

前月号の西暦を2019と間違えており、すみません。

# ありがとうっ!

株式会社 山一

(本社・工場) 京都市西区田崎町380  
(本店営業部) 京都市西区田崎2-2-6-1F

削りぶし一筋46年!  
お客様係 TEL (096)322-7788

ちびとぶつ  
ガタがきて  
封筒に  
怒りか...



## 健康診断もいはい人間ドック、毎年受診されていますか!?

### 食生活

バランスのとれた食事内容にする  
脂肪エネルギー比率を25%以下にする

#### バランスのとれた食事をしよう

●主食、主菜、副菜をそろえ、中でも副菜を多くとろう。

主菜 1品+少量  
(肉、魚、卵、大豆製品)

主食 茶わん1~2杯  
(ごはん、パン、麺)

副菜 2品  
(野菜、海藻、きのこ類)



<1皿の例>

#### 夕食を食べる時間を早めにしよう

●食べてすぐ就寝するのはエネルギーを消費しきれず、肥満の原因。また、昼食から夕食までの時間が空き過ぎると、空腹でドカ食いする悪習慣につながります。



#### 夕食では、高脂肪、高エネルギーの食事をとらないようにしよう

●調理法や食材でエネルギーダウン。

揚げる	炒める	魚フライ (272kcal)	焼き魚 (107kcal)
蒸く	煮る	牛ロース肉100g (318kcal)	牛もも肉脂肪なし (140kcal)
ゆでる			

#### お酒は飲み過ぎないようにしよう

1日の適量 (いざなり1つ) 男性はエネルギーの適量は女性の半分です。

ビール (5度) (500ml)	日本酒 (15度) (180ml)	ウイスキー (40度) (60ml)	焼酎 (35度) (75ml)
ワイン (12度) (200ml)	焼酎 (25度) (100ml)	焼酎 (35度) (75ml)	

ごはん150g(240kcal) 焼く1杯分と同じくらいのエネルギー量

### 運動

意図的に運動を心掛ける  
あと1,000歩多く歩く

#### もっともっと歩こう

●体内に酸素を取り入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので、肥満解消に最適です。手軽にできて毎日続けられるウォーキングがオススメです。



10分歩くと  
約1,000歩

#### 筋力をアップしよう

●有酸素運動にプラスして筋力アップ運動を行うと、基礎代謝が高まり太りにくい体質になります。手軽にできるダンベル体操から始めてみては。

(社会保険出版社)

山一では毎年2~3月に健康診断を受けています。その後届く封筒の厚みに一喜一憂しているスタッフも眺めていたが、ここ数年、その一喜一憂(特に憂)に参加している(豊)です。人間ドック全ての検査に慣れず、毎年ドキドキなのですが、平成20年(2008年)からスタートした「ウェスト周囲径の測定」にすら毎回ドキドキ、10年経ち年齢とともにお腹まわりも年輪のごとく成長!? ヤバイですね... (社会保険出版社)

ご存じのとおり、この検査はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準の1つで、**腹囲(男性85cm以上、女性90cm以上)と高血圧、糖尿病、脂質異常症のうち2項目以上該当すると『メタボ(略称)』と診断されます。**メタボになると動脈硬化を進め、**心臓病や脳卒中の発症リスクが高まるので意識して健康管理をしないかちゃ!**ですね。(この内容は私自身に対する戒めを書いてま〜す(豊))



#### 加工食品診断士

なんとか取得ほい!.....  
添加物や加工食品の知識があることと認定する資格(任意)なのだが、添加物の話や聞くとゾクゾクホールの深すぎてよーわおらん...って感じ。ホントに化学なんだからと怒るほど、添加物は日々進化しています。合格ははげで、わかんないことだらけなのでもっとも勉強します。食品壊滅! 著者、安部司氏から直々の講義、

「伝承! おだし教室」開催  
11:00~13:00おぎ、6名程度  
1,000円~1,200円、おきあ、あ..

5/の(水) ...うどん  
6/5(水)・23(土) ...うどん  
7/5(木)・21(土) ...やうめん

\*\*夏休みお子さま食育教室 開催\*\*  
開催日:平成30年8月22日(水) or 25日(土)  
時間:11:00~13:30 参加人数:5名程度  
参加費:お子様 ¥1,000(税込)...年中~小学生  
保護者様 ¥500(税込)...食事代  
壁紙を削ってだしを取り「だ汁」を作って食べます!

「杯さん、わびてる〜?」「理解できてませーんさ、受験勉強以外の頭フル回転でした。」