



# MAEBASHI COOLCHOICE JOURNAL

まえばしクールチョイス通信 VOL.3

## COOLBIZ

扇風機を使って空気を循環させる。  
冷感タオルなどで首元を冷やす。  
体温を下げる夏野菜を食べる……  
クールビズは、オフィスだけでなく家庭でも実践できる工夫です。

過度な空調による「冷えすぎ」は、  
夏風邪・夏バテや肌の乾燥、血行  
不良を引き起こすことも。適温で  
の空調使用は、健康にもうれしい  
取り組みです。

### 体温を温める食べ物

- ・根菜
- ・たまねぎ
- ・そば
- ・赤ワイン・紅茶

### 体温を冷やす食べ物

- ・葉野菜
- ・トマト・きゅうり
- ・うどん・カレー
- ・白ワイン・緑茶



## 事業所への出前講座を実施

### わたしたちの環境

はじめよう！ 地球にやさしい音

COOL CHOICE 令和元年6月27日（水）  
前橋市環境政策課 出版

### 前橋市内のCO2排出状況



株式会社ナカヨ 本社・前橋工場にて6月27日、環境政策課による出前講座を開催。温暖化の現状、事業者求められる役割、そしてオフィスで取り組めるエコ活動を紹介しました。

研修や勉強会に  
出前講座を活用しませんか？  
申込方法などの詳細はこちら！

