

# 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、いかがお過ごしでしたでしょうか？

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食べ物】



・ **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**(ウイルス増殖抑制)：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、



作成者：河村 広子

すばらしい未来をつくる