

会員の皆様には、日頃より大変お世話になりまして誠にありがとうございます。10月は、秋晴れの日が続き、爽やかな青空が広がる中に赤とんぼが例年より多く飛び回っているような気がしました。

当協議会では、10月末日で今期の第17期が期末日となりますが、今期も例年通り各種事業を円滑に実施することができました。これも会員一人おひとりのご理解とご協力はじめ役員皆様方のご尽力によるものと心より感謝申し上げます。18期もどうぞよろしく願いいたします。

さて、ほっと通信第66号をお届けいたします。今回は、過日行った外部研修を中心にした内容といたしました。また、これから飲酒の機会が増える季節にもなりますし、つい先日も“越後・謙信SAKE祭りが盛大に開催されたばかりですので、裏面には上手なお酒との付き合い方も掲載しました。ご参考にしていただければ幸いです。

## 「食」をテーマに外部(視察)研修を実施いたしました。

平成 27 年 10 月 14 日 (水) 長野市方面

当日は、雲一つない秋晴れの快晴の中、32事業所より37名の方々にご参加いただきました。参加された会員の皆様には大変お疲れ様でした。そして、次期も実施する計画でおりますので、是非大勢の会員皆様よりご参加いただきますようお願い申し上げます。なお、皆様からご協力いただいたアンケートは、今後の外部研修に対するご意見として承ります。ありがとうございました。

### ★桜井甘精堂 (小布施)



主原料である栗の収穫時期のため、仕込みに大忙しとのことでした。残念ながら仕込みの現場は視察できませんでしたが、創業200年の歴史を受継ぎながらも、機械化を導入されて効率化を図り、最終的には熟練された職人の技と五感が製品の出来栄を左右するというところをご説明いただきました。また、従業員の健康管理では、福利厚生設備や体力づくりのための環境整備の充実を図るとともに、産業医の指導の下に健康管理を行っていただけたとのことでした。ちなみに、この時期に一年間分の栗の仕込みを全て完了されるとのことです。栗の総仕入量の約半分は小布施以外の国内だそうです。今年は台風の関係で栗の生産量が少ないとのことでした。

### ★マルコメ (長野市安茂里)

安政元年の総業から脈々と受け継いでこられた製法により、現在では最新鋭の機械化を導入されていましたが、材料の配分や味噌造りの基礎である麴の製造には最大限の注意を払っていました。現在では味噌の他、多岐にわたる新商品も開発され、特に“だし入り味噌”は消費者のクレームから開発された商品とのことでした。見学コースが確立されていて、麴製造工程や味噌の容器注入ラインを見学させていただきましたが、パネル展示や商品紹介も随所に配置されていました。



### ★善光寺参道 宿坊常智院 (昼食)



精進料理でしたが、肉のような〇〇、鰻に見せた〇〇はありませんでした。料理に関しては、皆さん夫々のご意見があったようでした。

貴重な経験でした。  
(事務局談)

### ★真田宝物館・真田邸・真田文武学校 (長野市松代)



見学時間が少なく駆け足となりましたが、多少なりとも真田家の往時をしのぶことができたような気がしました。

### ★第二部 懇親会

和気あいあいとした雰囲気の中、異業種間交流としての意見交換や会員相互の親睦が深められました

# 管理栄養士の耳寄いな話

～お酒との上手な付き合い方～

忘年会にクリスマスやお正月に新年会と、楽しいイベントがつづき飲酒の機会が増えます。お酒は、たばこと違い適量を守って飲めば悪いものではありません。問題になるのは過度の飲酒です。お酒のメリット・デメリットを知って楽しく飲むようにしましょう。

## 適量飲酒のメリット

- ★血行を促進する
- ★リラックス効果がある
- ★ストレスや緊張を和らげる
- ★楽しい気分になる



## 多量飲酒のデメリット

肝機能が悪くなる

血圧が上がる

眠りが浅くなる・睡眠不足と顔のむくみ

午前中の集中力低下

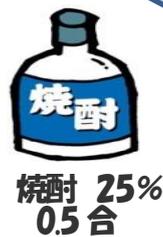
「お酒の上」での失言

空缶・瓶等の処理が必要になる



## お酒の適量とアルコール度数

お酒の種類による適量を知って、飲み過ぎているかどうかを確認しましょう！女性や高齢者の場合は、一般的にはやや少なめが適量だと言われています。



## お酒を減らすための工夫

分かっているけど、なかなかやめられないのがお酒…。少し工夫してお酒を減らしてみませんか？できることから挑戦してみましょう。

- 低アルコール飲料を選ぶ。
- 休肝日はノンアルコールビールで代用する。
- お酒と同じ量の水・お茶を飲む。
- ついだり、つがれたりするお酒は注文しない。
- 飲まなかった日の酒代を貯める。
- ビールは1本ずつ冷やす。
- 家にお酒のストックを置かない。
- 強いお酒は、薄めて飲む。
- 誘われたときに上手に断る。
- グラスや銚子を小さいサイズに変える。

参考文献：健康づくり100の謎 石川恭三

健康に関する質問や体験談がありましたら、お気軽にFAX・メール等でご連絡下さい。

<連絡先> TEL: 025-524-7111 FAX: 025-522-2434 E-mail: kyougikai@joetsu.niigata.med.or.jp

住所: 〒943-8555 上越市春日野1-2-33 上越地域総合健康管理センター内 連絡協議会事務局「ほっと通信」編集係