

安全衛生活動

R8.1月号

明けましておめでとうございます。

新しい年がスタートしました。

年末年始は、いかがお過ごしましたでしょうか？

2026年も無事故・無災害、安全第一で作業をしましょう



インフルエンザが例年より早く流行していると、ニュースで話題となっていました。

感染予防の基本対策は、マスク・手洗い・うがいの徹底です。

今回は、食事から対策できる食べ物(食材)をお伝えしたいと思います

【予防・免疫力アップに良いたべもの】



- ・ **タンパク質**(免疫細胞の材料)：卵、肉、魚、大豆製品
- ・ **ビタミンA**(粘膜を保護)：ウナギ、レバー、にんじん
ほうれん草、カボチャなど
- ・ **ビタミンC**(免疫細胞をサポート)：キウイ、柑橘類、ブロッコリー
- ・ **ビタミンD**(免疫細胞を活性化)：きのこ類、鮭、イワシ、キクラゲ、卵黄



- ・ **ビタミンE**(強力な抗酸化作用)：ナッツ類、アボカド
- ・ **カテキン**(ウィルス増殖抑制)：緑茶

毎日の食事に、バランスよく取り入れ免疫力をアップさせていきましょう

お客様と共に成長し、