

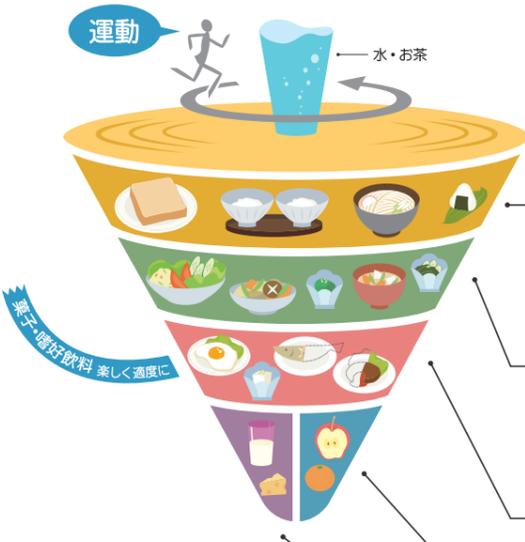
# バランスのとれた食事をしましょう

参考:「食事バランスガイドって?」(農林水産省) ([https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/about/index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/about/index.html))を加工して作成。

「食事バランスガイド」は、一日に「なにを」「どれだけ」食べたらよいかをよく目にする料理でわかりやすくしたものです。コマのイラストと、その中にある料理からバランスの良い食事を考えられる方法です。

## 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



1日分	料理例
想定エネルギー量 2200kcal±200kcal (基本形) <b>5~7 主食</b> (ごはん、パン、麺) 2つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯 2つ分 =
<b>5~6 副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢物、具たくさん、味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
<b>3~5 主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理) 2つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き一皿、焼き魚 2つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
<b>2 果物</b> 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、ぶどう半房、桃1個
<b>2 牛乳・乳製品</b> 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、牛乳瓶1本分

※「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

### 【活用方法】バランスのとれた食事をすれば、コマがきれいに塗れます

**朝食**

ごはん 主食 1.5つ  
かぼちゃのみそ汁 副菜 1つ  
目玉焼き 主菜 1つ  
ヨーグルト牛乳・乳製品 1つ  
りんご 果物 1つ

**昼食**

ごはん 主食 2つ  
色々野菜の炒めなます 副菜 1つ  
魚の竜田揚げこぶさいも添え 副菜 1つ 主菜 2つ  
牛乳 牛乳・乳製品 2つ  
みかん 果物 1つ

**夕食**

ごはん 主食 2つ  
レタときゅうりのサラダ 副菜 1つ  
豚肉の生姜焼き炒めキャベツ添え 副菜 1つ 主菜 2つ  
ワカメとかいわれ大根のスープ

※「豚肉の生姜焼き炒めキャベツ添え」は1人前より少なめ(2つ)にしてバランスをとりました。

**ちゅーん豆知識** 9月30日は「クレーンの日」です。昭和55年に日本クレーン協会とボイラ・クレーン安全協会が、事故・労働災害を防止するために制定しました。クレーンなどによる死亡災害数は長期的には減少傾向にあるものの、毎年尊い命が失われている災害であります。事故・労働災害ゼロを目指し、安全意識を高めていきましょう。

## レンタルのニッケン

ホームページでも最新情報をお届けしています。是非ご覧ください。

レンタルのニッケン   **メルマガ配信中!**

安全ニュースで取り上げて欲しい題材やご意見ご要望などがございましたらeメールをご活用ください

### 安全ニュースのご活用についてのお願い

弊社は皆様の、安全作業に関するよりよい情報をご提供するため、安全ニュースの製作・配布に取り組んでおります。下記、ご理解いただき、ご活用いただけますようお願い致します。

- 安全ニュースの一部または全部において、個人・法人を問わず、弊社および引用先(各種団体など)の許諾を得ず、いかなる方法においても、営利目的にて、無断で販売・複写・複製・貸貸・加工・加筆および、公衆送信(インターネットやそれに類した送信)などを利用して提供することを禁じております。
- 弊社は、本紙の内容において如何なる保証も行いません。
- 本紙内容にて発生した障害および事故についても、弊社は一切責任を負いません。

### 安全運転アドバイス掲載中!

関係会社 エヌエスサービス株式会社では安全運転に関する情報をホームページにて掲載中。安全運転の推進活動などにお役立てください!

毎月更新 携帯ではこちらから!

<http://www.nss-corp.co.jp/drive.html>

## レンタルのニッケン -Safety News-

# 安全ニュース

2020年  
9月号  
NO.  
**225**

株式会社レンタルのニッケン

編集・発行  
安全技術部 / 営業企画部  
お問い合わせ  
TEL.03-5512-7411  
発行日  
2020年9月1日



### 特集 全国労働衛生週間(準備期間)

- 建設業における業務上疾病発生状況(2014年~2018年)
- 腰痛体操
- 腰痛予防対策
- バランスのとれた食事をしましょう

2020年  
10月号の予告

水処理

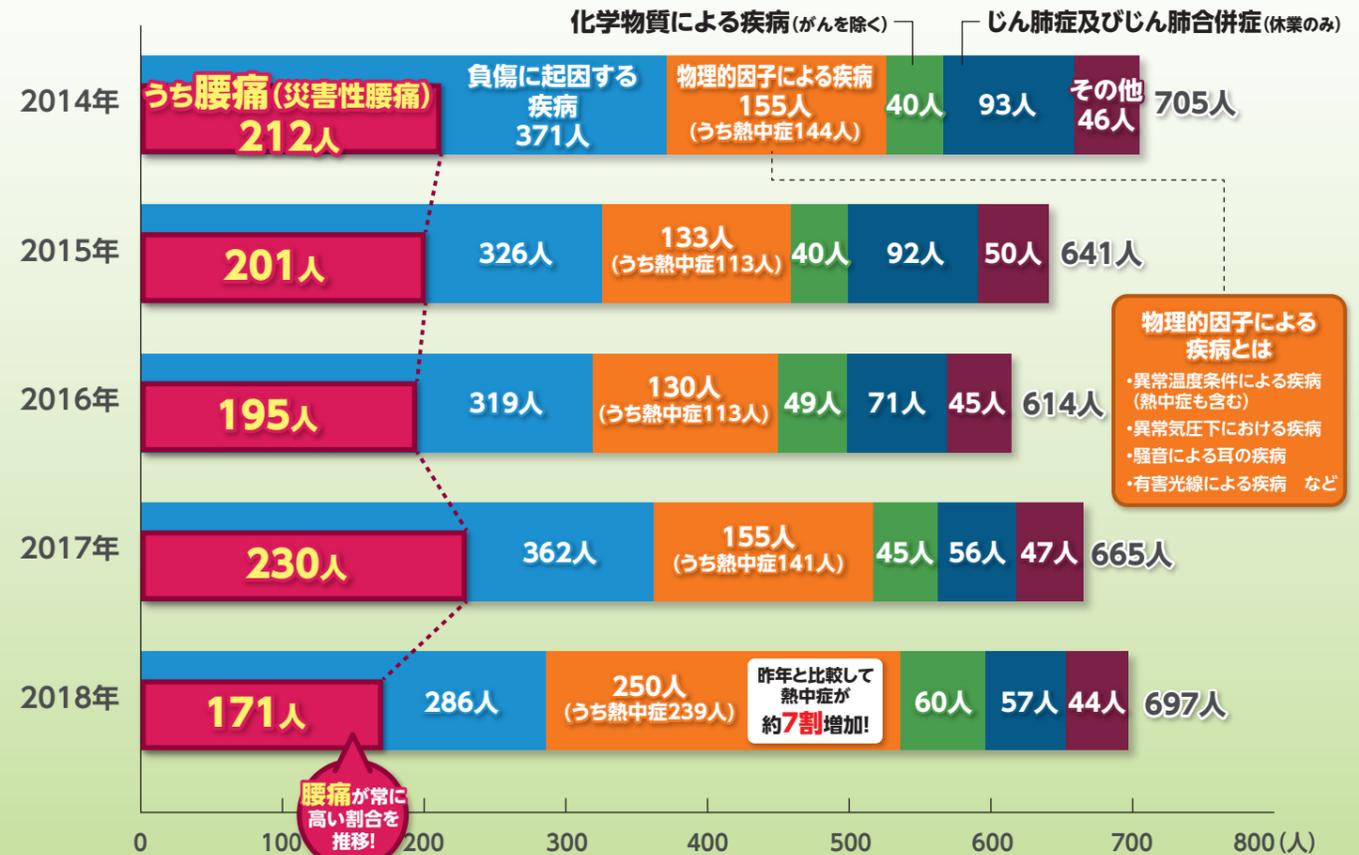
## ~10月1日から7日は「全国労働衛生週間」です~

主唱者:厚生労働省、中央労働災害防止協会 ■準備期間:2020年9月1日~30日

## 2020年度 スローガン みなおして 職場の環境 からだの健康

参考:「職場のあんぜんサイト 労働災害統計」(厚生労働省)

### 建設業における業務上疾病発生状況(2014年~2018年)



### 今月のべからず

無理な姿勢で重量物の持ち上げや運搬作業を行うべからず

無理な姿勢で重量物の持ち上げや運搬を行うと腰を痛める恐れがあります。



注意!

1. 重量物を無理な姿勢で持ち上げない。
2. 重量物を持ち上げる場合は、機械などを使用する。
3. 30kg以上の重量物は、二人以上で運ぶ。
4. 運搬は台車やパレットトラック・フォークリフトなどを使用する。

★ ホームページにも掲載しております!是非ご覧ください。★

# 腰痛予防対策

参考:「腰痛予防対策講習会テキスト」(厚生労働省) (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\_07699.html) を加工して作成

## 腰痛の原因 疲労の蓄積

**正常な状態**  
線維輪  
髄核  
椎間板  
髄核は椎間板の中央にある

**疲労の蓄積**  
前かがみでの仕事を続けていると髄核が後ろ(背中側)に移動する

**ぎっくり腰(急性腰痛症)**  
線維輪が傷ついてしまう

**椎間板ヘルニア**  
髄核が飛び出てしまう

積み重なると...

腰痛は  
労災認定  
される場合  
があります

詳しくは下記  
QRコードから

「腰痛の労災認定」  
(厚生労働省)

## 疲労の蓄積をその場で解消

《後ろにずれた髄核を元の位置に戻すストレッチ》

### 息を吐きながら 3秒間 腰を反らす

1~2回

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう(骨盤のすぐ上)とももの付け根を同時にストレッチします。



後ろにずれた髄核を腰を反らして元の位置に戻す

肩甲骨を寄せる

両手をできるだけ近づける

足は肩幅より少し広めで平行に開く

息を吐く  
あごは上げない

胸を開く

痛気持ちいいくらいがちょうど

手はお尻に当て1~2回押し込む

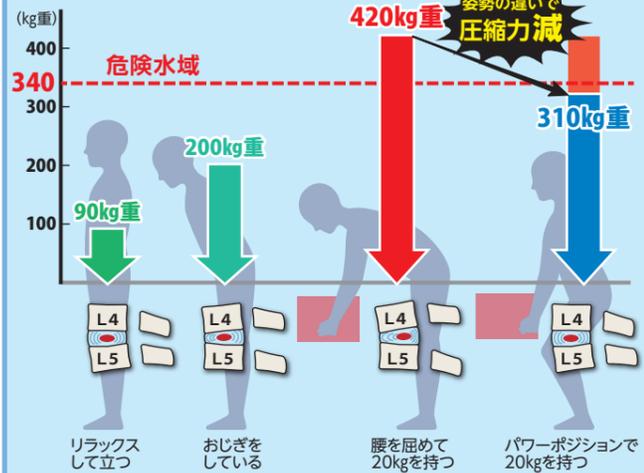
骨盤を前へ入れるイメージ

腰に親指をかけて腰だけを反らすのはNGです!

このときは中止

痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

## 動作や姿勢による椎間板圧縮力



## アシストスーツ 最新機器紹介

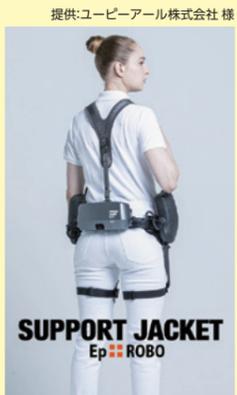
アシストスーツは、現場の荷物の持ち上げ・持ち下げの際にかかる、作業者の「腰・身体的負担」を軽減する目的で開発された商品です。

### サポートジャケット Ep+ROBO

モーター付きアシストスーツ

着用時の効果  
筋内の活動比率  
最大42.8%軽減

- モーター搭載だからフルパワーでアシスト
- 作業内容に合わせて自動でモード切替え
- 超軽量 3.4Kg (バッテリー込)
- 30秒で簡単装着



# 腰痛体操

腰痛の発生は、荷物を持ち上げたり、腰をひねったりした時のほか、寒さや冷え、転倒、年齢や体格など色々な要因が重なって起こるとされています。予防対策として体操やストレッチが有効です。

## 腰痛体操

作業前の体操は、半分眠っている筋肉や関節を「目覚め」させる効果があります。体操がマンネリ化しないよう、体操の種類を変えて実施しましょう。



<p><b>背伸び運動</b></p> <p>息を止めずにゆっくりと全身を伸ばす。</p>	<p><b>体を横に曲げる運動</b></p> <p>背伸びの姿勢から左右にゆっくりと息を止めずに曲げる。</p>	<p><b>体を前後に曲げる運動</b></p> <p>力を抜いて前に落としたり、背筋を伸ばして体をそらす。</p>	<p><b>首回し</b></p> <p>首の動きにつられて肩が動かないよう、首を回す。</p>	<p><b>横回しの運動</b></p> <p>背筋を伸ばして両手を後に組み左右に横回しする。</p>
<p><b>体をねじる運動</b></p> <p>両足を広く開いて膝を伸ばし、左右に体をねじる。</p>	<p><b>体を回す運動</b></p> <p>両足を広く開き、両腕で円を描くように体を大きく回す。</p>	<p><b>屈伸運動</b></p> <p>脚先を平行に開き、膝で反動をつけながら屈伸する。</p>	<p><b>伸展運動</b></p> <p>腰を十分に下げて、反動的に屈伸する。脚を入れ替えて同様に行う。</p>	
<p><b>アキレス腱の運動</b></p> <p>前後に脚を広く開き両手を腰にあて、押すように腰を深く沈める。</p>	<p><b>かけ足・足踏み運動</b></p> <p>左右交互にはずんだり、かけ足をする。</p>	<p><b>手指のマッサージ</b></p> <p>手指のマッサージ。手首を揺らす。</p>	<p><b>開脚とび</b></p> <p>両足を揃えて軽くとび、腕を横に上げながら開脚とびをする。</p>	
<p><b>反復横とび</b></p> <p>左右にサイドステップする。安全で滑りにくい場所で行うこと。</p>	<p><b>バランス点検</b></p> <p>片脚立ちになり、重心の確認をする。</p>	<p><b>しゃがみ立ち</b></p> <p>しゃがんで立ち上がる。</p>		

※ストレッチ中やストレッチ後に痛みなどの異常を感じたら、すぐに中止し、すみやかに病院で医師の指示を仰ぐようにしてください。