

旬の食材と食べ合わせ

じめじめした梅雨の時季に、旬の美味しい野菜や食材を食べることは、体にとってとて もよいのですが、実は意外と知られていない食べ合わせがあります。

体によい食べ合わせと、体にあまりよくない食べ合わせを知ることで、その時その時の 旬の食材の滋養を効果的に取り入れることができます。



○ 今が旬の野菜

- ・キュウリ、ズッキーニ
- ・ヤングコーン
- •空豆、枝豆
- さやえんどう、スナップエンドウ
- みょうが、三つ葉
- ラッキョ、新生姜、大葉 などなど

○ 今が旬の魚介類

- ・アジ
- ・イサキ
- ・キス
- ・スズキ
- ・シラエビ(シロエビ) などなど





○ 食べ合わせに気をつけたいもの ○

トマトナキュウル・・・実は、栄養価の面でビタミンCを豊富に含む食材として知られているトマトですが、キュウリに含まれる酵素・アスコルビナーゼが、トマトのビタミンCを酸化させてしまいます。 これを抑制するのに効果的なのが「酢」なんです。つまり、サラダで食す際には、マヨネーズや酢入りのドレッシングをかけることで、酵素の働きを抑えることができるのです。

○ 食べ合わせのより、この時季の食材 ○

☆しー+らっきょう。。。カレーに使われるスパイスには、それぞれに働き・効用があります。

■「食欲増進」「肝機能をよくする」「体力増強」「疲れた体を静かに休めてくれる」「消化を助ける」「体を温める」など、こ ■ れからの季節に進んで食したいものですが、疲れているときは脂っこさゆえ、食後に胃がもたれることもあります。 ■ そんなときは、少し多めにラッキョを摂りましょう。ラッキョの香りに含まれる硫化アリルが、胃の働きを助けてくれます。 ■ また、甘酢漬けのラッキョはカレーの辛味を軽減し、食欲を増進させる作用もあります。

【今号の主な内容】

- P① 旬の食材
- P② STOP!転倒災害
- P③ 全国安全週間
- P④ 週間お知らせ



発行

野田工業 株式会社 東京都中央区銀座6-6-19 TEL:03-3572-1866 FAX:03-3575-0420

○ 安全大会・職長会のお知らせ ○



安全大会

○日 時 2019年7月6日(土)

○集合時間 14:30

○開始時間 15:00

○場 所 品川プリンスホテル

メインタワー 12F シルバー



今年も安全大会が開催されることとなりました! 関係者の皆様、ご多忙のところ恐れ入りますがご出席くださいますよう よろしくお願い致します。



令和元年度 全国安全週間

◎ 本週間: 7月1日~7日

◎準備期間: 6月1日~30日



【全国安全週間スローガン】

新たな時代に PDCA

みんなで築こう ゼロ災職場



会長メッセージ

令和元年度の全国安全週間を迎えるにあたり、ご挨拶を申し上げます。

本年は、新しい令和の時代がスタートした年であり、当協会としても決意を新たに各種 労働災害の防止活動に取り組んで参ります。引き続き、皆様の御協力をお願い致しま す。

さて、全国安全週間は昭和3年に初めて実施されて以来、「人命尊重」という崇高な基本理念の下、一度も中断することなく続けられ、本年で92回目を迎えました。その間、建設業における労働災害は、会員をはじめ関係者の不断の努力により長期にわたって減少して参りました。しかしながら、平成30年の死亡者数は309人、休業4日以上の死傷者数は15,374人と、前年に比べて死亡者数は減少したものの、死傷者数は245人の増加となりました。

開催が来年に迫った東京オリンピック・パラリンピック競技大会の関連施設建設工事、 東日本大震災及び平成28年熊本地震等の復興工事、国土強靭化に向けたインフラ整 備工事など、建設投資額が増加する中で、従前より懸念されている技術者・技能労働 者の不足、建設従事者の高齢化、長時間労働やメンタル不調による健康リスクの増加 のほか、受け入れ拡大が進む外国人労働者への対応など、就業構造の変化及び働き 方の多様化を踏まえ、これら課題の解決に向けた取組を一層進める必要があります。

会員各位におかれましては、国際基準にも対応した「建設業労働安全衛生マネジメントシステム(ニューコスモス)」及び建設現場におけるメンタルヘルス対策等を推進していただくと共に、建設業で最も多い墜落・転落災害の防止対策、職長・安全衛生責任者能力向上教育等の安全衛生教育、昨年は記録的な猛暑によって増加した熱中症の防止に向けた「STOP!熱中症 クールワークキャンペーン」等を積極的に展開されることを期待しております。

つきましては、全国安全週間の準備期間及び本週間において取り組むべき事項をま とめた本実施要領を参考に、経営トップの強力なリーダーシップの下、関係者が一丸と なって現場での自主的な安全衛生管理をより一層推進すると共に、安全な職場環境を 形成されるようお願いいたします。

> 令和元年5月 建設業労働災害防止協会 会長 錢 高 一 善

2月・6月は重点取組期間です!!

STOP! 転倒災害プロジェクト

6月は「STOP!転倒災害プロジェクト」の重点取組期間です。職場の転倒災害防止対策を進めるとともに、チェックリストを活用した総点検を行い、職場環境の改善を図ってください。

転倒災害の特徴

特徴1 転倒災害は最も多い労働災害!

休業4日以上の労働災害、約12万件のうち、転倒災害は 約2.6万件と最も多く発生しています。

特徴2 特に高年齢者で多く発生!

高年齢者ほど転倒災害のリスクが増加し、55歳以上では55歳未満の約3倍リスクが増加します。

特徴3 休業1か月以上が約6割!

転倒災害による休業期間は約6割が1か月以上となっています。

「平成27年転倒災害による休業期間の割合」 労働者死傷病報告 (厚生労働省)より作成

休業

1か月未満

(約4割)

転倒災害の主な原因

▶転倒災害は、大きく3種類に分けられます。皆さまの職場にも似たような危険はありませんか?



- ・床が滑りやすい素材である。
- ・床に水や油が飛散している。
- ・ビニールや紙など、滑りやすい異物が床に落ちている。

つまずき



- ・床の凹凸や段差がある。
- ・床に荷物や商品などが放置 されている。

踏み外し

休業

1か月以上

(約6割)



・大きな荷物を抱えるなど、 足元が見えない状態で作業 している。

転倒災害防止対策のポイント

▶転倒災害を防止することで、安心して作業が行えるようになり、作業効率も上がります。

4 S(整理·整頓·清掃·清潔)

- ・歩行場所に物を放置しない
- ・床面の汚れ(水、油、粉など) を取り除く
- ・床面の凹凸、段差などの解消

転倒しにくい作業方法

- ・時間に余裕を持って行動
- 滑りやすい場所では小さな 歩幅で歩行
- ・足元が見えにくい状態で作業しない

その他の対策

- ・作業に適した靴の着用
- ・職場の危険マップの作成に よる危険情報の共有
- ・転倒危険場所にステッカー などで注意喚起











