



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。

すっかり涼しくなり、秋真っ盛り。

お出かけの際、上着を着るべきかどうか

玄関先で迷うこともしばしばのこの時期、体調管理には十分に気を付けてください。



食べ過ぎ厳禁!コレステロールにご注意を。

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」…そしてなんとと言っても「食欲の秋」。ついつい食べ過ぎてしまうこの季節、食べ過ぎは体重だけでなくコレステロール値も上げてしまいます。



今回はそんな気になる「コレステロール」についてご紹介します。

コレステロールって?

テレビなどですっかりおなじみの「コレステロール」。動脈硬化の原因になることはよく知られていますが、実は人体の細胞膜やホルモンを生成する要素で、生きていく上で欠かせない「脂質」の一種でもあります。コレステロールは食事での摂取や肝臓での合成により作られ、1日に必要とされる量は、1,000～1,500mgといわれています。

コレステロールの気になる数値

①総コレステロール

…数値が高すぎても低すぎても要注意です。

数値

高い…脂質異常症(高脂血症)、動脈硬化、糖尿病、脂肪肝など

低い…肝硬変、肝臓がん、栄養障害など

②HDLコレステロール / LDLコレステロール

…空腹時の数値に注意です。

HDLコレステロールは血管の壁についている余分な脂質であるコレステロールを取り去ってくれますが、LDLコレステロールは肝臓で処理するはずの余分なコレステロールを体内にばらまいてしまう働きがあります。

空腹時
数値

HDLコレステロール
(善玉コレステロール)

…40mg / dl未満

LDLコレステロール
(悪玉コレステロール)

…140mg / dl以上

空腹採血時に左記のいずれかだと、脂質異常症(以前の高脂血症)と診断されます。



コレステロール低下のカギは飽和脂肪の摂取をへらすこと

肝臓でのコレステロールの合成は、食事の内容によって変化します。その主な要因が、脂肪の取り方です。同じ脂肪でも、「飽和脂肪」を多く摂取するとコレステロールを合成する機能が上がり、「不飽和脂肪」をとると合成が減ります。

「飽和脂肪」と「不飽和脂肪」のバランスが崩れた食事をしてしていると、血中のコレステロールが上昇するのです。また、運動したり食物繊維を食べるでも、コレステロールの合成は減ります。

飽和脂肪 を含む割合の多い食品

脂身の多い肉、ベーコン、ロースハム、バター、ソーセージ、チーズ、チョコレート、クッキー、ケーキ、ドーナツ、ビスケット、ポテトチップスなど



不飽和脂肪 を含む割合の多い食品

大豆油、菜種油、ゴマ油、コーン油、味噌、豆腐、高野豆腐、油揚げ、厚揚げ豆腐、納豆、ツナ缶、魚介類、魚卵 など



京都
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

株式会社七味屋本舗『七味家のあげおじゃが』

〒605-0862 京都市東山区清水2丁目221 清水寺参道

☎0120-540-738 ☎075-551-0738

創業 350年の老舗薬味屋「株式会社七味家本舗」は、京都の有名観光地の「清水寺」の参道・三年坂(産寧坂)の角に本店があります。

「七味家のあげおじゃが」は菓子メーカーの株式会社カルビーと共同で開発された限定商品です。伝統の釜揚げ製法のポテトチップスと七味家秘伝の薬味の相性は絶妙…。

ビールにもお茶にも合うお菓子です。ここでしか買えない『ポテチ』を一度召し上がってみませんか? (七味とゆず一味の2種類各2袋入り)

URL <http://www.shichimiya.co.jp/>



京都営業所のおすすめ

京都営業所は、なんと平均年齢27.3歳!若さとフットワークの軽さが持ち味の営業所です。京都の皆様にご愛顧いただき、おかげさまで、今年の12月で開設7年目を迎えます。

ゆるがないピラミッドのように、今後も一段一段実績を積み重ねて、京都一の福祉用具貸与事業所を目指して頑張ります!!

上から
門田、長崎、谷川(元)、中笠、谷川(大)、牧



清水寺の「千日詣り」

平成6年(1994)にユネスコ世界文化遺産「古都京都の文化財」のひとつとして登録された清水寺。「清水の舞台から飛び降りる」という言葉で有名な本堂の舞台、音羽の滝など、国宝や重要文化財を含む15の伽藍があります。

8月9日～16日の「千日詣り」は、観音さまの最大の功德日で、一日のお参りで千日詣ったと同じご利益があるといわれ、8月14、15、16日に法要が営まれ、本堂内々陣では、本尊ご宝前でご献灯ができます。夜間特別拝観年に一度この日にしか配布されないお札を頂戴することもできます。

読者プレゼント 20名様

トーカイ通信に関する意見・ご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。



現在、高齢者向けの住まいは複雑化しています。
今回は、どのような種類の高齢者向け住宅があるのか、
種類がたくさんある中で、公的施設について簡単に整理してみました。

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	養護老人ホーム	自立した生活を営み、社会復帰の促進や自立した日常生活をおくることが出来るよう必要な指導及び訓練その他の援助を行うことを目的とする施設。	65歳以上で環境・経済的に居宅での養護が困難な者	居宅介護サービス 又は 外部サービス指定あり
	軽費老人ホーム【A型】	低額な料金で家庭環境、住宅事情等の理由により居宅において生活することが困難な高齢者を入所させ、日常生活上必要な便宜を供与し、もって高齢者が、健康で明るい生活を送れるようにすることを目的としている。	60歳以上 所得に制限あり	居宅介護サービス 又は 特定施設入居者生活介護
	軽費老人ホーム【B型】	軽費老人ホーム【A型】と比べて、所得に制限はないが、自炊を行えないといけない。	60歳以上 自炊ができる者	居宅介護サービス 又は 特定施設入居者生活介護
	軽費老人ホーム【C型】 (ケアハウス)	「軽費老人ホーム(A型)・(B型)」では入居一時金や家賃の必要が無いのに対して、「ケアハウス」ではそれらが必要。食事を提供することを主なサービスとしており、1日3食、高齢者に適した献立を提供。	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
	認知症高齢者 グループホーム	共同生活住居において、家庭的な環境と地域住民との交流の下で入浴、排泄、食事等の介護その他の日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者がその有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるようにすることを目的としている。	65歳以上、要支援2以上 認知症状態にある者	認知症対応型 共同生活介護
	特別養護老人ホーム	施設介護サービス計画に基づいて食事や排泄の介助などの介護サービスを中心に提供する。介護が常時必要で在宅では生活が困難になった方が優先的に入居できる。従来型とユニット型がある。	原則 要介護3以上 ※平成 27 年 4 月より変更	施設サービス (介護老人福祉施設)
医療系	老人介護保健施設	病状安定期にあり、入院治療する必要はないが、リハビリ等の医療ケアを必要とする要介護者に対して援助を行う。家庭への復帰を目指す施設、及び在宅ケアを支援する施設としての役割が期待されている。原則として一定期間のみの利用となっている。	65歳以上、要介護者 在宅復帰を目指す施設	施設サービス (介護老人保健施設)
	介護療養型医療施設	主に医療法人が運営する医療施設で、特別養護老人ホームや介護老人保健施設よりも重度の要介護者などを受け入れています。カテーテルを装着している等の常時医学的管理が必要な方が対象。	65歳以上、要介護者 常時医学的管理が必要な者	施設サービス (介護療養型医療施設)

※「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。

なお、今後「民間施設」についてもピックアップ予定です。

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10月31日(土)

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「七味家のあげおじゃが(1箱)」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います!! (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

受付は終了いたしました