

熱中症に気を付けましょう！

梅雨も明けて、暑さも本格的になってきました。夏と言えば、海、キャンプ、バーベキュー、花火大会！しかし今年は新型コロナウイルスの影響で自粛ムードですね。暑い中でもマスク着用を心掛けている皆さんにコロナウイルスと共に気を付けて頂きことがあります。それは「熱中症」です。屋外だけではなく屋内でも熱中症にかかる方が増えてきているため、工作中でもこまめに水分補給や休息を取りながら熱中症に気を付け、暑い夏を乗り越えましょう！



熱中症を予防する食材ランキング

今月は熱中症を予防する食材を紹介します！これらを食べて健康に夏を過ごしましょう☆

1位 豚肉・・・疲労回復に役立つビタミンB1が豊富！特に、もも肉やヒレ肉といった赤身の多い部分に多く含まれています。これらの部位は脂も少ないので、ダイエット中でも安心です(^) 冷しゃぶにして食べるのがこれからの季節にサッパリとしてオススメです！



2位 納豆・・・苦手な方が多いかもしれませんが、大豆にはビタミンB1が含まれている他、汗と共に失われてしまうカリウムも豊富です。



3位 モロヘイヤ・・・栄養価の高い夏が旬の野菜です。カリウムの他にも、カルシウムや鉄分といったミネラルも豊富に含まれています。おひたしにして、お酒のおつまみにしてみるのはいかがでしょうか？

タック健康ゴレンジャー インタビュー！

先月発表いたしました「タック健康ゴレンジャー」に今月から一人ずつ、健康でいることについての取り組みや普段気を付けていることなどのコメントを頂きます！今月は、総務部 せおっちです！

わえの妻が肉よりも魚が好きのため、いつの間にか魚中心の生活に仕向けられたおかげですわ。(笑) また、週末の田んぼ仕事で適度な運動・適度な光合成のおかげもあるかな～。
でも、血圧が高いことがわえの中で引っかかるところや。今後は塩分控えめにして、レッド目指しますわ～。



次回は、てっちゃん、よろしく～！



「お知らせだチュ」

毎日暑く、ムシムシする日々、また寝苦しい夜もやってきます。エアコンのタイマー機能等を上手に使う、体調管理をしまチュ。

文責：延原