



# 高松健康支援室だより

2024  
9  
年2回(3月・9月)  
発行しています

7月17日 松山にて健康セミナー及び  
健康推進会議(情報交換会)を開催しました!

## 第1部 健康セミナー

### からだセルフメンテのススメ

一般社団法人香川県運動推進協会 阿部 純也先生に、  
肩こりや腰痛予防対策として実践しやすい運動プロ  
グラムを教えてくださいました。  
現地・zoom、合わせて80名ほどの方にご参加いた  
だき、大変ご好評いただきました。

＼ 筋膜はがし /



/ 肩の運動 みんなで伸び〜 /

筋肉を触って  
動かすことが大切!

阿部先生が教えてくれた  
「肩こり・腰痛予防体操」  
こちらをcheck!



## 第2部 健康推進会議

### 健康づくりのための情報交換会

愛媛、高知、徳島の10社13名の健康づくり担当者様  
にご参加いただきました。愛媛県の2社様から健康づ  
くりの取組みをご紹介していただきました。

協和道路株式会社様

株式会社愛亀様



素晴らしい事例発表をありがとうございました!



情報交換会では、各社の取組み事例や対策など、意見交換が  
活発でした!来年も多くの皆様のご参加をお待ちしております!

災害級の暑さ! まだまだ続く残暑!

## 賢く食べて「暑さ疲れ」を吹き飛ばそう!

＼ 5種類の食品群をバランスよく食べよう!! /

### 食欲増進や疲労回復に効果

- レモン、ゆず、すだち等の柑橘系  
→クエン酸が疲労回復につながる!

- ・香辛料(カレー粉・唐辛子など)
- ・香味野菜(にんにく・わさび・大葉・ミョウガ・生姜など)
- ・酢・梅干し などの活用もおススメ!

野菜と果物の  
抗酸化作用で  
免疫力アップ!

### カラフルな旬の野菜 を食べよう!

- トマト、パプリカ、ピーマン、枝豆など  
→カロテン、ビタミンB1・B2・C  
鉄、カルシウム、カリウムなどのミネラルが豊富  
体にこもった熱を排出してくれる効果も!



### 麺類など単品の食事は注意!

→麺類やおにぎり・パンの炭水化物のみ  
ではビタミンB1を不足させ  
疲労感や脱力感が悪化!

#### 乳製品



牛乳なら1日  
200mlまで

### 脱水予防に効果

→カルシウムは体内の水分バランス  
を調整し、脱水を予防してくれる!

### 筋肉や臓器など身体の 材料となる重要な栄養素

- 肉や魚、卵、大豆製品 1日両手のひら  
1杯分まで  
→豚肉や豆腐に含まれるビタミンB1は  
炭水化物(糖質)を効率よく  
エネルギーに変えてくれる!

\*参考:食事のガイドライン「マイプレート」、2011年アメリカ農務省(USDA)発表

### ⚠️ 清涼飲料水は糖分に注意

- ◆ 糖尿病の悪化 ◆ 肥満
- ◆ 慢性疲労 を引き起こしやすい!



### 「塩麦茶」のススメ →汗で失われた塩分を補給!

- ◆ カフェインなし ◆ ミネラル豊富 ◆ 体温を下げる効果

<作り方> 「**麦茶1Lに食塩1g** (0.1%の濃度)」

☞ 親指・人差し指・中指の3本でつまんだ量が大体1g

