

朝礼用原稿

7月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

ジメジメとした梅雨が明けると夏本番ですね。暑くなると食欲が落ちがちですが、そんなときはうなぎのような、精のつく物を食べて活力を得てはいかがでしょうか。

◇◆土用の丑の日とうなぎ◆◇

【土用の丑の日とうなぎを食べるのはなぜ？】

毎年、夏の土用の丑の日は店頭にたくさんのうなぎが並びますね。土用の丑の日とうなぎを食べる習慣になったのは、諸説色々ありますが、江戸時代の学者、平賀源内がうなぎが売れないことに困ったうなぎ屋から相談を受け、「本日、土用の丑の日」と書いた張り紙を張り出したところ、大繁盛したことがきっかけだと言われています。『当時は丑の日にちなんで、“う”から始まるものを食べると夏負けしない』という言い伝えもあったそうです。

うなぎはタンパク質をはじめ、様々なビタミンやカルシウムが含まれる優秀な食材です。うなぎを食べてこの時期ならではの風習を感じながら、夏本番に向けて体をつくりましょう。

◇◆熱中症にご注意！！◆◇

暑くなってくると気をつけたいのが「熱中症」です。毎年7月から8月に熱中症の発生がピークになります。熱中症予防に心がけましょう。

【熱中症予防のポイント】

- こまめな水分・塩分の補給をしましょう
のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給を。
- 涼しい服装の着用や保冷剤などを利用して体を冷却しましょう
外出時には帽子や、日傘を利用するとよいですね。
- 適切な室内環境を整えましょう
扇風機やエアコンを使って温度調整をしたり、すだれや打ち水をして室温が上がりにくい環境を作りましょう。
- 体調管理を万全に
体調が悪いと熱中症を起こしやすいです。バランスの良い食事や睡眠不足に気をつけましょう。