衛生委員会　議事録

日時	2021年2月25日				18:25	〜	18:55	
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	○	三浦千晴		杉村直也	○	山道隆
	○	漆澤真紀子						

※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	アトミックス…職場で停電があった。原因は不明。出荷予定に大幅な変更が出た 停電等はいつ起こるか分かりません。落ち着いて冷静に行動できるよう対処しましょう。 また、普段から整理整頓等（５S）を徹底して停電時等の安全を確保しておきましょう。
2. 今月のテーマ 食生活の改善について	◎規則正しい食生活とは何か？◎ →栄養素のバランスがとれた食事を、腹八分目を心がけて取り入れること →食事は1日3食とすること →毎日だいたい同じ時間帯に食事をとること この3点が出来ていると、規則正しい食生活が出来ているといえます。 但し…一日3食食事をしても「〇〇だけ」「〇〇抜き」のような偏食は栄養素が欠乏して しまうので気を付けましょう。 3食の食事は一汁三菜の和食スタイルにすると栄養のバランスが良くなりますね。 規則正しい食生活を送ることで、体には良いことが現れます。 ・適正体重の維持・健康の維持増進・生活リズムが整う・腸内環境が整う ・自律神経の乱れを防ぐ・気持ちの安定　などなど… 厚生労働省と農林水産省の共同により策定された「食事バランスガイド」では一日に 何をどれだけ食べたらよいのかがコマのイラストによりわかりやすく示されています。 コマの上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」となっており、上にある ものほどしっかりと食べる必要があります。 コマに合わせて自分の食生活を見直すことができますので、是非一度 「食事バランスガイド　教材」と検索をして食事のバランスを確かめて見て下さい。 また、「ご飯を食べると太る」というのは誤解でご飯をかわりしたとしても、 油料理が少なければカロリーはさほど高くありません。 おかずの油の量を意識して食べるようにしましょう。 朝ごはんは脳と体を目覚めさせ代謝を上げる大事な役割があります！ 忙しくてもそのまま食べられるチーズや果物をだべたり、飲むヨーグルトや野菜ジュース を活用して朝ごはんを食べるようにしましょう！ 間食は1日200カロリー以内を目安に心がけると良いと言われています。
3. 次回	3月25日（木）18：30〜19：00　テーマ「メンタルヘルスケアについて」の予定です。 よろしくお願いいたします。

とうざい株式会社

添付資料：食生活の改善について　参考：農林水産省　食事バランスガイド
　　食事バランスガイド　農林水産省

2021年2月26日　作成

承認	審査	担当
曲道	小笠原	恭平