

## なんだ・かんだ

### ◆ メタボリック・シンドローム! ◆

メタボリックシンドロームとは、お腹に余分な脂肪がたまる内臓脂肪型の肥満に、高脂血症・高血圧・高血糖という3つの危険因子の内2つが加わった状態を指すそうです。そして放っておくと、動脈硬化のリスクが飛躍的に高まり、やがて心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすという、まさに生活習慣病の一步手前の状態なのです。

メタボリックシンドロームの人の血液はほぼ例外なくドロドロしているそうです。つまり血栓が出来やすく、心筋梗塞や脳梗塞の発作が起きやすい状態にあるということです。

では内臓脂肪型の肥満とはどの程度かと言いますと、男性で85cm・女性で90cmが目安だそうです。いかがでしょうか皆さんの中でも心当たりの方がいらっしゃるのではないのでしょうか?

かくいう私も2~3年前程、ウエストが85cmにせまり、検診で血糖値が引っかかってしまいました。身近な親類で糖尿で亡くなった方の最後を見ているだけに、一念発起。間食・お酒・油物・甘い物を殆ど辞め、食事は野菜中心。朝晩歩いて1年半で10Kgの減量に成功しました。おかげで血糖も下がり、おまけに脂肪肝も無くなりました。やせ過ぎて、回りの方からは「あいつ大丈夫か?」とご心配を掛けたようですが。

私の場合は、ちょっとストイックになり過ぎたようですが、メタボリックシンドロームの脱却方法は至ってシンプル。ただ体重を減らせばよいのです。

その為に、まず食事の量を5%減らし、ゆっくり食べる。そして1日1000歩プラスして歩くだけで良いとのこと。

また、血液さらさらの食事は、お茶・魚・海藻・納豆・酢・キノコ・野菜・ネギ等々。日本人が昔から食べてきた身近な食材ばかり。これらの食品を積極的に1日3食規則正しくとることがメタボリックシンドロームに陥るリスクを大幅に低減してくれる様です。



服部徹一郎

もうすぐ夏本番  
7月は雨も多く、少し晴れると異常に湿度も高く暑くなり、典型的な梅雨という感じです。ISOの目標に使用電力量の削減を掲げておりますが、弊社では消費電力の殆どをエアコンが占めているので、今年は目標達成ちよっと厳しいかな?という感じです。氣候に左右される項目を目標に掲げたのは、失敗だったなと思っております。さて、遂に日銀は0金利解除を決定し、公定歩合は即日引き上げられました。今後金利上昇は必至。大手企業はここ何年かの間に、債務を削減し財務体質も強化されているようですが、我々中小企業ではまだまだ厳しい状況が続いております。特に建設業界ではこの金利上昇に耐えられない企業も少なくないのではと危惧しております。とはいえ、経営はマインドが大切です。悪い情報もあれば、良い情報もあります。気持ちには常に明るくそして前向きに、この暑い夏を乗り越えていきたいと思っております。

代表取締役 服部徹一郎

## またまた新入社員紹介



3ヶ月連続で新入社員の紹介をさせていただきます。今月の新入社員は55歳の男性。3人の平均年齢はなんと52歳。しかしその分皆即戦力で会社に貢献してくれています。

今月の新入社員ですが、名前は堺康博。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、弊社とワイヤロープ等重量物の運搬に関する資材販売において、同業者(ライバル会社)の、有限会社セイマの沼津営業所所長でありました。この度本社の都合で沼津営業所を閉鎖することになり、弊社へ来てもらうことになりました。

それでは本人から一言

初めまして、堺と申します。長らく当社(チキリ)の同業者として仕事をさせていただいて参りましたが、この度、前職の沼津営業所閉鎖に伴い、お世話になることになりました。私ももうじき55歳と年齢を重ねてはいますが、まだまだ仕事においても未熟でありますので、今後とも皆様のご指導の程お願い申し上げます。

前職の有限会社セイマにおいてお付き合いさせていただいておりました多くのお客様も、堺が入社すると同時に当社とお取引いただく事になりました。大変ありがたいこととございます。これも「縁」というものだと思います。今後とも宜しく願い申し上げます。

## ■お得意様紹介■

・山本被服株式会社 (駿東郡清水町卸団地 163 055-971-5533)

★ユニフォーム・制服・作業服の製造販売会社★

国内と中国に自社工場を持ち、できるだけ中間流通を省いて、自社での製造・販売に力を入れています。その為お客様により安い製品のご提供を実現しています。是非一度、制服やユニフォームの見直しをする際、ご一報願います。

こちらの会社の経歴がすごいです。なんと、大正12年ロサンゼルスで創業。その後、幹部と機械のすべてを日本(沼津市)に移設。民間企業としては日本初の工業被服工場となった会社です。よろしく願い申し上げます。

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 chi@chikiri.com

URL http://www.chikiri.com/