

梅雨の季節の到来です。湿度が高いと熱が体の外へ逃げにくく、熱中症になりやすいので、注意が必要です。また物が腐りやすいので、食品の衛生管理にも気をつけましょう。

☆☆☆ 月間重点目標 ☆☆☆

「再確認！基本作業と安全確認」 (by 豊田さん)

朝ベジのススメ!

～なぜ朝に野菜を食べると良いのか～

- ◎まず、絶対に朝食は摂ること
朝食を摂らずに昼食を摂ると血糖値が急上昇する
→糖尿病の原因になる、脂肪をためやすくなる
- ◎食事のとき最初に野菜から食べること(ベジファースト)
・炭水化物を最初に食べると→血糖値が急激に上がる
・食物繊維を最初に食べると→血糖値が緩やかに上がる
(=腸にも良く消化も緩やかに)

◎セカンドミール効果

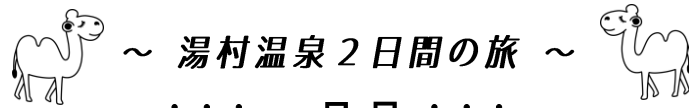
1日の最初に摂った食事が次に摂った食後の血糖値に影響を及ぼすといわれており、朝に野菜をたくさん食べると昼に摂った食事の血糖値も緩やかにして肥満になりにくくなる

◎朝ベジは脳にも良い

よくかむことで唾液がたくさん出ると消化が良くなる
→腸に優しい→腸と脳はつながっている

↓
脳から腸に伝達、腸から脳に伝達

◆ 今月の予定 ◆
三・四日 社員旅行
八日(木) 総務会議
十日(土) 品質会議・製造会議
※技術講習 青山課長↓岡山
(岡山は未定)



*** 一日目 ***

◎鳥取砂丘

東西 16km、南北 2.4km に広がり、その中心部の約 146ha は、海岸砂丘として国内で唯一天然記念物に指定されています。

◆長靴、スリッパレンタル

- ・長靴...「鳥取砂丘会館」「らくだ屋」
- ・スリッパ...「鳥取砂丘パークインフォメーションセンター」(足洗い場あり)

◆らくだと一緒に♪

- ・らくだの横に並んで撮影...100円/人 ・らくだにまたがって撮影...500円/人 ・ライド体験...1300円/人

◆グルメ・おみやげ

- ・梨ジュエード...明治37年創業の梨専業農家「さんこうえん」が化学肥料、除草剤を使用せず栽培した梨を使用しています。(『さんこうえん 砂丘店』で販売)
- ・砂たまご...砂で蒸し焼き。黄身がイモや栗のような食感。
- ・砂コーヒー...砂にコーヒー豆をはさみ 240°C の高温で焙煎。ほどよい苦味とまろやかな味。
- ・あご竹輪...トビウオのすり身で作られた竹輪。

◎砂の美術館

2006年11月18日「砂」を素材にした彫刻作品である「砂像」を展示する美術館として開館しました。毎年海外各国から砂像彫刻家を招き、世界最高レベルの砂像を展示しています。

毎年展示テーマがあり、第10期にあたる現在は「砂で世界旅行・アメリカ編」～世界に誇る大自然と自由の国を訪ねて～が開催中です。

◎湯村温泉

兵庫県北西部、鳥取県に接する地域で、848年慈覚大師によって発見され、開湯された歴史ある湯治場。1981年に放送された「夢千代日記」(吉永小百合主演)のロケ地としても有名。

◆ホテル井づつや

江戸時代初期に開業。天皇・皇后両陛下もご宿泊され、湯村温泉の町並みを一望できる高台の老舗高級旅館。巨岩を配した長寿大岩風呂、展望風呂、ハーブ桧露天風呂、庭園露天風呂、貸切露天風呂、貸切家族風呂、人気のヒーリング岩盤浴は大浴場併設で源泉から湧出される豊富な天然温泉を多彩なお風呂を満喫できます。料理は「料理の鉄人」にも出演し、全国技能グランプリ「日本料理部門」優勝、「現代の名工」に選ばれた井上総料理長が創る、但馬の食材をふんだんに使用した創作会席が自慢です。

*** 二日目 ***

◎出石

兵庫県豊岡市にある地区で、かつての出石城の城下町です。町割が碁盤の目状であることなどから但馬の小京都と呼ばれており、国の重要伝統的建造物群保存地区として選定されています。

◆辰鼓楼 日本最古の時計塔

◆出石史料館 豪商の旧邸を使用した歴史博物館 (300円)

◆明治館 明治時代初期築の旧出石郡役所 (100円)

◆伊藤清永美術館 出石出身の洋画家伊藤清永の個人美術館 (500円)

◆出石家老屋敷 千石左京の屋敷跡に建ち、家老級の高級武士の居宅としてつかわれていました。出石藩に関する資料を展示 (200円)

◆永楽館 近畿最古の芝居小屋。H20年に44年の時を経て蘇りました。興行の無い日は一般公開しており、周り舞台・奈落など舞台裏も見学できます (300円)

◆出石そば

江戸時代中期、お国替で信州上田藩の仙石氏と供に来たそば職人の技法が在来のそば打ちの技術に加えられ誕生しました。その後、出石焼きが始まり、白地の小皿に盛る様式が確立されました。5枚1組を1人前とされています。出石では箸を立てた高さを食べると成人男性の一人前とされています。

HAPPY BIRTHDAY



大西さん

「ブラック×狼」

- ☆コツコツと地道に夢をかなえる堅実派
- ☆研究心の強い人



小田さん

「レッド×コアラ」

- ☆素朴でいつもありのままの自分です
- ☆その一方で内心は繊細な男性です



小原さん

「パープル×羊」

- ☆控えめで穏やかな人間関係を望みます
- ☆勉強家で想像力に優れています



豊田さん

「イエロー×象」

- ☆旺盛な向上心
- ☆素直な人柄でひたむきな努力をかせげません