

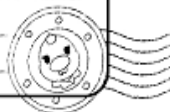


しょくいんレター



寒いこの季節は、かぜやインフルエンザなど感染症の流行が心配されます。

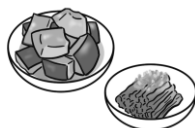
ビタミン類を多めにとり、帰宅時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗い、風邪などの感染を予防しましょう。



免疫力を高めよう！

栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、風邪やインフルエンザなどに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておきましょう。

野菜をたっぷり！



野菜はビタミン、ミネラル（無機質）、食物繊維の供給源です。旬の野菜にはその季節に体が必要とする栄養も豊富です。

朝の果物は金！



寒さなどで体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。「朝の果物は金」ということわざがあるように朝食に果物を取り入れるのがおすすめです。

1杯の味噌汁で医者いらず！



具だくさんの味噌汁は、栄養バランスのとれた食事への近道です。発酵食品である味噌の健康効果も期待できます。

よく噛んで食べる



消化によいだけでなく、唾液による解毒作用、食べ過ぎの防止、リラックス効果など、さまざまな良いことがあります。

たんぱく質



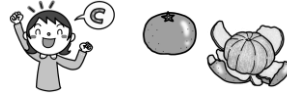
おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでも欠かせません。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。

ビタミンC



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。

ゆずと冬至

冬至は一年で一番夜が長い日です。

冬至にゆず湯に入るのは「冬至」を「湯治（お湯に入って病を治すこと）」とかけ、ゆずで「融通よくいきましょう」という意味があるそうです。

ビタミンCで
お肌すべすべ！

体を温めて
かぜ予防！

香りによる
リラックス効果



小学生のための お仕事ノート

神奈川県大和市市内公立小学校の3年、4年生向けにキャリア教育の副読本として配布される「小学生のためのお仕事ノート・大和市版」に弊社の燃料部の業務内容が掲載されました。お仕事ノートは小学生が地元の企業を知り、地元の企業で働く夢をもってほしいとのコンセプトで全国各地で作成されています。毎日のくらしを支えるお仕事に興味をもつきっかけとなってくれると嬉しいです。



YASUDA Co., Ltd

