

なんだ・かんだ

◆ ウォーキング ◆

私も今年で50歳となります。まだまだ天命を知ることは出来ませんが、体力だけは人並みにどんどん衰え、「健康」という言葉が大変気になりだしております。数年前から「メタボリック」という言葉が流行っておりますが、今まで他人事だった、高血圧・高脂血症・糖尿病等の生活習慣病を気にするようになり、定期検査の前にはついお酒を控え、普段とは違うよい子の生活を送ってしまいます。本当は普段と同じ生活をした上で検査を受けたほうがよいのですが・・・。

そんな中、先週「ウォーキング」についての話を聞いたので、ご紹介させていただきます。

健康維持には、1に運動・2に食事・3に禁煙・最後にクスリというそうですが、この運動がなかなかできないものです。テニスやゴルフなどの運動は毎日継続して行く訳にはいきません。その点「ウォーキング」は、①いつでもどこでも、②筋肉や関節に優しく、③何かと一緒に出来るながらスポーツで、継続しやすいので、お薦めの「運動」ということです。

「ウォーキング」の効果としては、①有酸素運動で脂肪を燃焼させる。②歩く時に一歩一歩脳に刺激が与えられ、また脳への酸素量がUPされ脳が活性化。③筋肉の緊張と弛緩により、交感神経と副交感神経がバランスを取り、自律神経を安定させる。④骨粗鬆症の予防になる。等々様々な効果があります。少し前は1日30分以上の連続した運動が必要だと言われていましたが、最近では10分の運動を3回でも同じ効果があると言われていたそうです。

それでは、どの程度歩けば良いかというと、人間の基礎代謝が、体重1kg当たり、25kg/日と言われ、体重60Kgの人で、①基礎代謝で1500Kcal。生活していく上での②生活代謝が400Kcal。①+②で何もしなくても1日1900Kcalが消費されるそうです。朝：干物定食(450Kcal)・昼：ラーメン・ライス(800Kcal)・夜：焼き肉定食+ビール1本(1000kcal)でだいたい2250kcalを取った場合、2250kcal-1900kcal=350Kcalとなり、この350kcal分を運動で消費しなければならぬというわけです。

ウォーキングで1kcalを消費するためには「30歩」歩く必要があるというところなので、350Kcalを歩いて消費するためには、350×30=10500歩と言うこととなります。よく1日10000歩と言いますが、この様に計算してみると納得しますね。

ちなみに、食品毎のカロリーは、ご飯1杯200kcal・ショートケーキ320kcal・ビール大瓶220kcalで、ご飯1杯分のカロリーを消費するためには6000歩も歩かなければならないということです。

更に、ダイエット研究家の私の妻によると、最近の研究では、血糖についてだけ言えば、カロリーよりも炭水化物の摂取が問題だという説も出てくるそうです。副食である肉や魚をいくら食べても問題なく、ご飯やパン・そば・うどんなどの炭水化物(カーボン)が血糖値をあげるのです。これら主食である炭水化物の摂取を押さえる様にすればよいということです。いわゆるカーボンダイエットというわけです。

いずれにしても、規則正しい生活と適度の運動である「ウォーキング」が大切だということです。



毎年5月21日頃は、二匹節気では小満(しようまん)と言われ、陽気が良くなり、草木などの生物が次第に成長して生い茂る時期だと言われています。

先日母の日にお花を買いに園芸屋に出かけた折りに、リーフレタスの鉢を見つけ一鉢購入しました。そして、このリーフレタスを毎日曜日に収穫して、お昼にサンドイッチを食べています。これまで、3回ほど収穫したのですが、一〇数枚ある葉を3〜4枚ほど残し収穫します。そして一週間すると、やはり一〇数枚ほどの大きなリーフレタスの葉が成長しています。いつまでこの日曜のイベントを続けるのが出来るのか、いつまでこのリーフレタスが成長し続けるのか、一鉢250円だったので、すでに元は取っているのですが、家族の中で今話題になっています。

当社もこのリーフレタスのように、採っても採っても、次から次にとどんどん増えるような、体力もあり成長性もある会社に成りたいと思っております。

代表取締役 服部 厳一郎

リーフレタス

新規事業

● 鋼製耐震性貯水槽 ●

今年から、鋼製の耐震性貯水槽及び飲料水兼用の耐震性の貯水槽の取扱を始めました。とは言っても普段一般の方の生活には余り関わりがない製品で、主な需要家は市町村の防災課などになります。公共施設の敷地内・公園や空き地等の地下に数十トンの水槽を埋設し、火災が発生した時に消火用水として使用したり、いざ、大地震が起きてライフラインの水道が止まった時に、この貯水槽に溜まった水が皆さんの飲料水となります。

この製品を扱うに至ったのは、当初この貯水槽の内面塗装をしていたのがきっかけです。また、当社が法面の落石防止の工事を手がけており、公共工事への実績があるため、これまでの仕事の延長で派生してきた事業です。何がどうつながるか分かりません。販売のエリアは、静岡県の富士川以東及び神奈川県全域となっており、担当を当社のホープ2年目の河口が携わっております。メーカーの全面バックアップの元、昨年の年末より取り組みを始め、年が明けてから営業を開始し出しました。

すでに2基の受注をしております。入社2年目の若い力で頑張っています。実に頼もしいモノです。



■ ISO14001環境監査 ■

先月末にISO環境マネジメントシステムの外部監査がありました。担当の総務の芹澤の頑張りで、無事大きな指摘も受けずに終わる事が出来ました。

認証を頂いてはや5年。当社の環境目的は塗料等の化学薬品の取扱及び管理。電気使用量の削減。産業廃棄物の減量等ですが、5年前と比べますとかなり成果も上がっていますし、経費削減にもつながっています。

最初は順調でも年が経るに従って目標のハードルが上がり大変になるといわれています。より一層頑張りなければなりません。取りあえず今年も6月からクールビズで行きます。ノーネクタイの程お許し願います。



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っております。次回からの発送を中止させていただきます。

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/