(有) 三澤工業「安全会」健康講座

がん検診について

食育月間・夏バテ予防について

令和3年6月25日

奥出雲町馬木地区にある(有)三澤工業の「安全会」で出張健康講座を開催しました。 今月が食育月間であることから普段の健康教室(今月のテーマはがん検診)にあわせて、 「夏バテ予防について」の要望があり、食事だけでなく、運動や睡眠等も含め保健師、管 理栄養士から話をしました。

毎月、健康学習会を開催されており、参加者(社員)は熱心に聞いておられました。 なかなか健康についての話を聞く機会がない方が多かったようで、内容には満足された ようでした。

夏バテ予防の食事については、栄養バランスや塩分がポイントです。これは、生活習慣病 予防のためにも欠かせない食習慣です。男性の方が多く参加されていましたので、コンビニ エンスストアや、市販の惣菜等を活用して食生活の確認が簡単にできるようなパンフレット の配布や、塩分チェックシートで塩分量の確認をしました。6月は食育月間であり、この機会 に食生活を見直す機会になった方が多くおられたようです。

このように、町では、職場の中でできる健康づくりをサポートするため、出張健康相談等健康情報の提供を行っています。ぜひ職場の健康づくりにご活用下さい。



7月栄養情報

夏バテ予防のポイント2

食生活に気をつけましょう!

①1日3食食べましょう。

朝食が食べにくい方のためのメニュー 梅ぼし入りのお茶漬け、野菜ジュース1本 ヨーグルト・フルーツ など 自分で食べやすいメニューを考えてみましょう

②1食のバランスを考えましょう*

*食べ物の温度:冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが 弱まります。温かいものも食べるようにしましょう。

③食事は量より質を

食欲のないときは、、、スパイスなどの香辛料や大葉などの 香味野菜をプラスすると食べやすく なります。

④夏バテ予防に効果的な食べ物を積極的に

クエン酸 酢の物・梅干し (疲労回復) ビタミンB1 マグロ・ウナギ・豚肉・卵 (疲労防止)