

長く続いた梅雨が明けて、ついに訪れた夏・・・これでもかというほどの暑さと日差しにうんざりしますが、青々と澄んだ夏空を見ると、心も晴れやかになるものですね。そんな夏を思いきり楽しむために、暑さに負けない体づくりに積極的に取り組みましょう！

### 7月の重点項目 肝炎対策・肝臓ケア

#### 夏の肝臓疲労・・・適切なケアで「夏バテ」を撃退

暑い夏にはビール！とにかくビールが美味しくくて、ついつい飲みすぎてしまう人もいるのではないのでしょうか。それに加えて、暑い日には冷たくて喉越しの良い、あっさりしたものを食べがちです。それらの行動が肝臓の機能低下を招き、「夏バテ」の原因になることがあります。

#### アルコールは控えめに

#### 肝機能を高める食事を



ビール  
大びん2本  
(1,266ml)



日本酒  
2合  
(360ml)



焼酎  
コップ2杯  
(200ml)



発泡酒  
グラス5杯  
(1,000ml)



ワイン  
グラス3杯  
(288ml)



ウイスキー  
ダブル2杯  
(120ml)



◎たんぱく質が  
多く含まれるもの

◎タウリンが  
多く含まれるもの

#### 世界肝炎デー



肝臓の働きといえば、アルコールの分解を真っ先に思い浮かべる方も多いでしょう。しかし肝臓には、他にも大事な働きがあります。

それは、「エネルギーを大量に作り出して貯蔵する働き」と「疲労物質である乳酸を処理する働き」。暑さによって、この二つの働きが低下すると、身体がエネルギー不足になったり、疲労物質を体内に溜め込んでしまい、体力の回復が追いつかなくなります。その結果、夏バテ特有の倦怠感、全身疲労といった症状が現れるのです。



事務所のM満

#### 1日3食。 量より質を重視した食事を

夏は食欲がわかず、たくさん食べられないという人は「量より質」を意識しましょう。そうめんなどの手軽な食事でも「ひと工夫」加えれば、夏バテの予防に必要な栄養素をバランスよく摂取できます。▼少しでも食べやすく♪調理の工夫▼

酸味

だし

香辛料

料理の温度

## 食中毒の原因と予防 6つのポイント

### まだまだ注意が必要！梅雨から夏に増える食中毒

食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続き、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか？そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店などで食べる食事だけでなく、家庭での食事でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。食中毒の原因と、予防について6つのポイントを紹介します。

主な原因  
「細菌」  
「ウイルス」

- 腸管出血性大腸菌(O157など)
- カンピロバクター
- サルモネラ属菌
- セレウス菌
- 黄色ブドウ球菌
- ウエルシュ菌
- ノロウイルス
- 寄生虫(アニサキス)



#### 食中毒を防ぐ6つのポイントは？

- 1、買い物・・・消費期限の確認、帰りに寄り道をしない
- 2、家庭での保存・・・手洗い、生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ
- 3、下準備・・・手洗いのほか、食品や調理器具の洗浄
- 4、調理・・・手洗い、十分な加熱
- 5、食事・・・手洗い、清潔な食器の使用、料理を放置しない
- 6、残った食品の取扱い・・・手洗い、保存容器の洗浄 他

☆詳細はこちらをチェック☆  
政府広報オンライン



当社全体の健康課題である「睡眠の改善」について、こちらの社内報を活用して、有効な情報や商品、体験談などを紹介していきます。



#### ポケモンスリープ

です!!

今回紹介するのは、今話題のゲームアプリ(無料)

### 【定期連載スタート】

## 良い睡眠のススメ。

寝る前にゲーム内のアラームをセットして、携帯を枕元に置いて眠ると・・・朝、かわいいポケモンが集まってきています(^\_^) 睡眠データが自動で記録・分析されるほか、なんと・・・いびきや寝言など、一定以上の動作があると音声データとして保存されて、自分で確認することができます。ゲームとはいえ、かなり高性能なアプリです！ぜひお試しください！