



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。

立秋とはいえ名ばかりのこの暑さ、体調はお変わりなく、元気で過ごしてでしょうか。残暑のなか少しでも皆さまにお役に立てる情報を提供させて頂ければと思います。

まだまだ暑い日が続きますが、体調を崩さないようにご自愛ください。

美味しく夏バテ対策

8月に入り、まだまだ暑い日が続いています。暑さにより外出もできず運動不足が心配されます。また、暑さによる食欲不振で上手く栄養が摂れず体調不良を起こしてしまう…そのような事はないでしょうか。今回は夏バテ対策に最適な栄養素が摂れる食材の紹介をさせていただきます。

夏バテ対策におすすめの食材

おすすめ ①

「鶏むね肉」「カツオ」

疲労回復に効果のある代表的な栄養成分として『イミダゾールペプチド』があります。あまり聞きなれない栄養成分ですが、多大なエネルギーを必要とする渡り鳥や回遊魚の筋肉に含まれる成分です。

人間の疲労回復にも効果がある成分として注目されています。代表的な食材としては『鶏むね肉』『カツオ』があります。またカツオには、さまざまな体の不調に抵抗力を付ける『タウリン』も豊富に含まれておりW効果が期待できます。

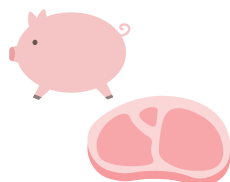


おすすめ ②

「豚肉」

疲れを感じる原因は、“老廃物の蓄積”と“エネルギー不足”とされています。その時に取り入れたいのが『ビタミンB1』です。『ビタミンB1』は糖質が分解されエネルギーに変わるときに必要な栄養素であり、老廃物の代謝にも関わっています。こちらを多く含む食材は『豚肉』です。夏バテ対策の食材として有名ですね。

暑い日が続くと食べやすい食品へ偏りがちですが、ぜひ今夜の一品に夏バテ予防の料理を入れてみてはいかがでしょうか。



お肉を柔らかくジューシーにする方法

左記で夏バテに効果的な食材を紹介させて頂きました。その中の『鶏むね肉』『豚肉』を調理する上で気になる事と言えば、調理後に“固くなる”“パサパサする”という現象ではないでしょうか。

こちらではお肉を柔らかくする方法、ジューシーにする方法を紹介させて頂きます。

炭酸(コーラ・ビール)

炭酸飲料は酸性であり、これに漬け込むことによりお肉自体が酸性となり柔らかさを持たしてくれます。例えば、豚肉を使った角煮やチャーシュー作りに使用すると柔らかさに加え、味に深みが出ます。



フルーツ(キウイ・パイナップル・リンゴ)

キウイやパイナップルには、お肉のたんぱく質を分解するための酵素『プロテアーゼ』を多く含んでいます。市販の焼き肉のタレにフルーツを入れてお肉を漬け込むと柔らかくフルーティーな味に仕上がります。BBQをする前日に是非ひと手間かけて仕込んでみてはいかがでしょうか。



砂糖

鶏むね肉を調理する際によく使われる手法です。砂糖は、鶏むね肉のたんぱく質と水分を結び付けて、肉の組織内にまで水分を浸透させてくれます。鶏むね肉1枚に対して、砂糖小さじ2・水大さじ2を目安に30分以上漬け込んでみてください。様々な料理に使える柔らかくジューシー、そしてヘルシーなお肉の出来上がりです。



倉敷編

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

ぼっこう堂 『手焼きせんべい-瀬戸物語-』

〒714-1201 岡山県小田郡矢掛町矢掛3198 TEL: 0866-82-0369

営業時間: 8時~18時 定休日: 毎月第3日曜日 HP: なし

倉敷営業所のオススメは『ぼっこう堂』さんの“手焼きせんべい”です。『ぼっこう堂』さんはかつて大名行列の舞台でもあった旧山陽道にある矢掛商店街に店舗を構える昭和35年創業の趣あるお店です。

一枚一枚丁寧に手焼きする“せんべい”はほんのりと甘みを感じる素朴な味。『パリッ』とかじれば誰もが懐かしさと優しさを感じるはずです。その中でも今回のプレゼントは5種類詰合せの『瀬戸物語』を準備しております。

岡山県の観光地と言えば『岡山後楽園』『倉敷美観地区』がよく挙げられますが、倉敷市内から車で30分ほどに位置する矢掛町の趣ある宿場町にも是非足を運んで頂きたいと思います。



倉敷営業所 おススメ

奥: 左から 林・中原・湯川
前: 左から 村上・齋藤・池田



倉敷営業所は倉敷市内の中心部に位置しています。2009年に開設し14年目を迎える事が出来ました。これからも皆様の役に立てるように精進してまいりますので、引き続きご愛顧の程、お願いいたします。

倉敷市児島は『繊維のまち』

干拓地である児島では木綿の栽培が盛んに行われた事もあり、その木綿の織りや縫製技術を産業に発展を続けています。アメリカで生まれたジーンズを日本で初めて国産化したのが児島のまちです。おしゃれなお店が並び児島の“ジーンズストリート”もおススメのスポットです!!

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。

安全運転管理者におけるアルコールチェックの義務化
令和4年10月からアルコール検知器を用いて確認に

令和4年4月1日から、事業所の飲酒運転根絶に向けて道路交通法の改正により一定台数以上の自動車を使用する事業所の安全運転管理者は運転者の運転前後のアルコールチェックと記録の保存が「義務化」されました。さらに10月からは、安全運転管理者は「アルコール検知器」を用いて酒気帯びの有無の確認を行い、アルコール検知器を常時有効に保持することになります。

対象の事業所の方は、「アルコール検知器」を用いて確認を行う手配や運用ルールを早めに決めて準備しておきましょう。

安全運転管理者 自動車の保有台数に応じて副安全運転管理者の選任が必要になります(それぞれ選任に一定要件あり)

一定台数以上の自動車の使用者は、自動車の使用の本拠(事業所等)ごとに、自動車の安全な運転に必要な業務を行う者として**安全運転管理者の選任・届出**を行わなければなりません。選任や届出を行っていない場合は、罰則(罰金)があります。

乗車定員が11人以上の自動車1台以上

または

その他の自動車5台以上※

使用している



※自動二輪車(原付を除く)は1台を0.5台として計算

安全運転管理者の主な業務

運転者の適性等の把握	運転者の適性・技術・道路交通法等の遵守状況を把握するための措置をとる
運行計画の作成	速度違反、過積載、過労運転、放置駐車防止に留意し運行計画を作成する
交替運転者の配置	疲労等により安全運転ができないおそれがあるときには交替運転者を配置する
異常気象時等の措置	異常な気象・天災その他の理由により、安全な運転の確保に支障が生ずるおそれがあるときは、安全確保に必要な指示や措置を講ずる
点呼と日常点検	運転しようとする従業員(運転者)に対して点呼等を行い、日常点検整備の実施及び飲酒、疲労、病気等により正常な運転ができないおそれの有無を確認し、安全な運転を確保するために必要な指示を与える
運転日報の備付け	運転の状況を把握するため必要な事項を記録する日誌を備え付け、運転者に記録させる
安全運転指導	運転者に対し、「交通安全教育指針」に基づく教育のほか、自動車の運転に関する技能・知識その他安全な運転を確保するため必要な事項について指導を行う
酒気帯びの有無の確認及び記録の保存 (令和4年4月1日施行)	運転前後の運転者に対し状態を目視等で酒気帯びの有無を確認。確認の内容を記録し、当該記録を1年間保存



令和4年10月1日から安全運転管理者における

酒気帯びの有無の確認に**アルコール検知器**を用いること・アルコール検知器を**常時有効に保持**すること

酒気帯び確認の内容の記録について

酒気帯び確認を行った場合は、次の事項について記録すること。

- (1) 確認者名
- (2) 運転者
- (3) 運転者の業務に係る自動車の自動車登録番号又は識別できる記号、番号等
- (4) 確認の日時
- (5) 確認の方法 ア) アルコール検知器の使用の有無 イ) 対面でない場合は具体的方法
- (6) 酒気帯びの有無
- (7) 指示事項
- (8) その他必要な事項

参考:警察庁HP「安全運転管理者の業務の拡充」/ 警視庁HP「安全運転管理者等法定講習」

アルコール検知器を常時有効に保持

「常時有効に保持」とは、正常に作動し、故障がない状態で保持しておくことをいう。

このため、アルコール検知器の製作者が定めた取扱説明書に基づき、適切に使用し、管理し、及び保守するとともに、定期的に故障の有無を確認し、故障がないものを使用しなければならない。



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

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「手焼きせんべい」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!!

【プレゼントのご応募について】

ホームページに掲載の「トーカイ通信2022年8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送業者への住所・氏名・電話番号の開示のため

プレゼント応募締切:2022年8月31日(水)

プレゼントの合い言葉「2208」

【送付先】



株式会社 トーカイ

トーカイ通信プレゼント

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⇒ 2022年8月号
- URL <https://www.tokai-corp.com/silver/> (ホームページの一番下にあります)



●発行・編集/株式会社トーカイ シルバー事業本部 営業推進部 〒500-8828 岐阜県岐阜市若宮町9丁目16番地
【電話】058-377-2986 【FAX】058-263-0151

2022.8 [vol.99]