

こんにちはトーカイです



日頃は株式会社トーカイをご愛顧賜り誠にありがとうございます。今年も残すところあとわずかとなりました。

クリスマスに忘年会、お正月とイベント盛りだくさんですが、体調には気を付けて2015年を締めくくりましょう。



飲み会で楽しく飲んでも太らない為に

新年会や忘年会等、正月太りが気になる時期です。では、なぜ飲み会は太るのでしょうか?今回は飲んでも太らない為の豆知識をご紹介します。そもそもアルコール自体にカロリーがあります。また、揚げ物など脂っこい食べ物を多く食べてしまう傾向にあることが挙げられます。太らないようにするには、下記のことを心がけましょう。

1 揚げ物を控える

油は1gで9kcalあります。水分量が多い、表面積が大きい、衣が厚いような油を吸いやすい食材は要注意です。(例:フライドポテト)



2 野菜を食べる

野菜はカロリーが少ないもののかさがあり満腹感を感じやすいです。また、野菜を食事の最初に摂ることで、血糖値の上昇を抑え、脂肪の蓄積を抑えることができます。



3 飲みすぎない

アルコール自体にもカロリーがあり、脂肪の蓄積に繋がります。割ものにも砂糖が多く含まれています。(右記参照)



4 自分のペースをある程度決めておく

今日はどれくらい食べる、飲むかある程度決めておき、調整できるようにしておくといいでしょう。「ウーロンハイ!」と言い切ってウーロン茶を飲むのも手です。



アルコールと肝臓

アルコール自体にもカロリーがある為飲みすぎない事が重要です。

アルコールに含まれているカロリーはよく「エンプティカロリー」と呼ばれますが、それはミネラルやビタミン等の他の栄養素を含んでいないという意味です。

アルコールのカロリーは顔が赤くなる、熱くなるなど確かに熱になりやすいのですが、肝臓がアルコールの分解にかかりっきりになってしまう為、糖質の代謝がうまくいかなくなり、摂ったカロリーが脂肪へと直結することになります。酔えば酔うほどその期間は長くなります。

その為アルコール度数の高いお酒は要注意です。脂肪へと直結した結果、肝臓にあるべきはずの糖質までもが脂肪にかわってしまっています。

締めのラーメンや雑炊が美味しく感じるのは、肝臓内の糖質がからっぽになり身体が糖質を欲している為であると考えられます。またお酒を飲むことにより気が大きくなり、食欲も増してしまう為、よりカロリーを摂取してしまうようです。



中野編

トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!
トーカイのご当地グルメ

ベーカリーオリーブ『クロワッサンラスク』

〒165-0021 東京都中野区丸山2-9-16 1F ブライトハウス丸山1F
TEL:03-6326-4859 営業時間:8:00 ~ 19:00

ベーカリーオリーブは、中野区野方にあります。こちらの「クロワッサンラスク」は中野の食の逸品グランプリにノミネートされた商品で、天然酵母のみを使用した人気商品のクロワッサンをスライスし、さらにカリッと焼き上げ、ナッツ風味のチョコレートをもと合わせた一品です。



お茶にもコーヒーにも合いますので、仕事の合間にもさくっとつまめますし、優雅な休憩時間にもおすすめの一品です。ぜひ一度ご賞味下さい。

読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・感想などをお寄せいただいた方の中から抽選で20名様にプレゼント。
※詳しくは裏面をご覧ください。

中野営業所のおすすめ

右から
佐藤、高橋、石川、太田、杉田、
狩野、曾我部、後藤、菅谷、益澤



中野区は東京23区の西部に位置し、新宿まで車で5分、渋谷や池袋などの繁華街までも20分と利便性の高い地域です。営業マンの平均年齢28.2歳と若く、活気あふれる営業所となっております。皆様にとって頼れる福祉用具貸与業者となれるよう頑張ります!!

『ラーメン青葉』もオススメです

ラーメン青葉は、1996年創業。魚系(かつお節、さば節、煮干し)和風スープと、動物系(豚骨、トリガラ)スープから脂を分離したものをあわせた醤油味のスープと麺を各店で製造しており、その本店が中野にあります。平成26年には「ミシュランガイド東京2015」の「ビブグルマン部門」にノミネートされたりテレビ朝日が主催した第1回ラーメン総選挙ラーメン部門で1位を獲得した大人気店です。中野にお越しの際はぜひ!!!



10月号でご紹介しました高齢者向けの「公的施設編」に続き、「民間施設」について今月号は整理をしてみました。

施設名	施設の概要※	入居時の要件※	介護サービスの利用※
福祉系	介護付有料老人ホーム (一般型特定施設入居者生活介護)	介護サービスは有料老人ホームの職員が提供します。提供サービスは、見守りや食事・掃除・洗濯の世話・各種レクリエーションから、介護職員や看護職員による入浴・食事・排泄などの介護、機能訓練指導員や生活相談員によるリハビリテーション・カウンセリング、医学管理下でのケアまで様々です。	おおむね60歳以上 特定施設入居者生活介護
	介護付有料老人ホーム (外部サービス利用型特定施設入居者生活介護)	提供サービスは主に一般型と同様ですが、有料老人ホームの職員が安否確認や計画作成等を実施し、介護サービスは委託先の介護サービス事業者が提供します。	おおむね60歳以上 特定施設入居者生活介護 外部サービス指定事業者 <small>福祉用具貸与等、一部の介護サービスについてはご利用者の希望により、契約事業所からのサービスを受ける事が可能です。</small>
	住宅型有料老人ホーム	介護が必要なときには訪問介護や通所介護などの在宅サービスを利用することで、要介護の状態になっても施設で生活できます。施設スタッフによる見守り、食事・掃除・洗濯の世話といった生活援助や緊急時の対応のほか、外部の介護事業者による入浴や食事の介護、リハビリテーションやカウンセリングなどのサービスを提供しています。	おおむね60歳以上 居宅介護サービス
	健康型有料老人ホーム	ほとんどの家事を施設スタッフに依頼でき、シニアライフを楽しむための図書室やスポーツジムなどの設備が充実している施設が多いです。ただし多くの施設では、重度の要介護状態や日常的な医療ケアが必要になると退去しなくてはなりません。	おおむね60歳以上 原則退去 居宅介護サービス利用可 の場合あり
住宅系	サービス付き 高齢者向け住宅	民間事業者などによって運営され、都道府県単位で認可・登録された賃貸住宅です。主に自立あるいは軽度の要介護状態の高齢者が住み入っています。一般的な賃貸住宅よりも高齢者が住みやすく、借りやすいことが特徴です。提供されるサービスは、常駐の介護スタッフによる見守りや生活相談です。ただし、特定施設入居者生活介護の指定を受けている一部の施設では、介護付有料老人ホームとほぼ同様のサービスを行っています。	おおむね60歳以上 夫婦どちらかが60歳以上 居宅介護サービス 又は 特定施設入居者生活介護
	シルバーハウジング	高齢者向けのバリアフリー設備を施した公営住宅です。事業者は地方公共団体、都市再生機構、住宅供給公社で、高齢者を入居対象者にしていますが、基本的に介護を受けられないため、居宅介護サービスを個人で別途契約する必要があります。	60歳以上の個人、 夫婦どちらかが60歳以上 居宅介護サービス

※「介護サービスの利用」で「又は」と記載がある場合、施設によってサービスの提供方法が異なります。また、民間施設ですので、施設ごとでのサービス内容や入居時の要件に違いがあります。詳しいサービス内容・入居条件等は、それぞれの施設にご確認下さい。

トーカー通信に関するご意見・プレゼントの応募について

プレゼント応募締切: 2015年12月31日(木)

トーカー通信に関するお声をお寄せいただいた方の中から抽選で「クロワッサンラスク(3袋)」を合計20名様にプレゼントいたします。右記方法にてお声をお寄せください。ご感想もお待ちしております!! (ペンネーム可)

【プレゼントのご応募について】

【内容】のところに「ご意見とご希望のプレゼント商品名」をご記入ください。当選者には、ご登録いただきましたメールアドレスより、改めて送付先をお伺いさせていただきます。(ご連絡は、@tokai-corp.com がドメインのアドレスより送信させていただきます。)

【個人情報の使用目的について】

ご記入された個人情報等は以下の目的にのみ使用し、以下の場合を除いて、第三者に提供いたしません。

- 統計データを作成し、今後のトーカー通信の作成や商品やサービスの向上を図るため
- プレゼント当選者への商品の発送のための配送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

受付は終了しました