

春にかけて、早めの紫外線対策をしておこう
紫外線対策を内側からすると良いです。

内側からの紫外線対策をご紹介しますね(^_-^)☆ 紫外線に負けない肌づくりをサポートする栄養素

タンパク質・コラーゲン

- コラーゲンは真皮にあり肌のハリと弾力を保っている。
- タンパク質は肌の主成分
- 大豆・大豆製品・魚・肉など

ビタミンA・カロチン

- 皮膚を健康に保つ働きがある。
- うなぎ・レバー・緑黄色野菜など

ビタミンE

- 肌にダメージを与える活性酸素を消去する。
- 血行を促進し肌に栄養を行きわたらせる。
- ナッツ類・アボガド・小麦胚芽など

ビタミンC

- コラーゲンの合成に必須。
- 柑橘類など

ポリフェノール

- 活性酸素を消去する。コラーゲンの分解を抑え、生成を促す作用があるものもある。
- ブルー・アマ・大豆・お茶・柑橘類・野菜など

人間の体は食べた物から出来ているので、上記の事を意識しながら、栄養を摂りましょう。

さあ、春よこい

参考文献 ※NEWS & COMMUNICATION

かわら版

第 60 号

2025/ 4/1 by 健康委員



取得しました 5年連続

mimorinnキッチン

だいこん葉を使って



大根の葉を捨ててしまうなんてもったいない！大根葉にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれている。そこで、しらす、白ごま、ごま油で、万能ぶっかけを作ってもらいました。この日はおにぎり△に混ぜてのりをまいて出来上がり。♡おいしそう♡



SDGs とくみ

【労働安全衛生】

業務中の事故を防ぐため、安全で衛生的な労働環境の整備に取り組んでいる。

- ・労働安全衛生に関するISO45001を取得し活動している。
- ・従業員・下請業者を含めた安全大会を開催
- ・また、従業員・下請業者を含めた「ヒヤリ/ハットルーム」を開設する予定。4月より

お見事! GOOD

超 痩せる ツボ

- 印の所を、1点3秒間、安定圧をかける
- 食欲抑制のツボ
- 脂肪燃焼のツボ



左右両方を押してみてください
♡痩せる食べ物のポイントは【高タンパク・低脂質】
鶏むね肉 納豆
サバアジ・サンマ

足のツボを押すと体の不調が改善されるそうです。そうす。足には全身のさまざまな症状の緩和に効くツボがたくさん並んでいるのでTryしてね。

2025 アローマメロンオープン イワタマスタース大会 3/16



混合4×25フリーリレーメンバー

健康の為に心がけているランキング

- 休養や睡眠を十分とる 60.4%
- 規則正しい生活を送る 53.0%
- 栄養のバランスのとれた食事をとる 49.5%
- 健康診査を定期的に受診 41.8%
- 散歩やスポーツをする 39.4%
- 気持ちを明るく持つ 35.3%
- 特に心がけていない 11.0%

特に心がけていないは減少する傾向
規則正しい生活を送るは増加して
5番目の割合から2番目の割合に

★ランクアップ★
あなたは何を心がけていますか？
※参照 <https://www8.cao.go.jp>

やってみよう!

鍛



呼吸は忘れずに

腹筋

腹筋には筋肉で内臓を保護し内臓の位置を整える働きがあります

