衛生委員会　議事録

日時	2020年2月27日				18:30	～	19:00	
場所	とうざい株式会社　1階事務所							
参加者	○	曲道英治	○	境力	○	小笠原さやか		高木伸也
		境恭平		木村勇		神山敏則	○	杉村達見
		蔦林直子		宮﨑敦子		土橋優華	○	上村純子
	○	八重沢秀美						

※氏名の前の「○」は参加、「空欄」は不参加

議題	審議内容
1.各事業所からの報告	帝商…ドラム缶のふちにバリが残っていて手を切った人がいた。 アトミでは扉のドアノブに、抗菌用の布が巻き付けてあり、感染症の対策をしています。コロナウイルス感染の対応が各自必須です。青森県内ではまだですがいつかかるかわかりません。手洗いうがい・アルコール消毒等、徹底して行いましょう！体調が悪いときは無理せず連絡ください。
2.2月のテーマ「食生活の改善について」	規則正しい食生活とは…？ 栄養素のバランスが取れた食事を「腹八分目」を心がけ取り入れることです。 食事は1日3食、できるだけ毎日同じ時間帯に摂るようにします。 ※1日3食食事をしても、○○抜き、○○だけなどのような偏食は ビタミンやミネラル、たんぱく質の不足で栄養素が欠乏してしまいます。 食事は一汁三菜にすると栄養バランスがよくなります。 規則正しい食生活をすることで「生活リズムが整う」「適正体重の維持」 「腸内環境が整う」「自律神経の乱れを防ぐ」など様々な効果が期待 できます。 何をどれだけ食べればよいかは「食事バランスガイド」に示されています。 ＊コマの軸は体に欠かせない水やお茶などの水分 ＊上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」となっており 上のものほどしっかり食べる必要があります。 食品を「つ」で数え、例えばおにぎり1個は「１つ」、ごはん普通盛り1杯は 「1.5つ」と数えます。※別紙参照 自分の食生活を振り返り、コマにあてはめて塗りつぶしてみましょう！ きれいに回るバランスのいいコマになるような食生活にしていくのが 理想ですね！ ＊朝ごはんとおやつやお酒について 皆さん朝ごはんは食べていますか？朝起きた時にぼーっとしてしまうのは 寝ている間に体温が下がっているため！ 朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、代謝を上げる必要があります。 忙しくても、おにぎりやごはん、そのまま食べられるチーズや果物を食べたり 飲むヨーグルトや野菜ジューズを活用することも便利です。 お菓子やお酒などはバランスガイドのヒモにあたる部分、 1日200カロリー以内を目安に心がけましょう！ 200カロリーの目安としてはどら焼き1個、せんべい3～4枚、アイス小1個、 板チョコレート1/2枚、ショートケーキ約1/2個　等です。 長い目で見て、できるだけバランスの取れた食事を心がけましょう。 家族や友人との食事の時間を楽しむことも大切です。 次回は2020年3月26日(木)、18時半～19時の予定です。 テーマは「メンタルヘルスケアについて」です。よろしくお願いします。

とうざい株式会社

承認	審査	担当
曲道	小笠原	恭平

添付資料：食生活の改善について
厚生労働省「食事バランスガイドについて」
農林水産省「つ（SV）」　早見表

2020年2月28日　作成