# 

## 1年に旬が2回ある魚"鰹"

夏から秋に切り替わる頃、「9月病」「秋バテ」「秋うつ」などの 言葉があるように、夏の疲れの蓄積に気候や日照時間の急激 な変化が加わることで夏バテとは違う不調が起こると言われ ています。秋バテ予防には、栄養を取ることが大切です。

今回は栄養満点、旬の食材"鰹"をご紹介します。

## 春の"初鰹"と秋の"戻り鰹"

鰹は、温かい海を好み、常に群れをなして 動き回る回遊魚です。北赤道海流の勢力が 強まる春から初夏に黒潮と親潮がぶつかる

日本近海(三陸沖)で漁獲され千葉や東北の漁港で水揚げ される鰹を"初鰹"、日本近海で餌を沢山食べて秋頃に南の 暖かい海に戻り水揚げされる鰹を"戻り鰹"といいます。

鰹は滋養強壮に欠かせない栄養素の宝庫で、ビタミンB・ D群が豊富で、ミネラル成分もバランス良く含まれていま す。また、血合いには鉄分がたっぷり含まれていて貧血の改 善に役立ちます。まさに体力回復にはもってこいの魚です。

また、カロリーや糖質の低さに加え魚の中でもトップクラ

スのたんぱく質量を誇り、肉で いうと鳥のささみと同じくらい です。そのためダイエットや筋 トレなどボディメイク向きのす ごい食材でもあります。



#### 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。

暦の上で9月は"仲秋"になりますが、 まだまだ残暑が厳しい季節になりますので、 気候の変化で体調を崩されませんよう ご自愛ください。



### 秋がテとは

近年「秋バテ」で悩む人は意外と多く、最近少しず つ認知されるようになってきました。主な症状は夏 バテに似た以下のような症状です。

- ✓ 身体がだるい
- ✓ 食欲がない
- ✓ 疲れがとれない
- ✓ 胃もたれ
- ✓ やる気が出ない
- ✓ 頭が痛い

✓ めまいがする

原因は夏の疲れと秋の大きな気候の変化にあり ます。暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変 わる気候の変化に身体もついていくのがやっとです。

秋バテの予防には、変化に順応できる体力をつけ ることが大切になってきますので、栄養価の高い旬 の食材を沢山食べ、夏の疲れをリセットして、元気で 健やかな身体をつくりましょう。

# トーカイ従業員おすすめ情報をピックアップ!

#### 株式会社四万十ドラマ『ジグリキントン』

〒786-0534 高知県高岡郡四万十町広瀬583-13 TEL: 0880-28-5527 定休日:木曜日 営業時間:11:00~15:00(土日祝10:00~15:00)

※定休日・営業時間は実店舗「shimantoおちゃくりcafe」の情報です

今回、ご紹介するご当地グルメは糖度の高い"しまんと地栗"の甘さと香りを活かした和 菓子「ジグリキントン」です。

材料は栗とお砂糖のみですが、"しまんと地栗"は蒸しただけでも 糖度がおよそ20度近 くになるものもあるので、加えるお砂糖の量を控えることによって、よりしまんと地栗の風 味に触れていただける商品に仕上げられています。

ジグリキントンは、『shimantoおちゃくりcafé』の製造ス タッフが手づくりしていて、ひとつずつ丁寧に形を整え、包装 されています。そのため大量生産はできませんが、「四万十 川に負担をかけないものづくり」というコンセプトの元、今の やり方を続けています。是非ご賞味ください。

URL: http://shimanto-drama.jp/

四万十営業所 おススメ

[前]左から 宮崎、濱田 [中央]左から 土居、西川 [奥] 左から 長崎、徳平、戸田



四万十営業所は高知県の西部に位置しています。営業所の近くには 清流として有名な四万十川があります。沢山の自然があり、連休ともな れば県内・県外の方で賑わっています。高知県にお越しの際はぜひ四万 十にも来てください。

#### プロ万十の風景を食べる・おちゃくりcafé

おちゃくりcafé は、目の前を流れる四万十川を見渡しながら、この地 域の栗や紅茶を使った手作りのスイーツが楽しめるカフェです。『道の駅四万十とおわ』に併設されており、道の駅では地元食材たっぷりのラン チや、流行りのアクティビティ『ジップライン』が楽しめます。

大自然と美味しい食の両方を堪能できる、地元の方々にも観光客に も大人気のスポットです。



## 日本の1日~日本で1日に起こる出来事の数~ -10年前との比較-

厚生労働省は毎年「厚生労働白書」と一緒に「日本の1日」や「100人で見た日本」というデータを公表しています。今回は、7月末に公表 された令和3年版「日本の1日」と10年前の平成23年版について変化を比較できるようにまとめました。

また、平均寿命の変化ついては「令和2年簡易生命表の概要」から抜粋しました。日本は10年間でどのように変化したのでしょうか。



#### ~日本で1日に起こる出来事の数~

【厚生労働白書:平成23年報告と令和3年報告の比較】

平成23年報告(平成17年~平成22年データ) 令和 3年報告(平成28年~令和 2年データ)

#### 平均寿命

令和2年簡易生命表の概況「主な年齢の平均余命」より

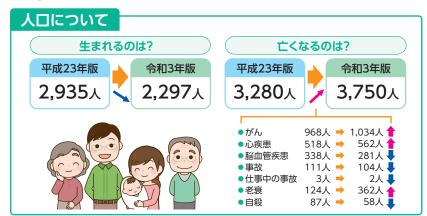
#### 平成22年

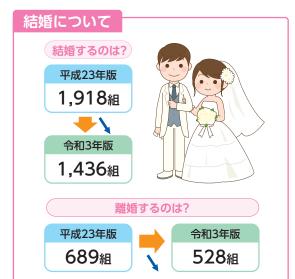
男 79.55歳 女 86.30歳



#### 令和2年

男 81.64歳 (2.09歳 1) 女 87.74歳 (1.44歳 1)







#### 医療について 平成23年版 令和3年版 入院しているのは 1,392,400人 1,312,600人 平成23年版 令和3年版 通院しているのは 6,865,000人 7,191,000人 平成23年版 令和3年版 一人当たりだと 国民全体の医療費は 746.8m **→** 940.3m 約953億6,000万円 1,188億9,014万円 (平成23年版) (令和3年版)

参考:平成23年版厚生労働白書「日本の1日」、令和3年版厚生労働白書「日本の1日」、令和2年簡易生命表の概況「主な年齢の平均余命」

#### トーカイ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:2021年9月30日(木) プレゼントの合い言葉[2109]

トーカイ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「ジグリキントン」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

ページに掲載の「トーカイ通信2021年9月号」からご応募することができます。 込要事項をご記入いただきお送りください

株式**トーカイ** トーカイ通信プレゼント 【送付先】

検索.



■アクセス方法 (株)トーカイホームページトップ画面 ⇒ 介護用品レンタル⇒ 2021年9月号 ■URL https://www.tokai-corp.com/silver/(ホームページの一番下にあります)

