



## 新年あけましておめでとうございます

旧年中は格別なご高配を賜り、まことに有難く厚く御礼申し上げます。  
本年も、より一層のご支援を賜りますよう、従業員一同心よりお願い申し上げます。



新しい年が始まりましたが、まだまだ寒いこの季節、年末年始のお付き合い、お休み中の不規則な生活寒さが引き起こすトラブルなどで、胃腸の調子が悪い、体調を崩している、気がつくと体重が増えているといった、いわゆる“冬太り”が気になっている方が多いのではないのでしょうか？

♪お正月明けの健康管理♪をしっかりとって楽しい春を迎えましょう!!



～ 身近な食材で、胃もたれもお腹周りもスッキリ ～

### ●胃に優しい食材とそれぞれの特徴

(1) 胃もたれや胃痛の方におすすめの食材

キャベツ、レタス、セロリ

・胃酸の分泌の抑制や、胃の粘膜の再生を促すビタミンCが含まれています。

(2) 胃酸過多で胃痛の方におすすめの食材

酢、梅干し

・弱アルカリ性の食材は、胃酸を中和します。

(3) 食物繊維の少ない果物は、消化がよく胃の負担を軽減できる食材

りんご、バナナ、桃

(4) 食物繊維が多い野菜や果物は、便秘が気になる方におすすめの食材

さつまいも、梨、パイナップル

### ●胃に優しい食べ方

- ・決まった時間に食事をする。
- ・早食いせず、よく噛んで食べる。
- ・水分をしっかり摂取する。
- ・食物繊維が豊富なサラダなどから食べ始めて糖や脂質の吸収をゆるやかにする。

### ●消化を良くするための調理の豆知識

【卵を使った料理】

・ゆで卵、生卵、目玉焼き、卵焼きの順に油の使用量が増えるのでゆで卵がおすすめです。

【肉類】

・鳥ささみ→ヒレ肉→ひき肉→バラ肉→ハム→ウインナーの順で消化にかかる時間が長くなります。

### ◎胃の調子が悪いときに避けたほうが良い食材

- ・食べ過ぎ・飲み過ぎで胃腸が荒れているときは、消化に時間がかかる食材はなるべく避けましょう。
- ※消化に時間がかかる揚げ物やラーメンなどの油物、胃粘の膜をさらに荒らしてしまう可能性がある唐辛子などの香辛料、塩分の多いもの、糖分の多いもの、お酒などは控えましょう。

胃腸にいい食材を上手に献立に取り入れて、体調を整え、心身ともに健やかに過ごしましょう!!

## ～ 年末年始に乗り物に乗る機会が多かった方はご注意を ～

長時間乗り物に乗るような時に気になるのが足の血栓です。

※血栓とは簡単に言うと血液の塊です。血栓は、乗り物から降りたときに、血流に乗って移動し肺や脳の血管を詰まらせて肺梗塞や脳梗塞を起こす恐れがあるので侮れません。

特に年末年始の食べ過ぎ、飲みすぎなどにより血圧や血糖値が悪化する人も多いため注意が必要です。



### ◇ 簡単に出来る予防・対策 ◇

- ・足のマッサージやストレッチを日ごろから行う。
- ・こまめな水分補給で血栓をできづらくする。
- ・アイフローラを食べる。



## ～冬の季節に気をつけたい、寒さと乾燥～

### ★寒さ対策

- 衣服の調整をしっかりとしましょう。

体温維持のため、外から冷たい空気が入ってこないよう、特に、首、腰、足首を温めるようにすると体感温度はだいぶ変わります。



- 血行の改善を心がけましょう。

お風呂で全身を温める、マッサージ、軽いストレッチなどで、滞りがちな血行を促進しましょう。お風呂に入りながら、冷える箇所をさするだけでも温め効果がアップします。

※柑橘系(みかん、柚子など)の皮を湯船に浮かべると、さらに血行促進効果が得られますし、爽やかな香りでリラックス効果もあります。



- 体を温める食事を摂りましょう。

お鍋やスープなど、温かい料理を摂りましょう。

冬に美味しい根菜や、体を温める働きのある食材(生姜、にんにく、長ネギ、唐辛子、コショウ、山椒など)を取り入れて、美味しく体内から温めましょう。



- 激しい運動は控えましょう。

冬は通常より皮膚が絞まり、体への寒さの侵入を防いでいます。

激しい運動により汗をたくさんかくと、せっかく絞まっていた毛穴が開き、そこから寒さが侵入し

風邪を引き起こしやすくなります。暖房の効かせ過ぎによる発汗も同じことです。

運動と暖房は適度にしましょう!!



- 寝る前に部屋を暖めておく、布団を湯たんぽで温めておくなど、ぐっすり寝やすい環境を整えましょう。電気毛布や暖房のつけっぱなしによる乾燥には、注意しましょう。

「寒さ」は活動する力を衰えさせ、血行不良を引き起こし、冷え、血圧や血管のトラブル肩こりや頭痛、生理痛の悪化などを招きます。冬の間をしっかり冷え対策をしないと通年を通しての冷え性の原因に!! まずは、寒さ対策から。

### ★乾燥対策

- 小まめなうがい、手洗いが大切です。



- 鼻、喉などの粘膜の乾燥を防ぎ、免疫力をアップさせましょう。

喉や粘膜など内側の乾燥は、免疫力を低下させ、風邪を引きやすくします。



※加湿器や濡れたタオルを置くなど、部屋の乾燥を和らげる工夫をしましょう。

乾燥による喉の不調を感じたら、喉に良いお茶で早めの養生をしましょう。

ミントティー、カモミールティー、菊花茶などに、お好みで、潤い効果のある蜂蜜を加えても良いでしょう。また、温かい飲料を飲むときには、湯気を吸い込むように口や鼻から呼吸し、喉や粘膜など内側を潤すのも手軽な風邪予防に。



### 注意!



空気の乾燥は、肌のトラブル(かゆみ、アトピー等)だけでなく、シワなど美容面のトラブルも含むの原因にもなります。

さらに冬の乾燥は、シワなど肌の衰えを招きますので肌の保湿もしっかりと行いましょう!!