



ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。ひかり健康保険組合からのお便りです。
ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。
今回は、夏真っ盛りにかかりやすい病気を防ぐ方法と、
ご家庭へのけんこう通信の配信募集について、お届けいたします

第14話: 1. 夏の疾病(2) 2. ご家庭へ配信いたします

1. 夏の疾病(2) (ビールと肴)

Q1. 体にやさしいビールと肴?

ビールのおいしい季節です。

ビールは、脂肪を分解する働きを持つ「ビタミンB群」をはじめ、「必須アミノ酸」「ミネラル」「食物繊維」といった栄養素を多様に含んだ比較的健康的なお酒なのです。しかし、**飲む量には要注意(男性:大瓶1~2本、女性:その半分が限度)**で、**休肝日**をつくりましょう。

また、健康的に楽しむならば、お酒を飲む際は**必ず何か食べ物をつまみましょう。**

すぐ酔ってしまうことや胃壁を荒らすことを防ぎます。

ビールのお供の「枝豆」は、ビール良きパートナーで「たんぱく質」や「ビタミンB群」「食物繊維」など、アルコールの分解や代謝を促進させる栄養素が多く含まれており、「**肝臓の負担**」「**悪玉コレステロールの除去**」「**動脈硬化**」などに効果的なのです。

Q2. でもビールは太る気がするよ?

それは、おつまみにする「**から揚げ**」「**スパゲッティ**」「**ソースヤキソバ**」「**コロケ**」「**ミックスピザ**」などの**カロリーの高い食べ物**が原因です。

アルコールには、**食欲増進作用**があるうえ、酔ってくると**冷静な判断**ができず**思った以上に食べている**場合もあります。

お酒の肴は、**焼き鳥はササミ**、**揚げ出し豆腐は冷奴にする**など**少しずつのセーブ**が身を結びます。
ちよつとの食事制限、残りは運動でカバー、でなければお酒を止める方法があります。

Q3. 夏の元気な過ごし方は?

(1) **栄養をとる** (2) **いい汗をかく** (3) **しっかりと寝る** です。

(1): 生活のリズムを整えるためにも**三度の食事**でバランスよく補給しましょう。

食欲を刺激するために、**香辛料(わさび、しょうがなど)**や**香味野菜(しそ、みょうが、ねぎなど)**も効果的です。

(2): 日本の夏は湿度が高く汗が蒸発しにくいいため、体に熱がこもって疲労しやすくなります。
汗の材料である、**水を20分毎にコップ一杯飲んで、補給**することも忘れずに。

(3): **就寝と起床の時間を決めリズム**ができると、**体調が整います。**

エアコンをつけたまま眠ると体によくないため、しっかりと除湿した上で**眠る前までに寝室を十分に冷やしておく**と気持ちよく眠れます。

おいしく楽しく 健康効果



2. ご家庭へ配信いたします

ご家庭のパソコンへ、このお便りを配信しております。
ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えてinfo@hikarikenpo.or.jp (当組合宛)まで
お気軽にメールください。ご家族の方にお話してみてください。

ご家族の方も一緒に 健康家族

- サプリの一言 ストレスを和らげよう編 ●
枝豆で、大豆のヤングパワーを摂ろう。
枝豆は、完熟する前的大豆を枝つきのまま収穫したもの。
豆と野菜の両方の栄養的特徴を持った緑黄色野菜で、
カルシウムやモリブデンなどのミネラル含有量も多いんだ。

ご質問、ご要望等がございましたら、ひかり健康保険組合までお問い合わせください

tel:03-5951-7422

mailto:Info@hikarikenpo.or.jp