

向日葵

～ひまわり～

発行/ビジネスネットグループ(株)
旭川市7条通13丁目59番地
TEL 0166-23-7777
FAX 0166-23-8989
http://www.busetnetgroup.com/

◎スタッフ紹介キャンペーン継続中です！ ◎季節の変わり目の体調管理に注意！
◎引越・移転作業に就いていただく際には、カッターナイフ・ラバー付軍手・マジックを忘れずに！

スポーツと食事の取り方

盛岡営業所 柴田 千春

日々の業務お疲れ様です。三月より盛岡営業所でお世話になっております柴田です。まだまだ不慣れでご迷惑をおかけしますが、頑張っていきたいと思いますので今後ともよろしくお願い致します。

先月下旬、私の長男の最後の高総体が終わり、涙、涙で引退しました。スポーツは常に怪我がつきものです。長男も何度となく怪我をしてきました。やむを得ない怪我もありますが、食事のバランスや疲労などで、集中力低下による怪我は避けたいものです。そこで、スポーツと食事の取り方について簡単に調べてみました。

体に必要な5大栄養素

- ◆体を作る
 - ・タンパク質
 - ・大豆、肉、魚
- ◆エネルギーになる
 - ・脂質
 - ・ピーナッツ、マーガリン、マヨネーズ
 - ・糖質
 - ・ごはん、パン、パスタ
- ◆体の動きを調整する
 - ・ビタミン
 - ・小松菜、人参、イチゴ
 - ・ミネラル
 - ・豚レバー、ひじき、牛乳

試合前(3日前〜前日)主食を増やし、おかずを減らしましょう。エネルギーの70%以上を炭水化物で摂取しましょう。

果物などでビタミンも補給。試合当日は、試合開始の3〜4時間前には食事を終わらせるのが理想です。試合時のエネルギー不足を防ぐために1〜2時間前に消化の良い軽食(ゼリー飲料等)を摂ると良いようです。全て実践できたわけではないのですが、試合の日や朝練や練習試合などで朝から動く時の朝ご飯は、ご飯大盛りの肉丼、うどん、オレソジなど食べ過ぎ?と思うくらい出しますが、寝ぼけながらも掃除機のように黙々と食べる細身の長男を見ると、感心してしまっています。体は食べ物から作られています。そして、動くためには食べ物が必要です。これからの季節、暑さで食欲が落ちやすくなりますが、食事をしっかりと食べて、体調を崩さないようにしてください。



準備できてますか？

これから夏に向けて本格的な暑さがやってきます。今はまだ肌寒い日もあり、実感が湧きにくいと思いますが、夏はもう目の前です。暑さ対策に向けて準備を心掛けましょう！

- ・水筒・マイボトル
気温が上がると、小まめな水分補給が必要となります。ペットボトル飲料などは、飲み切る前にぬるくなってしまうので、保温性の高いボトルを用意することで、冷たい温度を維持することが出来ます。また冷たい水分を都度購入するより経済的にも良いですね。
- ・タオルや着替え
体を動かす作業は特に汗をかいたり、汚れた汗拭きタオルが多いと思います。汗拭きタオルや着替えのTシャツなど多めに用意し、風邪などひかないようにしましょう。また、外作業では直射日光に当たらないようにすることもありますので、帽子の用意も忘れずにしましょう。

暑くなると、汗と一緒に水分だけでなく、ミネラルや塩分が体から失われます。水分は麦茶やスポーツドリンク、塩飴などを食べて熱中症に気を付けながら、安全なお仕事をしていきましょう！



最近の見どころ

- 旭川営業所
7/26~27 美深ふるさと夏まつり
- 北見営業所
7/27 第72回 あばしりオホーツク夏まつり花火大会
- 札幌西・東営業所
7/16 2019道新・UHB花火大会
- 八戸営業所
7/13~14 十和田湖湖水まつり
- 盛岡営業所
7/7 岩手山焼走りマラソン全国大会
- 福岡営業所
7/1~15 博多祇園山笠

皆さんも足を運んでみてください！！

給与支給日(前払い)

- ・支給日
毎週第五営業日
※祝日や連休がある時はご注意ください。

7月の前払い支給日						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

編集後記

先月の社内報で札幌ドームで初の野球観戦の事を書きましたが、今度はラグビーの試合を観戦して来ました！社会人ラグビーの試合だったのですが、ルールも出場選手もさっぱりわからないままの観戦でも、途中途中で解説やルールについてのアナウンスが入ったりして、初観戦の私でもとても楽しめる試合でした。そして、がっしりとした選手達がぶつかり合う迫力など、とても面白かったです！9月からラグビーのW杯が日本で開催しますので、興味がある方はチェックしてみてください！(M)

各地でお祭りやイベントが多く開催される時期になりました！周辺の交通状況や規制などに注意し、時間に余裕を持って慌てずに行動しましょう！