

7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

毎月22日 ショートケーキの日 知ってた？

カレンダーで毎月22日の真上には15日があり、ショートケーキの上にはいちごがのっていることから。

毎月22日は ショートケーキの日だそうです。 いいネ♥

いちごの旬は 3月～6月 いちごの効果は？

活性酸素を消去する抗酸化作用があり、動脈硬化の予防にも効果があります。また、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷や炎症の治りをよくすることから風邪予防の効果も期待できます。水溶性のビタミンで熱に弱い性質があるので、生で食べるとより効果的に摂取できます。



※まごころケア
いちごは見るだけでしあわせ気分になりませんか？
真っ赤でみずみずしくて何個でも食べれそうですね！

1年中楽しめるいちごジャムの作り方

ちょー簡単イチゴジャムレシピ



いちご 300g
砂糖 60g
レモン汁 適量

半分カットし鍋に入れ、砂糖まぜ溶けるまで40分程度置く。砂糖が溶けたら鍋の蓋をして30分ほど弱火にかけます。灰汁が浮いて来たらとりながら、とろみをつける。レモン汁を加える。熱いうちに瓶に入れ粗熱を取る。冷蔵庫で冷やし完成。

健康

かわら版

第59号

2025/ 3/11 by 健康委員

歯の検診月

赤池鷹也
佐藤千枝子

事務所 1F 健康カフェを設置



誰もが自由の飲める様

紙コップと蓋を用意

- ルイボスティ他
 - ほうじ茶
 - ジャスミン茶
 - 杜仲茶など
- 日替わりで用意



ノンカフェインでタンニンがほとんど含まないお茶で誰でもお召し上がりいただける健康茶。ミネラルやポリフェノールが多くリラックス効果美肌効果、むくみ・便秘改善の効果があります。貧血気味の方にも飲みやすいです。

by 健康リーダー

本日のお茶は
ルイボスティ



2024
健康経営優良法人
Health and productivity



SDGs とくみ

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

全ての人が、安く安全で現代的なエネルギーをずっと利用できるようにしましょう

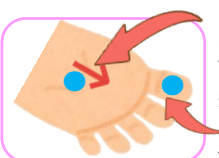
社内敷地内にソーラーパネル街路灯の設置
施工现场での保安機材設置ソーラー充電式を使用している。

新社屋にソーラーパネルを設置した。
電気代節約につながる。

お見事!

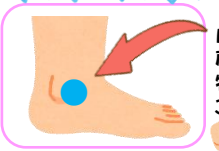
花粉症 に効くツボ

♥ 鼻詰まりがとれる ♥ 頭がスッキリ



足の指先の方へ突き上げるように強く押しそのまま安定圧をかける

親指の指先のほぼ真ん中にある小さな反転区3秒間の安定圧をかける



内くるぶし真下のへこんだ所にある、アレルギーの特効ツボ。3秒間の安定圧をかける

親ゆびブッシュ

参考文献※足もみで心も体も超健康になる

花粉症対策委

そもそも「花粉症」は、体内に侵入した花粉を体が異物と認識してしまい、侵入した異物を排除しようとする反応です。症状としては、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ、頭痛、皮膚炎、だるさなどがあります。

花粉症になる人とならない人の違いは何なのでしょう？

違いは大きく3つ

▼アレルギー体! ▼生活環境 ▼ストレス

免疫力がしっかりあれば対応できるってことですか？

免疫バランスがしっかりしていれば、花粉の量は年によって変わるじゃないですか。

ストレスだったり持っている抵抗力、そのバランスで決まっています。

オススメは

朝食・・・バナナ・ヨーグルト・納豆

夕食・・・肉などのタンパク質、発酵食品など積極的に摂る

▼発酵食品や食物繊維を積極的に摂取することによって、免疫バランスを整える

▼バナナとヨーグルトは腸内環境を整えつつ、セロトニン(幸福物質)を出す役割もある 参考文献※ヤフーニュース・ひろおび

アルコール 大好きな人は聞いて

お酒の種類別

純アルコール量20g相当の量(目安)
アルコール度数によって量は異なる

適正量を意識しよう!!



ビール
中びん1本
500ml



日本種
1合
180ml



ワイン
グラス2杯
200ml



酎ハイ
1缶
350ml

※NEWS & COMMUNICATION

やってみよう!

いまから骨密度体操しませんか?

運動をすると骨に圧力が加わるのでカルシウムが沈着しやすくなる。



かかとを上げる 繰り返す

かかとをストンと下げる

できるだけかかとが上から屈伸する



片脚を床から軽く上げる(1分)左右



かかとを床につけたままふくらはぎを伸ばす



片手で足首を持つ そのままの姿勢で10秒 左右1回ずつ