



宮尾 聡の

オアシスな日々

株式会社オアゾ 検索

vol.17



皆さん、こんにちは!

このコロナ禍の状況で、弊社としては県外に出向くことが今まで多かったのですが、なかなか動けなくなってしまい、その間に社内の整理と今までなかなか手をつけられなかった業務に着手しておりました。

常に変化に対応することを念頭に置いて業務を遂行しておりますが、この状況は誰もが予想しなかった事態だと思うので対応の仕方が悩ましいところではありますね…

そんなこんなでしたが、11年目を迎え、気持ちも新たにしようということで、会社のロゴを新たに変更いたしました!



このロゴには社名のイニシャルの頭文字【O】と水をモチーフに、信頼・安心・安全・美・健康・挑戦・成長・発展・明るい未来などをイメージしてデザイン致しました。

また、HPも現在リニューアル中ですので、順次更新していきますね~!

8月には家庭用の人工温泉システムも新商品を発表予定ですのでそちらは次回のオアゾ通信でご紹介いたします!

※追伸

看板犬のらぶちゃんのインスタも始めましたので、よかったですらぶちゃんのインスタと合わせてフォローをおねがいします!



健康企業を目指す、オアゾの最新情報をお届けします!

オアゾ 検索

オアゾ通信

2020.7
Vol.39

編集・発行：株式会社オアゾ 〒381-1231 長野県長野市松代町松代613-4 TEL. 026-285-0210 MAIL.info@oazo.info

こんにちは(^_^) 今年も夏がやってきましたが、外出自粛生活ということで室内に多いのではないかと思います。室内にいても熱中症になったり、冷房の部屋にずっといたり……と体調も崩しやすくなっているのではないのでしょうか(+o+) 今こそ免疫力です!! 食事で…睡眠で…運動で…入浴で…自分にできることで免疫力を高めていきましょう!

特集

免疫力を高めよう



免疫力UPに欠かせないたんぱく質

スポーツをやっていると、たんぱく質について知る機会が多いかと思いますが、というのも、たんぱく質は筋肉を作るうえで大切な役割を果たす栄養素で、どのようなたんぱく質をどのように摂取するかによって、身体の仕上がりにも違いが出てくるからです。しかしたんぱく質で作られるのは、筋肉だけではなく、たんぱく質は身体の中にあるあらゆる細胞の材料となっているのです。そしてその細胞の中には、免疫細胞も含まれています!

たんぱく質の主な健康効果

- ① 健康な内臓と血液を作ってくれる
- ② 傷ついた細胞を修復してくれる
- ③ ホルモンを作ってくれる
- ④ 骨・筋肉を作ってくれる
- ⑤ 肌や粘膜を作ってくれる

たんぱく質を多く含む食材

- ・すもも・ビーフジャーキー・納豆
- ・ツナ缶・鶏むね肉・鮭・牛もも肉
- ・豚もも肉・プロセスチーズ
- ・ボンレスハム・豆乳



たんぱく質は、鳥や牛、豚などの肉類に多く含まれています。とはいえたんぱく質にも種類があり、ただ肉を摂取すればよい、というものでもありません。大豆などの植物性たんぱく質を組み合わせながら、バランスよく補給していくことが大切です。

また、たんぱく質の多い肉類には、同時に脂質も多く含まれています。脂質も身体に欠かせない成分の1つですが、摂りすぎると逆に脂肪を蓄えてしまうことになりかねません。なるべく高たんぱく、低脂肪を心がけて、日ごろのメニューを組み立てていくと良いでしょう。ストレスのない範囲で、バランスのよい食生活を心がけてみてください。

たんぱく質は、細胞の材料です。人が食べ物からエネルギーを取り出したり、細菌やウィルスから身を守ったりできるのは、絶えずたんぱく質を使って、血液や内臓を新しくしているからです。体を動かす骨や筋肉も、すべてたんぱく質を使って作られています。人の命を支えている栄養素と言っても過言ではありません。たんぱく質が不足すると、すぐに健康面に影響が出てきます。まず肌にハリやうるおいがなくなり、疲れやすくなります。ホルモンの量も不安定になるため、ストレスを感じやすくなったり、物事に対して後ろ向きになったりします。

体温を上げて免疫力UP!



- 1日30分歩く：人間の筋肉の70%は下半身に存在し、人間の体温の40%はそこから生成されます。
 - 毎日湯船に浸かる：10分浸れば体温が約1℃上がるので、できれば毎日湯船に浸かりましょう。
 - スクワットする：入浴後に行うことによって、さらに体温を上げる効果が期待できます。
 - 白湯を飲む：起床時は体温が低くなっているため、冷たい飲み物ではなく白湯を飲むようにしましょう。
 - 料理に生姜を使う：生姜は内臓の温度を上げる効果があるとされています。
- ※無理な運動や入浴は逆効果ですので絶対にやめてください。

オアゾの温浴器♪



オアゾの浄水器♪



参考資料：健康を保つ秘訣免疫力効果のススメ HP

スタッフコラム



児玉です!

- 家族構成：主人、義母、私の3人です。漬物が似合う我が家です。
- 血液型：体型同様のO型
- 好きな食べ物：甘辛の串だんご!!
- 好きな事：読書(雑誌から小説いろいろ)そして、ポーっとする事です。

今年初孫が誕生する年代の児玉です。

若いスタッフの皆さんに助けていただき、刺激をもらい、パワーをもらい仕事に励んでいます。

今一番の楽しみは、週末昼間ゆっくりお風呂に入ること!! オアゾの浄水器で浄水された美味しいお水をいれた水筒とビニール袋にいた本を持って「お風呂時間」を満喫しています。こんな自分ですが、よろしくお願いたします。…お薦めの甘辛おだんご屋さんがありましたらご一報くださいませ(*^v^)

らぶちゃんの編集後記

これから始まる夏は猛暑なのか、まだ耐えられる暑さなのか? 我々毛皮を背負うものとしては気になる季節がやって来るワン。夏バテしないように、早くからスタミナをつけていきたいワン! 夏になるとスタミナ、スタミナってよく聞くと、スタミナってどういう意味か気になったから調べてみたワン!

「スタミナ」の意味は、「ねほり、持久力、精力」で、語源はラテン語の「縦糸」からきているらしい、深いワン……まあ要するにスタミナがつくと言われている食べ物を食べて、この夏を乗り切りたいワンね!

スタミナがつく食べ物は、鉄分・ビタミンB・たんぱく質で、ひじき・納豆・レバー・豚肉・うなぎetc…

そして! スタミナと言えはおなじみ、うちのお父さんも大好きなにんにくだワン! にんにくには滋養強壮効果があるとされ、アリシンとスコルジニンという成分がどうやら効らしいワン。豚肉とにんにくと一緒に食べるのがおすすめだワン! ★ただ、ひとつ注意しないといけないのが、にんにくの食べ過ぎだワン…あまり食べ過ぎるとお口がしょっと臭うのはもちろん、お腹が痛くなったり、貧血を起こすこともあるみたいだから要注意だワン!

バランスよくいろんな食材を食べたり、オアシスアクアで浄水したおいしいお水で水分補給をして、今年の夏も元気に乗り切るワン!

@shiba_love_2012



information

- おうち温泉のHPリニューアル中です♪
- ショップオアゾの夏のおすすめはクリアスクリットシリーズです♪

ベビマ教室

ベビマの日程についてはブログをご確認ください。

※ベビマはLINEのみでの受付となりました。

ベビマLINE受付はこちら→



検索

