

まちの保健室



みそ汁を食べましょう

2月はみそを仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麴と混ぜてみそを仕込みます。

昔からみそは調味料でありながら貴重なたんぱく源だったので、具たくさんのみそ汁は、朝ご飯にとっても適したものです。

だしのきいた**薄味のみそ汁**を毎日取りたいものです。

また、みそに豊富に含まれるビタミンEなどの抗酸化ビタミンが細胞の老化を防いでくれます。ごはんに不足している栄養素『リジン』は大豆のたんぱく質で補えますので、**ごはんのみそ汁は最高の組み合わせ**といえます。

しかし、市販のだしを使う時は、塩分が多いので使い過ぎないように計量しましょう。

※リジンとは… 食品から摂取しなければならない『必須アミノ酸』の1つです。



健康づくり

No.10 (株)ウエムラテック

やってま〜す!!



▲ 工場前での体操の様子

Q1：活動内容を教えてください。

毎朝、午前7時55分頃から朝礼前に従業員全員でラジオ体操をしています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

親会社で実施されていたので、その流れで当社でも行うようになりました。

Q3：いつから始められましたか？

1991年5月の創業当初から実施し、25年間続けています。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

朝からの体操はもちろん健康づくりにも役立ちますが、当社では安全活動の一環、1日の仕事の準備時間の一部と捉えています。事故を防ぎ、効率よく仕事をするための投資としてラジオ体操を行うのは、お釣りがくるほどの効果があると思います。

Q5：事業所一言PRをお願いします。

当社は本田技研工業の関連会社で、自動車やバイクの部品を製造している会社です。新車購入の際はホンダ製品をよろしくをお願いします。

また、従業員も募集中です。興味がある人はご連絡ください。(ウエムラテック ☎ 47-0111)



▲ 体操後は部署ごとに朝礼を行います

募集中!

健康づくりに取り組む事業所を毎月紹介します。「うちもやっているよ!」という事業所は問い合わせ先にご連絡ください。取材に伺います。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216