

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。



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くい食材でもあります。



秋バテとは

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なのです。

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。

高知編

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おちゃりcafé」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。

「四万十の風景を食べる・おちゃりcafé」

おちゃり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。

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。

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、平均寿命の変化については「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。

日本の1日

～日本で1日に起こる出来事の数～

【厚生労働白書：平成23年版報告と令和3年版報告の比較】

平成23年版報告(平成17年～平成22年データ)
令和3年版報告(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 ↑)
女 87.74歳 (1.44歳 ↑)

人口について

生まれるのは?

平成23年版
2,935人

令和3年版
2,297人

亡くなるのは?

平成23年版
3,280人

令和3年版
3,750人



| | | | | |
|---------|------|---|--------|---|
| ●がん | 968人 | → | 1,034人 | ↑ |
| ●心疾患 | 518人 | → | 562人 | ↑ |
| ●脳血管疾患 | 338人 | → | 281人 | ↓ |
| ●事故 | 111人 | → | 104人 | ↓ |
| ●仕事上の事故 | 3人 | → | 2人 | ↓ |
| ●老衰 | 124人 | → | 362人 | ↑ |
| ●自殺 | 87人 | → | 58人 | ↓ |

結婚について

結婚するのは?

平成23年版
1,918組

令和3年版
1,436組



離婚するのは?

平成23年版
689組

令和3年版
528組

介護について

介護をしている人(15歳以上)
が介護・看護に費やす時間

平成23年版
49分

令和3年版
42分

一人当たりの
介護保険からの給付費

平成23年版
3,763円

令和3年版
4,007円

デイサービスの利用回数

平成23年版
281,524回

令和3年版
410,410回

ホームヘルパー
の利用回数

平成23年版
494,678回

令和3年版
791,307回



医療について

入院しているのは

平成23年版
1,392,400人

令和3年版
1,312,600人

通院しているのは

平成23年版
6,865,000人

令和3年版
7,191,000人

国民全体の医療費は

平成23年版
約953億6,000万円

令和3年版
1,188億9,014万円



一人当たりだと
746.8円 → 940.3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)

ト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おります!! (ペンネーム可)

【プレゼントのご応募について】

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

(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。)

【個人情報のご使用目的について】

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、今後のトカイ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達業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

プレゼントの合い言葉「2109」

【送付先】



トカイ通信プレゼント

検索

- アクセス方法 (株)ト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)

