

祖父と手をつないで歩いた工場までの道のりの記憶。3歳の頃のいい思い出です。

ありがとっ!



(本社、工場) 熊本市西区田崎町380
(本店営業部) 熊本市西区田崎2-2-6-1F

削り出し筋46年!!

お客様係 TEL (096) 322-7788

「心と体を元気にする食」で社会を変えよう!!

1/23(日祝)・25(土)は手作りみそ教室を開催します。14時~16時、材料費¥2,500 詳細はお客様係までお問い合わせください!

9/26(水)伝承! おだし教室が終わったあと、バタバタと向かったのが「健康づくりにつながる外食の役割」という講演会。日本健康食育協会 代表理事 柏原幸代氏のお話で印象的だった。「ごはんはいっぱい食べていいんですよ!」という言葉。「え!? 糖質ダイエットが話題になってるし、糖尿病だとごはん控めだし... ホントに食べていいの!？」って感じ。日本人の体質は欧米人と比べ内臓脂肪が付きやすいので、糖質(炭水化物)より脂質過剰に注意するようおっしゃっていました。脂質が増える原因として①糖質制限食

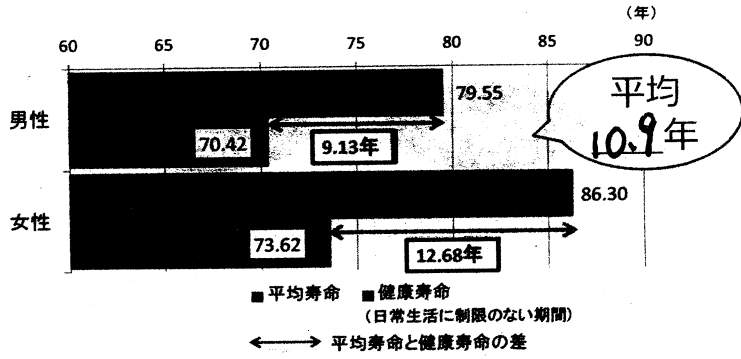
- 伝承! おだし教室
- 11:00~13:00おぎ 6名程度と開催:
 - 10/7(土)・18(水) キムチ鍋 ¥200
 - 11/4(土)・14(水) おでん ¥1,200
 - 12/25(月)・27(水) かずの ¥1,200

②ごはんを控えたおかず中心食 ③乳製品の摂りすぎ ④健康アピール油(オリーブオイルや亜麻仁油、ココナツオイルなど)の摂取過剰などです。

やはり「定食」がいいそうです。ごはんと野菜いーっぱいのみそ汁とおかずのセット、一汁一菜、一汁二菜でいい。ごはんを減らすのではなくしっかり食べること。ごはんがベストな理由は①余計な脂質を含まない(カロリーバランスを整える) ②加工が少ない(余分な調味料、油、添加物が入りにくい) ③腹持ちがいい(過食を防ぐ、甘いものへの欲求を減らす)、そしてよく噛んで食べることがポイントです。あと野菜を食べて食物繊維も摂取しましょうとのことでした。

(右図) 平均寿命と健康寿命 社会背景 「平均寿命」と「健康寿命」の現状

の差は男性9.13年、女性12.68年。



数年前から「健康的な食事と長生き」が企業に求められ大手加工品メーカーやコンビニ、飲食チェーンではかなり動きが起きています。低カロリー、減塩、低糖のメニューや表示、アレルギーへの対応などの講演会も増えてきました。今後は「健康食」がキーワード。「健康ランディング」として本業に「健康」という要素を取り入れ③として新しい事業価値を創出してみたいはいかがですか?」と提案されていました。

資料: 平均寿命(平成22年)は、厚生労働省「平成22年完全生命表」
健康寿命(平成22年)は、厚生労働科学研究費補助金「健康寿命」における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究

日本は、世界一の超高齢社会
65歳以上の高齢者の人口比率
2016年: 27.3% → 2060年: 39.9% (予測)

(日本健康食育協会 講演会より)

いよいよ向近に迫ってきた本社工場の解体日。

解体予定が9月中旬とのことだったので急いで慌て備品、機械や撤去し、エアコンの冷媒が回収も行いましたが、遅れているようです。寂しい気持ちはいっぱいですが、未来へ向かって前進するため乗り越える思いですね。44年間本当にありがとう、共に歩んでくれてありがとう。