

品質かわら版

安全衛生編

2023.07



品質管理課の住友です。
いよいよ本格的な夏の到来を感じるこのごろですね。
安全衛生の観点から、夏バテを防ぐ「食」についてご紹介いたします。

やる気・元気は食事から

食事で作られる私たちの体。
その食事は、食べ方や調理方法、組み合わせなどで随分とはたらきが変わります。
疲労回復に効果的な体にとって嬉しい食べ物をご紹介します。
体に取り入れる食材を振り返り、偏りやバランスも確認してみましょう。

旬の栄養食材の活用

バランスと併せて考えたいのが、栄養です。
旬の食材を使って疲労の蓄積を解消しましょう。

野菜：ゴーヤ・パプリカ・みょうが・にんにく・大葉・オクラ 等



抗発がん作用・免疫活性・疲労回復・胃腸粘膜保護・血糖値抑制

蛋白質：アジ・サバ・アサリ・豚肉・大豆 等



血液サラサラ・免疫力アップ・がん予防・貧血・神経機能の正常化

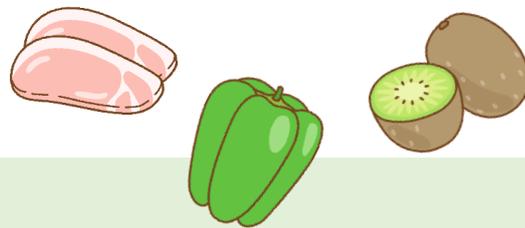
果物：びわ・ブルーベリー・マンゴー・すもも 等



視力維持・活性酸素抑制・呼吸器系保護作用・疲労回復・整腸作用

スタミナづくりは疲労回復から

食材選びを参考にしながら、夏バテ対策に効果的な成分のご紹介をします。



夏バテの原因

- ①水分・ミネラル不足
- ②食欲低下による栄養不足
- ③熱中症・自律神経失調症

意識し摂取したい栄養素

- ① ビタミンB群: 糖質をエネルギーに変え、代謝を促します
- ② ビタミンC群: 体内の酸化を抑制します
紫外線で消費されます
- ③ 鉄分: 全身へ酸素を運搬するのに必要です

夏バテ対策のご紹介

- 良質のたんぱく質・ビタミン・ミネラルをしっかり摂取しましょう
- 香辛料・お酢を上手く活用し食欲を増進させましょう
にんにくも疲労回復に効果的です
- ビール・清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう
- カフェインは交感神経を刺激し、疲労・眠気を軽減する作用があります
過剰摂取に気をつけながら緑茶・コーヒーなども良いでしょう
- 食欲の低下が続いた場合には病院へ相談をしましょう
胃腸薬などの処方を受け早めの対応が必要です

