

SAISHO NEWS

Aug.2023

ビタミンCで健康に

BBQの様子

ラウンドリフレッシュ始めます

心の健康づくり計画

好きなおにぎりなんですか！

ビタミンCで健康に？

ビタミンCは皮膚や細胞のコラーゲンの合成に不可欠な栄養素です。コラーゲンといえば肌の健康に効果的なイメージが強いですが、皮膚だけでなく骨や血管など体のありとあらゆる場所で細胞と細胞をつなげる役割を担っています。強い抗酸化作用をもち、有害な活性酸素の働きを抑えて細胞の老化を防ぐことから、動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中、がんなど酸化ストレスに由来する様々な疾患の予防効果が期待されています。

ビタミンCが不足すると、コラーゲンが合成されないために毛細血管から出血し歯肉炎や貧血、全身倦怠感、脱力、食欲不振の症状が起こります。タバコを吸う人の血液中では、ビタミンCの濃度が吸わない人に比べて低く、タバコを吸わない人でも

タバコの煙にさらされると血液中のビタミンC濃度が低くなることがわかっています。これは、タバコを吸うことによって発生する活性酸素を抑制するために、ビタミンCが消費されているためです。

タバコを吸う人は、吸わない人に比べてビタミンCの消費量が1日あたり約35mg多く、ビタミンCを消耗しやすいといわれています。このためヘビースモーカーはタバコを吸わない人よりも2倍量のビタミンCが必要です。

赤パプリカを2分の1個使用した料理や、黄色のキウイフルーツは1個分で成人の1日の推奨量100mgを満たせます。意外にも効果的な食品はレモンではありませんでした。日焼けで肌が痛む夏には是非ビタミンC摂取してみてください？

BBQ 🍗



SPゲスト 🐾



事務所と休憩室で ラウンドリフレッシュ開催

8月24日～11月9日
毎週木曜
13:30～

事務所と休憩室で
各10分間、毎週異なる
オリジナルの
リフレッシュプログラムを
講師を招いて行います。



8/24から毎週木曜日に
ラウンドリフレッシュが
始まります。

11月9日までの全12回

「心の健康づくり計画」も

発表されました。

さて、なんぞや?という方もいるのでは...

ただこれを解説するのは

物凄く大変なので

今回は簡単に解説👉

次のページに進む。

「心の健康づくり計画」のこと

=メンタルヘルスケア・マネジメントシステム

カタカナであまりピンとこないですが...

メンタルヘルスケアは継続的に計画的に行うことが重要であり、事業者が労働者の意見を聴きつつ事業場の実態に則した取り組みを行うことが必要とされています。

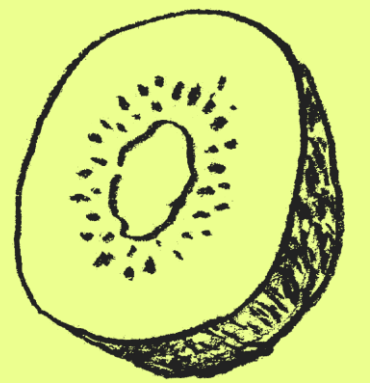
メンタルヘルスケアの具体的進め方

メンタルヘルスケアを
推進するための
教育研修・情報提供

職場環境の
把握と改善

メンタル不調への
気づきと対応

職場復帰における
支援



それ以外にも個人情報保護への配慮も求められています。例えばストレスチェックの結果は労働者の同意がない限り、その結果を事業者に提供してはならないとされています。

「労働者の心の健康の保持増進のための指針」では、心の健康に関する情報を理由とした不利益な取り扱いの防止という項目もあります。不利益な取り扱いについては解雇すること、退職勧奨を行うこと、不当な動機・目的をもってされたと判断されるような配置転換または職位（役職）の変更を命じることです。

以上、一部抜粋してご紹介しました。まとめると、メンタルヘルスの研修が必要なことと労働者は結構守られてるよってことですかね。

Iさん

- ①梅干し、乾燥ワカメ
※塩味ほどよく効いて
美味しい
- ②具材に応じて
パリパリ海苔巻きます。

岩さん

- ①シャケ
- ②パリパリ

窓さん

- ①塩握り、梅
- ②なし派



①おにぎりの好きな具は？

②海苔は
パリパリ派？
しっとり派？
なし派？

Kさん

- ①昆布の佃煮
- ②シナシナではなくしっとり派
おにぎりとの一体感が好き

部長

- ①シャケ、昆布
- ②しっとり派

Uさん

- ①うす塩の梅干し。
これ一択。
- ②シットリ派ッス。

Nさん

- ①鮭とツナマヨ
- ②パリパリ派です。
お米の部分が
しっとりしているので。

Sさん

- ①しゃけと明太子
- ②ぱりぱりで

Hさん

- ①塩昆布
- ②なし



kさん

- ①昆布、ツナ、鮭
赤飯おにぎりも好き
- ②シットリ派
車内など汚れを気にする
場合にはパリパリだと
不都合なため