越しも良く優しい甘さに癒されます

