契（ちぎり）通信VOL.202

２０２２年１２月２１日発行
株式会社チキリ　社長室編集

来年は飛躍・向上の歳に

１２月半ばを過ぎ朝晩が急に寒くなってきました。節電しなければと思いつつ、ついエアコンのスイッチに手が伸びてしまいます。

寒くなるとケガをしやすいと良く言います。気温が低いと体はどうしても熱を外に逃さないように身体を縮めてしまいますが、これによって関節や筋肉なども動きにくくなってしまうそうです。この状態で運動を始めてしまうと、頭の中で描いている動きと実際の体の状態にズレが生じるために、ケガを誘発しやすくなると考えられているそうです。

当社でも現場での作業時や塗料やワイヤなど重たい荷物を運ぶ時など身体が思ったように動かないなどで、転んだり、腰を痛めたりしない様に十分注意をしなければなりません。今年も残りわずかとなりました。健康で事故なく1年を終わりたいと思います。

そして、来年は卯（うさぎ）年です。ウサギはその跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとされています。当社も再来年創業１００年となりますので、来年は１００年に向けより一層飛躍、向上出来る年になればと思っています。今年一年間ありがとうございました。

代表取締役　服部厳一郎

なんだ・かんだ

◆　完全食　◆

完全食というモノをご存知でしょうか？ウイキペディアに依れば、『現代においては、厚労省の「日本人の食事摂取基準」に定める必須栄養素を過不足なく補える食品が、もっとも完全食の定義に近いといえる。』としています。

食事摂取基準とは、厚労省が健康の保持増進、生活習慣病の予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量について、１日当たりの摂取基準を示したものであり、５年ごとに改定を行っているものです。

その内容は、糖質（エネルギー）・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維・ビタミン・ミネラル等をエネルギー量（カロリー）や重量を年齢ごとに必要量を規定しています

よくテレビで、「1 日に必要な野菜をこれ 1 本で摂取できる。」などと宣伝しているものがありますが、それと同じで、我々日本人が「健康な生活を維持するために必要なエネルギー源や栄養素をこの一食で摂取出来ます。」という食事のことです。

カップラーメンで有名な日清食品でも、1 日に必要なエネルギーや栄養素の「〇分の〇」が入っている、カレー、ラーメン、牛丼、かつ丼、スパゲティ等、色々な商品を出しています。

森永製菓では「ｉｎゼリー」ブランドから、1 食分で、栄養素等表示基準値の 1/3 以上のたんぱく質・ビタミン 13 種・ミネラル 12 種・食物繊維を摂れる「ｉｎゼリー 完全栄養」を発売しています。さすがにゼリーなので、完全栄養”食”とは言っていません。完全栄養と銘打っています。

毎日の食事を完全食に置き換えることで、通常の食事と比べて栄養バランスを管理しやすくなります。普段の食事ではどうしても偏ってしまいがちな栄養摂取を誰でも、簡単にバランスの取れた食事にすることができる様になります。

しかし、完全食ですべての食事を賄うのにも抵抗があります。本来、食事は単に栄養補給の役割だけではありません。料理の見た目や食感、匂いなどを楽しむという「嗜好」的な部分が重要だと思いますが、完全食だけではこの部分が欠けてしまいます。

完全食だけに移行してしまうと、毎日の食事に楽しさを見いだせなくなってしまい、結果的に飽きてしまい長続きしなくなってしまうと思います。

森永製菓では、『「inゼリー」は食生活において様々な食材から栄養を摂取することや、食事を味わって楽しむことも大切なので、1 日 3 回の食事うちの 1 回分、かつ 1 日 1 食分（2 袋）を上限にお召し上がりいただくことを推奨しています。』としています。

今回調べて分かったのですが、私は独自のカーボンダイエット（低糖質）食を長く行っていて、夜は炭水化物を取らない様にしています。しかし、炭水化物は取り過ぎても取らな過ぎても健康に良くないそうです。摂取する炭水化物の割合と死亡リスクには、U 字の関係性があり、取り過ぎでも取らなすぎても死亡のリスクが高まるのだそうです。やはり必要なエネルギーと栄養をバランスよく食べることが一番良い様です。完全食一部摂取を検討しようと思います

社員ブログ

●　我家の犬　●

建設部　森直子

13 歳のﾐﾆﾁｭｱﾀﾞｯｸｽを飼っています。人見知りが激しく、知らない人にはまったくなつかない、おばあちゃん犬ですが、食欲もありとても元気です。

ですが、先日体調を崩し入院し、手術を受けました。このままいなくなってしまうのでは…と、不安な日々を過ごしましたが、病院の担当の先生が、熱心に治療をして下さったかいもあり、びっくりするぐらい元気になりました。本当に感謝しています。

朝から晩まで治療、手術、経過の説明と、若い女性の先生ですが、いつ休むのかな？　とこっちが心配になるくらい、熱心に治療をしてくださりました。

経過観察で今でも通院していますが、先生に会うたびに私は感謝の意を伝えるのですが、本人はまったくなつきもせず、それどころか命の恩人に対して歯をむき出して怒りちらします。

そんなわがままな子に成長してしまい、ちょっと育て方を間違えたかな？と思うときもありますが、家族の一員としてとても大切な存在です。

この先も元気に長生きしてほしいです。

■　年末年始の休暇　■

本年は１２月２７日まで営業させていただき、
年末年始休暇：１２月２８日（水）から１月４日（水）まで
８日間とさせていただきます。

今年は年末２９日を仕事納めとされる会社さんが多い様ですが、当社は１日早く休みに入りますので、ご迷惑をお掛け致しますがご容赦願います。新年は１月５日（木）より通常営業させて頂きますので何卒よろしくお願い申し上げます。

1 年間ありがとうございました。来年も宜しくお願い致します。

本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思います。次回からの発送を中止させて頂きます。

株　式　会　社　チ　キ　リ
静岡県駿東郡清水町卸団地 73
Tel 055-971-9610　Fax 055-973-1534
E-mail gen@chikiri.com　URL http://www.chikiri.com/

契（ちぎり）通信VOL.202

２０２２年１２月２１日発行
株式会社チキリ　社長室編集

来年は飛躍・向上の歳に

１２月半ばを過ぎ朝晩が急に寒くなってきました。節電しなければと思いつつ、ついエアコンのスイッチに手が伸びてしまいます。

寒くなるとケガをしやすいと良く言います。気温が低いと体はどうしても熱を外に逃さないように身体を縮めてしまいますが、これによって関節や筋肉なども動きにくくなってしまうそうです。この状態で運動を始めてしまうと、頭の中で描いている動きと実際の体の状態にズレが生じるために、ケガを誘発しやすくなると考えられているそうです。

当社でも現場での作業時や塗料やワイヤなど重たい荷物を運ぶ時など身体が思ったように動かないなどで、転んだり、腰を痛めたりしない様に十分注意をしなければなりません。今年も残りわずかとなりました。健康で事故なく1年を終わりたいと思います。

そして、来年は卯（うさぎ）年です。ウサギはその跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとされています。当社も再来年創業１００年となりますので、来年は１００年に向けより一層飛躍、向上出来る年になればと思っています。今年一年間ありがとうございました。

代表取締役　服部厳一郎

なんだ・かんだ

◆　完全食　◆

完全食というモノをご存知でしょうか？ウイキペディアに依れば、『現代においては、厚労省の「日本人の食事摂取基準」に定める必須栄養素を過不足なく補える食品が、もっとも完全食の定義に近いといえる。』としています。

食事摂取基準とは、厚労省が健康の保持増進、生活習慣病の予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量について、１日当たりの摂取基準を示したものであり、５年ごとに改定を行っているものです。

その内容は、糖質（エネルギー）・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維・ビタミン・ミネラル等をエネルギー量（カロリー）や重量を年齢ごとに必要量を規定しています

よくテレビで、「1 日に必要な野菜をこれ 1 本で摂取できる。」などと宣伝しているものがありますが、それと同じで、我々日本人が「健康な生活を維持するために必要なエネルギー源や栄養素をこの一食で摂取出来ます。」という食事のことです。

カップラーメンで有名な日清食品でも、1 日に必要なエネルギーや栄養素の「〇分の〇」が入っている、カレー、ラーメン、牛丼、かつ丼、スパゲティ等、色々な商品を出しています。

森永製菓では「ｉｎゼリー」ブランドから、1 食分で、栄養素等表示基準値の 1/3 以上のたんぱく質・ビタミン 13 種・ミネラル 12 種・食物繊維を摂れる「ｉｎゼリー 完全栄養」を発売しています。さすがにゼリーなので、完全栄養”食”とは言っていません。完全栄養と銘打っています。

毎日の食事を完全食に置き換えることで、通常の食事と比べて栄養バランスを管理しやすくなります。普段の食事ではどうしても偏ってしまいがちな栄養摂取を誰でも、簡単にバランスの取れた食事にすることができる様になります。

しかし、完全食ですべての食事を賄うのにも抵抗があります。本来、食事は単に栄養補給の役割だけではありません。料理の見た目や食感、匂いなどを楽しむという「嗜好」的な部分が重要だと思いますが、完全食だけではこの部分が欠けてしまいます。

完全食だけに移行してしまうと、毎日の食事に楽しさを見いだせなくなってしまい、結果的に飽きてしまい長続きしなくなってしまうと思います。

森永製菓では、『「inゼリー」は食生活において様々な食材から栄養を摂取することや、食事を味わって楽しむことも大切なので、1 日 3 回の食事うちの 1 回分、かつ 1 日 1 食分（2 袋）を上限にお召し上がりいただくことを推奨しています。』としています。

今回調べて分かったのですが、私は独自のカーボンダイエット（低糖質）食を長く行っていて、夜は炭水化物を取らない様にしています。しかし、炭水化物は取り過ぎても取らな過ぎても健康に良くないそうです。摂取する炭水化物の割合と死亡リスクには、U 字の関係性があり、取り過ぎでも取らなすぎても死亡のリスクが高まるのだそうです。やはり必要なエネルギーと栄養をバランスよく食べることが一番良い様です。完全食一部摂取を検討しようと思います

社員ブログ

●　我家の犬　●

建設部　森直子

13 歳のﾐﾆﾁｭｱﾀﾞｯｸｽを飼っています。人見知りが激しく、知らない人にはまったくなつかない、おばあちゃん犬ですが、食欲もありとても元気です。

ですが、先日体調を崩し入院し、手術を受けました。このままいなくなってしまうのでは…と、不安な日々を過ごしましたが、病院の担当の先生が、熱心に治療をして下さったかいもあり、びっくりするぐらい元気になりました。本当に感謝しています。

朝から晩まで治療、手術、経過の説明と、若い女性の先生ですが、いつ休むのかな？　とこっちが心配になるくらい、熱心に治療をしてくださりました。

経過観察で今でも通院していますが、先生に会うたびに私は感謝の意を伝えるのですが、本人はまったくなつきもせず、それどころか命の恩人に対して歯をむき出して怒りちらします。

そんなわがままな子に成長してしまい、ちょっと育て方を間違えたかな？と思うときもありますが、家族の一員としてとても大切な存在です。

この先も元気に長生きしてほしいです。

■　年末年始の休暇　■

本年は１２月２７日まで営業させていただき、
年末年始休暇：１２月２８日（水）から１月４日（水）まで
８日間とさせていただきます。

今年は年末２９日を仕事納めとされる会社さんが多い様ですが、当社は１日早く休みに入りますので、ご迷惑をお掛け致しますがご容赦願います。新年は１月５日（木）より通常営業させて頂きますので何卒よろしくお願い申し上げます。

1 年間ありがとうございました。来年も宜しくお願い致します。

本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思います。次回からの発送を中止させて頂きます。

株　式　会　社　チ　キ　リ
静岡県駿東郡清水町卸団地 73
Tel 055-971-9610　Fax 055-973-1534
E-mail gen@chikiri.com　URL http://www.chikiri.com/

契（ちぎり）通信VOL.202

２０２２年１２月２１日発行
株式会社チキリ　社長室編集

来年は飛躍・向上の歳に

１２月半ばを過ぎ朝晩が急に寒くなってきました。節電しなければと思いつつ、ついエアコンのスイッチに手が伸びてしまいます。

寒くなるとケガをしやすいと良く言います。気温が低いと体はどうしても熱を外に逃さないように身体を縮めてしまいますが、これによって関節や筋肉なども動きにくくなってしまうそうです。この状態で運動を始めてしまうと、頭の中で描いている動きと実際の体の状態にズレが生じるために、ケガを誘発しやすくなると考えられているそうです。

当社でも現場での作業時や塗料やワイヤなど重たい荷物を運ぶ時など身体が思ったように動かないなどで、転んだり、腰を痛めたりしない様に十分注意をしなければなりません。今年も残りわずかとなりました。健康で事故なく1年を終わりたいと思います。

そして、来年は卯（うさぎ）年です。ウサギはその跳躍する姿から「飛躍」、「向上」を象徴するものとされています。当社も再来年創業１００年となりますので、来年は１００年に向けより一層飛躍、向上出来る年になればと思っています。今年一年間ありがとうございました。

代表取締役　服部厳一郎

なんだ・かんだ

◆　完全食　◆

完全食というモノをご存知でしょうか？ウイキペディアに依れば、『現代においては、厚労省の「日本人の食事摂取基準」に定める必須栄養素を過不足なく補える食品が、もっとも完全食の定義に近いといえる。』としています。

食事摂取基準とは、厚労省が健康の保持増進、生活習慣病の予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量について、１日当たりの摂取基準を示したものであり、５年ごとに改定を行っているものです。

その内容は、糖質（エネルギー）・たんぱく質・脂質・炭水化物・食物繊維・ビタミン・ミネラル等をエネルギー量（カロリー）や重量を年齢ごとに必要量を規定しています

よくテレビで、「1 日に必要な野菜をこれ 1 本で摂取できる。」などと宣伝しているものがありますが、それと同じで、我々日本人が「健康な生活を維持するために必要なエネルギー源や栄養素をこの一食で摂取出来ます。」という食事のことです。

カップラーメンで有名な日清食品でも、1 日に必要なエネルギーや栄養素の「〇分の〇」が入っている、カレー、ラーメン、牛丼、かつ丼、スパゲティ等、色々な商品を出しています。

森永製菓では「ｉｎゼリー」ブランドから、1 食分で、栄養素等表示基準値の 1/3 以上のたんぱく質・ビタミン 13 種・ミネラル 12 種・食物繊維を摂れる「ｉｎゼリー 完全栄養」を発売しています。さすがにゼリーなので、完全栄養”食”とは言っていません。完全栄養と銘打っています。

毎日の食事を完全食に置き換えることで、通常の食事と比べて栄養バランスを管理しやすくなります。普段の食事ではどうしても偏ってしまいがちな栄養摂取を誰でも、簡単にバランスの取れた食事にすることができる様になります。

しかし、完全食ですべての食事を賄うのにも抵抗があります。本来、食事は単に栄養補給の役割だけではありません。料理の見た目や食感、匂いなどを楽しむという「嗜好」的な部分が重要だと思いますが、完全食だけではこの部分が欠けてしまいます。

完全食だけに移行してしまうと、毎日の食事に楽しさを見いだせなくなってしまい、結果的に飽きてしまい長続きしなくなってしまうと思います。

森永製菓では、『「inゼリー」は食生活において様々な食材から栄養を摂取することや、食事を味わって楽しむことも大切なので、1 日 3 回の食事うちの 1 回分、かつ 1 日 1 食分（2 袋）を上限にお召し上がりいただくことを推奨しています。』としています。

今回調べて分かったのですが、私は独自のカーボンダイエット（低糖質）食を長く行っていて、夜は炭水化物を取らない様にしています。しかし、炭水化物は取り過ぎても取らな過ぎても健康に良くないそうです。摂取する炭水化物の割合と死亡リスクには、U 字の関係性があり、取り過ぎでも取らなすぎても死亡のリスクが高まるのだそうです。やはり必要なエネルギーと栄養をバランスよく食べることが一番良い様です。完全食一部摂取を検討しようと思います

社員ブログ

●　我家の犬　●

建設部　森直子

13 歳のﾐﾆﾁｭｱﾀﾞｯｸｽを飼っています。人見知りが激しく、知らない人にはまったくなつかない、おばあちゃん犬ですが、食欲もありとても元気です。

ですが、先日体調を崩し入院し、手術を受けました。このままいなくなってしまうのでは…と、不安な日々を過ごしましたが、病院の担当の先生が、熱心に治療をして下さったかいもあり、びっくりするぐらい元気になりました。本当に感謝しています。

朝から晩まで治療、手術、経過の説明と、若い女性の先生ですが、いつ休むのかな？　とこっちが心配になるくらい、熱心に治療をしてくださりました。

経過観察で今でも通院していますが、先生に会うたびに私は感謝の意を伝えるのですが、本人はまったくなつきもせず、それどころか命の恩人に対して歯をむき出して怒りちらします。

そんなわがままな子に成長してしまい、ちょっと育て方を間違えたかな？と思うときもありますが、家族の一員としてとても大切な存在です。

この先も元気に長生きしてほしいです。

■　年末年始の休暇　■

本年は１２月２７日まで営業させていただき、
年末年始休暇：１２月２８日（水）から１月４日（水）まで
８日間とさせていただきます。

今年は年末２９日を仕事納めとされる会社さんが多い様ですが、当社は１日早く休みに入りますので、ご迷惑をお掛け致しますがご容赦願います。新年は１月５日（木）より通常営業させて頂きますので何卒よろしくお願い申し上げます。

1 年間ありがとうございました。来年も宜しくお願い致します。

本レターのご提供に付きまして、ご不要・ご迷惑という方に付きましては、その旨ご一報頂きたいと思います。次回からの発送を中止させて頂きます。

株　式　会　社　チ　キ　リ
静岡県駿東郡清水町卸団地 73
Tel 055-971-9610　Fax 055-973-1534
E-mail gen@chikiri.com　URL http://www.chikiri.com/