



# NKSからのニュースレター

Vol.117

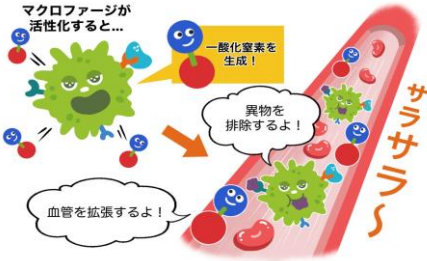
令和4年 2月号

再びコロナ感染者数が爆発的に増えてきましたね。  
弊社は作業員、事務員も予防、対策しながらみんなげんきにお仕事できています！  
今回は「免疫力を高める」をテーマにしてみました！



## 免疫力 HOW TO?

免疫を知るにあたって必ず出てくるのが免疫細胞のマクロファージ  
身体に入った細菌やウイルスを食べて死滅させ、お掃除してくれる細胞です  
健康維持に大切な役割を担っています！  
なのでいつもマクロファージを活性化させた状態にしておくことが  
「免疫力を高める」こととなります！



## マクロファージが活性化していると...

- \* 血管を膨脹&掃除→
- 新陳代謝UP・血液サラサラ
- 体温の上昇に伴い免疫力UP!
- \* 刺激を受けた細胞ががん細胞も攻撃!



## 免疫力を高める食材ベスト5!

- ①きのこ類
- ②発酵食品 (ヨーグルト・味噌・納豆)
- ③ニンニク
- ④長いも (※するのではなく切るほうが◎)
- ⑤海藻類

とくに発酵食品、海藻類、土に埋まって育つお野菜にはマクロファージが活性化するエサが多く含まれているそうです！積極的に取っていきたいですね！



免疫力上げて  
ウイルスに  
負けない身体で  
楽しく過ごしましょう☆



## 毎年恒例のいちご狩りに行ってきました♪

今年はいつものいちご園ではなく相模原市緑が丘にあるトルクスフリンクファームさんにお邪魔しました！



食べられる苺は全11種！  
桃のような香りの桃薫、日持ちしないので市場には出まわれない  
あまえくぼなど珍しいいちごもたくさんありました！  
園内は広くて感染予防対策もしっかりされていたので安心して  
お腹いっぱいいちごを食べられました♪



甘党のわたしのお気に入り  
星のきらめき、よつぼし、  
恋みのり☆ホイップによく合う  
ベリーナイスなお味でした  
(\*´ω`\*)



ホームページご覧下さい♪

<http://www.n-kankyo.co.jp>

### 営業活動

オール電化	エコキュート設置工事及び太陽光発電工事
空調	3月以降の現場の受注
清掃	受水槽清掃・排水管清掃・エアコン洗浄強化



### 活動報告

安全衛生確認活動！一人KY活動！  
ゴミの分別活動！ みんな仲間！  
報連相（ハウレンソウ）実施活動！

何かありましたら、お声を掛け下さい！

見積は無料！！

エアコン  
エアコン洗浄  
発行 日本環境設備株式会社

換気扇  
電気工事

水周り  
受水槽清掃

エコキュート  
配管洗浄

IHクッキングヒーター  
排水管の詰り

太陽光発電  
クリクラ事業

相模原市中央区上溝2387-1 電話042-762-5319 FAX042-762-5386