

# 夏バテ 予防

**夏バテ** = 体がだるい... 食欲がない...  
 寝れやすい... 寝不足...

などなど、夏の暑さによる体調不良のこと  
 室内と屋外の気温差が大きいと体に負担がかかります

## 当社スタッフ **おすすめ!!** の疲労回復料理をご紹介します

**ビタミン B1** は疲労回復に欠かせない栄養素です!!

### 材料 (4人分)

- 豚バラ薄切り 300g ← 豚肉にはビタミン B1 が多く含まれています。
- 玉ねぎ 中 1 個 ← 玉ねぎにはアリシンが含まれていてビタミン B1 の吸収を促進してくれます。
- パプリカ赤 1 個 ← 旬の夏野菜 (パプリカ) にはビタミンやミネラルが豊富です。
- パプリカ黄色 1 個 ← 柑橘系は食欲増進に役立ちます!
- 塩コショウ 少々
- ポッカレモン



### レシピ

- フライパンに油を少量ひいて、お肉を炒めます。  
お肉に火が通ってきたら玉ねぎ (くし形切) を入れます。
- お肉と玉ねぎに火が通ったら、塩コショウでお好みで味付けし、パプリカ赤・黄 (細切り) を入れて軽く炒めて、ポッカレモンを最後にお好みで回し入れます。

※ 味付けはみなさまの好きなアレンジで作ってみてください (^^)



**熱中症  
注意!**

- 温度差、体の冷やし過ぎに注意する ●
- 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる ●
- 栄養バランスの良い食事、こまめな水分補給 ●



暑さで食欲が落ちるので、食欲が増すような工夫をしながら十分な栄養補給

## これって熱中症かも?!



自分で気づかないうちに、熱中症の症状が出ているかもしれません。

**無理はせず早めの予防・対策を心がけましょう!**

# ボーリング大会



今年も同業者で作る組合のボーリング大会が開催されました。  
 今年は総勢 170 名の参加者が集まり、会社対抗の団体戦、個人戦と熱のこもった大会となりました。

真剣に投げる姿に時には笑いもあり、とても盛りまりました。他の会社の方とも親睦を深めることができ、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



惜しくも団体優勝は逃してしまいましたが、各個人賞では皆さん素敵な商品を持ち帰っていました! 次回の大会では優勝を目指して頑張ります!!

内容に関するお問い合わせ: HPのお問い合わせフォーム (https://ogi-shinsei.com/contact.html) または、0952-72-3091 までお電話ください。(平日 8:00 ~ 17:00)

## スタッフ紹介



今年で入社 5 年目になります。  
 趣味はバイクに乗ることで、職場の同僚と  
**“デカ盛りグルメ”**  
 を求めてツーリングを楽しんでいます (^^)  
 また、子どもたちも小さいので子育てにも奮闘中です。可愛い子供たちがすくすく成長してくれればと思っています。  
 仕事もまだ覚えることも多く、緊張感をもって頑張っています。



環境保全グループ  
 収集運搬チーム

芦原 涼太

ーアシハラ リョウター

【趣味】 バイク



これからも皆様のお役に立てるように取り組んでまいりますので  
 よろしくお願いたします。