

# こらぼ

collaboration

春号 vol.10 2007.4.1

## C O N T E N T S

### 2 食の安全を考える

### 4 有機栽培とポジティブリスト制度

### 6 表示で分かる食品の素顔

### 8 保険のはなし 食中毒は突然やってくる

アレルギー性鼻炎

### 10 腹筋を鍛えてウエストすっきり

### 12 健康・食よろず相談

検診で高脂血症といわれたのですが  
水のはなし

食品関係事業所の新入社員教育

### 14 仕事と家庭の両立のために 幼稚園と保育園の違い

ビジネスマナークイズ  
ホロスコープ 春のお仕事運

### 16 脳だめし あなたは何問できる？

#### 表紙写真 「四葉のクローバー」



#### 呉雪陽(ご・せつよう)

1974年、中国ハルビン市生まれ。94年、来日。  
2000年、九州産業大学芸術学部写真学科卒業。  
2002年、九州産業大学大学院芸術研究科修士課程修了。同年4月、株式会社シー・アール・シーに入社、現在に至る。

2000～2001年度コニカフォトプレミオ入賞。  
2001年2月、市民写真コンテスト「博多地撮り」展 日本カメラ賞受賞。  
2001年度ニコンサロン Juna21 (ユーナ 21) 写真展年度賞。  
第4回 三木 淳 賞受賞。

写真展に、「中国・張祥村の夢」(東京新宿コニカプラザ)、2人展「温もり」(福岡富士フォトギャラリー)、「氷上の花火」(2001年、新宿ニコンサロン)などがある。  
現在、CRCグループホームページ上に『呉雪陽 写真館』を公開中。

<http://www.crc-group.co.jp/crcgroup/photo/>

厳寒の地方で育った私は、来日する前は限られた植物しか見たことがありませんでした。大学の授業で仲間と野原に写真撮影に行った時、小さい女の子が一生懸命、雑草の中で何かを探していました。訳を聞くと、幸せになれるから…と四つ葉を探していました。四つ葉のクローバーの花言葉は「Be Mine」。葉には1枚ずつ意味があり、”Fame= 名声、Wealth= 富、Faithful Love= 満ち足りた愛、Glorious Health= すばらしい健康、というものです。そして、4枚揃うと True Love を示し、幸運をもたらすと言われています。

昨年、偶然に四葉のクローバーを見つけ、その時はとても幸せな気持ちになりました。日本中の人たちみんなが、四つ葉のクローバーを見つけ、幸せな気持ちになれたらいいなあ…と思っています。

●発行日：2007年(平成19年)4月1日 ●企画・編集・発行：セント・アール・オフィス  
本誌の一部または全部を著作権法の定める範囲を超え、無断で複写、転載することを禁じます。

## おすすめの1冊



100万回生きたねこ 佐野洋子 作・絵  
講談社 定価 1,470円(税込)

100万回も死んで、100万回も生きたねこがいました。たくさんの飼い主が、その時代のねこをかわいがり、100万人の人が、そのねこが死んだときに泣きました。でも、ねこは一度も泣かなかったのです。そのねこが白ねここと出会うと、愛する心を知り、自分よりも大切なものを見つけます。そして、100万回死んでも悲しくなかったねこは、はじめて愛する者を失って涙を流すのです。

大切なものにいつか尽きてしまう命があるということ、本当に大切なものは何か…など、読み終わった後に心に深く染み込んでくる絵本です。

# 食の安全を考える

2000年に起こった雪印集団食中毒事件や2001年にわが国で最初に発見された牛海綿状脳症(BSE)、そして、今年に入ってからのも二家の期限切れ原料使用問題や宮崎県の鳥インフルエンザなど、消費者の食に対する不安は高まるばかりです。

今や「食の安全は、国民の最大の関心事になっています。」

## 食の安全性

農林水産省では、平成17年に「食品の安全に関する考え方の把握」と「食品の安全性や行政の情報提供に対する意識の把握」を目的として、アンケート調査を実施しました。(P3参照)

アンケート調査から、ほとんどの人が食の安全性について関心があるようです。

「食品の安全性について、社会全体としてはどのような傾向にあると思うか」との問い

に、「どちらかといえばより安全になっている」と回答した人は39%であり、その理由として、「生産者や食品事業者、行政からの情報提供が増えたから(71%)」、「生産者、食品事業者が食品の安全を保証することを重視するようになったから(67%)」が上位を占めました。

一方、「どちらかといえばより安全ではなくなっている」と回答した人は45%であり、安全になっていると答えた人

を上回っています。その理由として、「輸入品や高度に加工された食品など生産現場の見えない食品が増えたから(88%)」、「自然のままの食品が減り、農薬や食品添加物が

多用されているから(70%)」というものでした。

## 日本の食の自給率

食品が安全ではなくなっている理由の1つ、「輸入品や高

度に加工された食品など、生産現場の見えない食品が増えたから」は、日本の食料自給率の低さと関係しています。

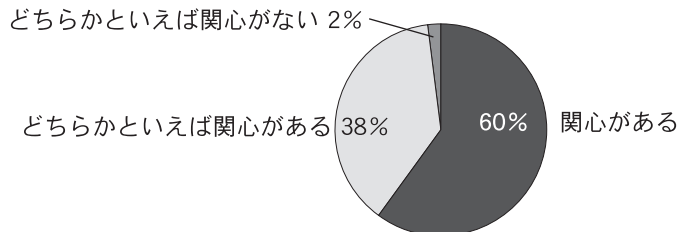
日本の食料自給率は、昭和35年から毎年減り続け、こ



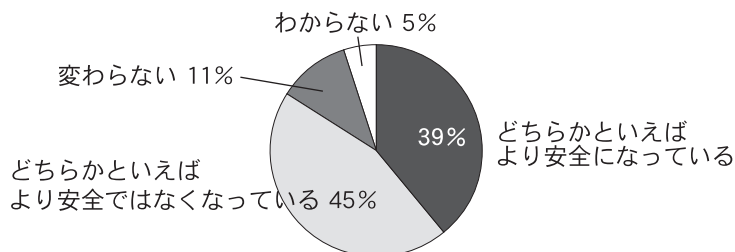
## 安全・安心モニター調査結果

農林水産省では、食品の安全性や行政の情報提供に対する意識の把握をするため、国内居住の満20歳以上の2005名を対象に、インターネットによるアンケート調査を平成17年11月と12月の2回行った。

### 1. 「食品の安全性」に感心がありますか(単数回答)



### 2. 食品の安全性について、社会全体としては、どのような傾向にあると思いますか(単数回答)



### 3. どちらかといえばより安全ではなくなっていると思うのはなぜですか(複数回答)

・ 輸入品や高度に加工された食品など、生産現場の見えない食品が増えたから	88%
・ 自然のままの食品が減り、農薬や食品添加物が多用されているから	70%
・ 生産者や食品事業者が、利益を追求して安全を軽視しているから	62%
・ 行政による管理・監督が不十分だから	38%
・ その他	7%
・ なんとなく	1%

### 4. 食品の安全に関しては、事故が起こってからの対応より予防することが必要だ(複数回答)

・ そう思う	72%
・ どちらかといえばそう思う	25%
・ どちらかといえばそう思わない	2%
・ そう思わない	1%
・ わからない	1%

### 5. 消費者も食品の安全について知識を深めたり、行政の取組みについて意見を表明するなどし、食品の安全確保に積極的に関わっていくことが必要だ(複数回答)

・ そう思う	70%
・ どちらかといえばそう思う	28%
・ どちらかといえばそう思わない	1%
・ そう思わない	0%
・ わからない	1%

農林水産省ホームページより一部抜粋

この数年は40%台の横ばい状態が続いています。この数字はフランス130%、アメリカ119%、ドイツ91%、イギリス74%と、主な先進国と比べても、極めて低い水準になっています。自給率が低下した原因は、自給品目である米の消費が減少したこと、飼料穀物や油糧

原料などを必要とする畜産物や油脂類の消費が拡大したことなど、私たちの食生活の変化が大きく影響しています。

**輸入食品**

自給率が低い日本は、輸入食品に頼らざるを得ません。しかし、輸入食品は日本に運ぶまでの間、カビや腐敗を防

ぐために、防カビ剤や保存料などの化学薬品を直接、農作物にかけたりしています。また、日本での検疫で害虫が見つかる、保管倉庫で化学薬品による薰蒸処理が行われることもあります。これら

を、収穫後の農薬処理の意味であるポストハーベストといえます。ポストハーベストに

は殺虫剤、殺菌剤、防カビ剤などが使用されますが、収穫後に農薬を使うと、栽培中に使う場合より数倍〜数百倍もの濃度で残留します。さらに、外国で許可されている農薬の中には、発がん性の疑いのあるものが含まれているとの指摘もあります。日本国内収穫の農産物では、こ

のような行為は法律で禁止されています。

アンケート調査結果にもあるように、消費者も食品の安全について積極的に関わっていただく必要があります。私たちは食品の知識を深め、安全な食品を選べる賢い消費者になりたいものです。

# 有機栽培と ポジティブリスト制度



昨年5月、食品衛生法が改正され、農薬が一定濃度以上残留する食品の流通を禁じた「ポジティブリスト制度」が始まりました。これは、平成14年に中国産冷凍ほうれん草から基準を大きく上回るクロルピリホス(殺虫剤)という農薬が検出され、販売停止となる事件がきっかけでした。

残留農薬による消費者の健康被害を防止するために始まった制度ですが、食の安全が揺るがされているという証でもあります。そこで最近、化学的に合成された肥料や農薬の使用を避けた、有機やオーガニックと呼ばれる食品が注目されています。



認定機関名

図1 有機 JAS マーク

・過去2年以上の間、化学的に合成された肥料や農薬を使用しない田畑で栽培された農産物。  
 ・食塩や水の重量を除いた原材料のうち、有機食品以外の原材料の占める割合が5%以下の加工食品。  
 ・主に有機飼料を与え、ストレスを与えず飼育された畜産物。  
 これらを審査するのは、農林水産省が認める登録認定機関です。この機関の厳しい有機 JAS の基準をクリアした食品が、有機やオーガニックと認定され、有機 JAS マーク(図1)を表示することが出来ます。有機 JAS マークの表示は2001年4月から導入され、このマークがついていれば真正正銘のオーガニック(有機)商品です。実際に有機 JAS マークを取得している「いりえ茶園(福岡県八女郡黒木町)」の入江俊郎さんにお話を伺いました。



最近、食品パッケージでよく見かけるようになりました。



生産情報を確認できるものに付いています。



地域特産物に付いています。



食品だけではなく、いろいろな製品に付いています。

マークは食品を語る！  
 あなたはいくつ知っていますか？

## ポジティブリスト制度

食品には、残留農薬の濃度が規制されており、基本的にネガティブリスト制度とポジティブリスト制度という2種類の考え方があります。

ネガティブリスト制度は、原則自由で、「残留してはならない農薬」のみをリストアップし、基準を超えたものを取り締まるという方式で、基準が設定されていない農薬については、いくら残留があっても、これを法的な裏付けをもって取り締まることはできませんでした。

一方、昨年、食品衛生法が改正され、ポジティブリスト制度が始まりました。これは原則全てを禁止し、「残留を認める農薬」のみをリストアップし、定められた基準を超えていなければ流通販売を認めるという方式です。

農薬等のリストは現在 799 成分で、すでに基準が設定されている農薬はそのまま移行されます。基準のないものについては、諸外国等の基準を参考に「暫定基準」が設けられました。また、国内外の暫定基準のないものは「人の健康を損なうおそれのない量として厚生労働大臣が薬事・食品衛生審議会の意見を聴いて定める量」と定義される「一律基準 (0.01ppm)」が設定されました。これにより、基準を超える農薬が残留した場合、食品の流通は禁止されます。

弊社では、ポジティブリスト制度対策として、また、消費者の健康と豊かな食生活を守るために、残留農薬多成分一斉分析を高精度・迅速かつ安価で提供させていただきます。

緊急を要する分析につきましては、弊社に試料到着後 48 時間以内に結果をご報告致します。



**シーアールシーFE事業部**

登録番号 計量証明事業登録福岡県濃度第 76 号

お問い合わせ TEL (092) 623-2211

残留農薬検査というものは、25mプールに1滴落とした農薬を検出するというほど高精度なものです。なので、うちの茶畑で農薬を使っていなくても、他のところで使用したものが飛散すると、無農薬の基準を満たさないことがあります。そのため、普通、畑として利用されない山の頂上で栽培しています。化学的な農薬を使用せずに薬草を煎じて虫除けに使用しますので、他の畑に比べると虫がつきやすいのは事実です。しかし、この虫は害虫ではなく、立派な役割を持っています。この虫を求

めて鳥が飛んできて、糞をします。これにより土に微生物が発生。ミミズが生息し、それを狙うモグラがやってきます。この生態系が、無農薬栽培には欠かせない土作りの基礎になっていきます。土から力をもらって育つお茶は、害虫が発生しても自分で再生しようとする力があります。無農薬栽培は、とても手間がかかります。でも、アトピーで悩んでいる方から『やつと飲むお茶と出会えました』とお電話をいただいた時は、うれしかったですね」

いりえ茶園 0120-74-1188

## 残留農薬の落とし方 ワンポイント

害虫に弱く  
農薬をかける回数は多い

### トマト

流水で約 30 秒間、手でこすって洗い流す。皮には農薬が残っていることがあるので、できるだけ湯むきをする。



輸入品も多い

### ブロッコリー

アメリカ産や中国産などが多いブロッコリー。しっかりした固めのものと、産地が表示してあるものを選び、小房に切り分け、塩水でさっと洗ってからゆでる。



1. JASマーク  
JAS規格に適合した農林畜水産物を原料とする加工食品や林産物に付けられる。
2. 地域特産品認証マーク  
地域の原材料の良さを活かして作られた特産品に都道府県が付ける。
3. 生産情報公表 JAS マーク  
消費者の安全と信頼を確保するため、「食卓から農場まで」の生産情報を公表している農畜産物に付けられる。

4. 特定保健用食品マーク  
体調を整える働きのある成分を含み、特別な用途に適する食品に付けられる。
5. 特別用途食品マーク  
高齢者・妊産婦・乳児・病人用など特別な用途に適する食品に付けられる。
6. 特定 JAS マーク  
生産方法や原料にこだわりを持つ熟成ハム・ソーセージに付けられる。

こたえ

6



ハムなどに付いています。

5



粉ミルクなどに付いています。

# 表示で分かる 食品の素顔

**和牛と国産牛は どう違うのですか？**

和牛は、日本の在来種をもとに交配を繰り返して改良されたもので、現在「黒毛和種」「褐色和種」「日本短角種」「無角和種」の4種類しかありません。一方、日本国内で飼養されれば、どんな種類の牛であつても国産牛です。例えば、生まれは外国であつても、輸入されてから3カ月間以上、日本国内で飼養されていれば国産牛と称されます。

**ナチュラルチーズとプロセスチーズの違いは何ですか？**

ナチュラルチーズは、乳とクリーム、バターミルクから作られるもので、チーズを熟成させる微生物や酵素が活きて活動しているチーズです。一方、プロセスチーズは、ナチュラルチーズを小さく刻んで加熱溶融し、固めなおしたものです。殺菌して密閉包装されているので、保存性に優れ、どれを食べても同じ味で品質が保持されています。

**消費期限と賞味期限の違いは何ですか？**

消費期限とは、未開封の状態での保存方法に記載されている方法で保存された場合に、品質が保持される期限のことです。弁当や惣菜など品質劣化が早い食品(おおむね5日以内のもの)に記載されています。品質劣化が早いことから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生ずる可能性が高くなります。

一方、賞味期限は、缶詰やスナック菓子など品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質劣化が遅いので、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

**トレーサビリティとは何ですか？**

トレーサビリティとは、ある食品について、生産者や生産地、処理や加工、流通、販売などの情報を追跡し、さかのぼって調査することができることをいいます。語源は、trace(追跡)とability(可能)という、2つの用語を合わせた言葉です。直訳すると、「追跡出来る可能性、能力」という意味になります。

花粉症に効くツボ

「風池(ふうち)」

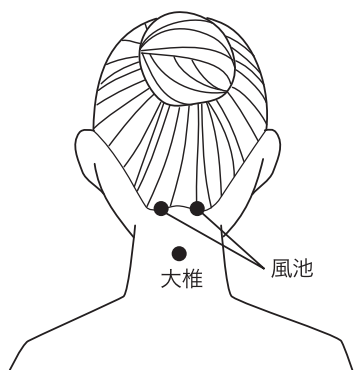
場所と効果

頭の後ろの髪の毛の生え際で、耳のすぐ後ろにある硬い骨と首の骨との真ん中にある。左右の親指をツボにあて、斜め上に向かって強めに押し上げるようにする。鼻水、鼻つまりに効果あり。

「大椎(だいつい)」

場所と効果

首をぐっと前に倒したとき、首の下辺りに現れる大きな骨のすぐ下。指をそろえて軽く5〜10回ほど押す。温めても効果あり。くしゃみに有効なツボ。





## 畜産物

国産品には国産である旨が、輸入品には原産国名が記載されています。

なお、国産品では主たる飼養地がある都道府県や市町村名、その他一般に知られている地名で記載されていることもあります。

※畜産物は2カ所以上にわたって飼養されている場合があります。こうした場合、一番長い期間飼養されていた場所を「主たる飼養地」といいます。

内容量がキログラムまたはグラムで記載されています。

加工業者や販売業者の名称と住所が記載されています。

### パック詰めされていないもの

● 国産 豚ロース ●  
100g ○○○円

牛肉や豚肉など一般的な名称で記載されています。また、部位(ロースなど)や用途(焼き肉用など)が併せて記載されていることがあります。

消費期限や保存方法が記載されています。

### パック詰めされているもの

● オーストラリア産 牛バラ肉(焼き肉用) ●  
消費期限 19.2.21 (10℃以下で保存) ●  
100g 当たり(円) 価格(円)  
● 内容量(g) 100g  
● ○○○スーパー株式会社  
● 東京都千代田区○○○○ - ○○ - ○



## 水産物

国産品には漁獲した水域名か養殖場がある都道府県名が、輸入品には原産国名が記入されています。ただし、国産品で複数の水域にまたがるなど水域名表示が困難なものには、水揚げ港またはその港がある都道府県名で記載されています。

なお、輸入品には原産国名に水域名が併せて記載されていることもあります。

魚種名など一般的な名称で記載されています。

加工業者や販売業者の名称と住所が記載されています。

### パック詰めされていないもの

ぶり  
● 鹿児島県産 養殖 ●

養殖したものには「養殖」と、冷凍品を解凍したものには「解凍」と記載されています。

消費期限や保存方法が記載されています。

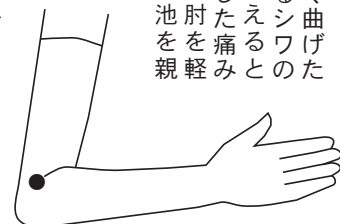
### パック詰めされているもの

● 韓国産(北太平洋) 解凍 ●  
● メバチマグロ(刺身用) ●  
消費期限 19.2.21 ●  
保存方法 10℃以下で保存 ●  
● ○○○スーパー株式会社 価格(円)  
● 東京都千代田区○○ - ○○ ○○○

農林水産省ホームページより抜粋

### 「曲池(きょくち)」 場所と効果

肘を軽く曲げた時に出来るシワの先端。押さえるとじんんとした痛みを感じる。肘を軽く曲げ、曲池を親指で押すようにして揉む。あまり痛くならない程度を目安に2〜3分行う。免疫機能を高める効果。



※「ツボ押し」は、個人の体調や健康状態(妊娠など)により、行わない方がいい場合もあります。詳しくは、専門医にご相談ください。

信頼の絆を深める高度技術。  
私たちは生命を見つめています。

・病理組織診断・細胞診断



臨床病態医学研究所

http://www.crc-group.co.jp/rip/

TEL 092(623)2123 FAX 092(623)2114  
〒 813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

入っててよかった

# 食中毒は突然やってくる！

胃腸が弱いAさんは、体力もないことから、万が一に備えて、いろいろな種類の保険に加入しています。

ある日、Aさんは体力作りを兼ねて仲間と山にキャンプに出かけることにしました。Aさんは、大のキノコ好き。キャンプ場までの道のり、仲



間とキノコ狩りを楽しみました。キャンプ場につくと、早速、取ってきたキノコで鍋パーティー。しかし、不運にも1個だけ毒キノコが混じっており、それをAさんが食べ、結局、1週間入院をすることになりました。

さて、ここで問題です。Aさんが掛けているどの保険が支払対象になるでしょうか？

- ① 医療保険
- ② 傷害保険
- ③ 介護保険

答えは、①、②から保険金が支払われます。

医療保険は食中毒

を原因とした入院を補償します。傷害保険でも、このケースでは自然毒による食中毒ということで、保険金が支払われます。また、フグ毒・貝毒なども自然毒のため、支払いの対象となります。

③は要介護認定等が支払い要件ですので、関係ありません。

Aさんの同級生Bさんは、「毒キノコにあたって大変だったけど、傷害保険に入っていてよかった」という話をAさんから聞き、自分は軽い運動もするので、ケガにも備え、早速契約をしました。ところがある日、Bさんは冷蔵庫に入っていた消費期限

## アレルギー性鼻炎

アレルギー性鼻炎は、通常、通年性と季節性に分類され、花粉症は季節性、ハウスダストやダニアレルギーは通年性に含まれます。アレルギー性鼻炎の原因には、花粉やダニの他に動物の毛、食物、昆虫、真菌(カビ)などもあげられます。これらの原因物質を鼻で吸い込むと鼻粘膜で抗原・抗体反応を引き起こし、発作性・反復性のくしゃみ、水性鼻汁、鼻づまりなど、3大症状を引き起こします。他に、眼の異物感やかゆみなどもあります。

人にな るにつ れ自然 に改善す るのに対し、アレルギー性鼻炎は、自然に改善することが少ないと考えられています。



診断には問診、視診、鼻汁好酸球検査、血液検査(白血球分類、IgE抗体量)、皮膚テスト、副鼻腔X線検査、鼻誘発テストなどを行います。鼻炎の3大症状があり、鼻汁好酸球検査、皮膚テストまたは血清IgE抗体陽性、鼻誘発テストのうち2つ以上が陽性ならアレルギー性鼻炎と診断されます。

風邪症候群、副鼻腔炎、鼻過敏症などと症状が似ていますが、治療法、予後が異なるため、早めに医療機関を受診し、明確な診断をつけてもらうことが大切です。



損害ジャパン

SCORPIO JAPAN

## 傷害総合保険

損害ジャパン

品質と責任、どちらも求められる時代です。

### 生産物賠償責任保険のご案内

賠償責任保険普通保険約款 生産物特約条項



個人・法人向け商品を各種取り揃えております。  
お気軽にお問い合わせください。

(株)損害保険ジャパン代理店  
三井住友海上火災保険(株)代理店  
アメリカンファミリー生命保険会社代理店

**(株)シー・アール・シー・サービス**  
保険事業課

お問い合わせ **TEL 092-623-2181**

旬の素材に技と心を

一膳一心

# 友誼

YUUGI



店長がこだわって作ったタンシチューを、ぜひご賞味ください。お待ちしております。

**歓送迎会ご予約承ります。**  
10名様以上のご予約で、  
焼酎5合瓶1本サービス。  
20名様まで承ります。

お問い合わせ  
**TEL・FAX 092-718-0750**  
<http://www.crc-group.co.jp/crcservice/yuugi/>  
〒810-0003 福岡市中央区春吉3丁目11番19-106 酒肴小路1F

切れのソーセージを食べてしまい、サルモネラ菌による食中毒で1週間入院することになってしまいました。

さて、ここで問題です。Bさんが掛けている、どの保険が支払対象になるのでしょうか？

①医療保険  
②傷害保険  
③介護保険

答えは、①のみになります。傷害保険では、細菌性食中毒は支払い対象外です。この場合、Aさんと違って食中毒は細菌性のものであり、支払いはされません。細菌性食中毒として有名なO157も対象外となります。

ただし、傷害保険に「細菌性食物中毒特約」を付けると補償の対象となります。尚、ノロウイルスに関して「ウイルスに起因するものは」「食中毒であること」の双方を支払い対象の要件としています。従って、感染者のふん便や吐しゃ物からの二次感染は支払いの対象外となります。

また、ノロウイルスは現時点ではウイルス性食中毒の範囲である限り補償対象となっておりませんが、今後は約款改定により補償対象外にすることも検討されています。

次は、食中毒を出してしまつた店側の保険について考

えてみたいと思います。

店主Cさんの居酒屋はいつも賑わい、経営も順調でした。しかし、Cさんの店を突然、悲劇が襲いました。

店を出した料理が原因で食中毒が発生したのです。店は営業停止。客への損害賠償もしなければなりません。

さて、ここで問題です。このような事故の場合、どんな保険が有効なのでしょう？

①身体や物に損害を与えた場合に賠償する  
②お店の管理・使用に起因する事故に対し賠償する  
③製造・販売したものにより

損害を与えた場合に賠償する生産物賠償責任（PL）保険

本ケースで有効になるのは③です。

①は、業務中の事故は支払対象外になっていますので、使えません。個人賠償責任保険は、特約としても幅広く普及しています。日常生活での水漏れによる賠償などには便利な保険ですが、個人の場合も業務中の賠償事故や自動車事故では支払われませんので、ご注意下さい。

②は、施設の使用と管理上の不備による事故が起こった場合の損害を補償します。例えば、店の廊下が濡れていて、

客が滑ってケガをした、店の看板が落下し通行人にケガをさせた、などが支払対象になります。

尚、生産物賠償責任保険は、中小企業PL保険という形でより加入しやすい保険料のものが販売されています。

このように、食中毒になつた場合、出してしまった場合など、いろいろなケースに備えられるように、保険商品が販売されています。

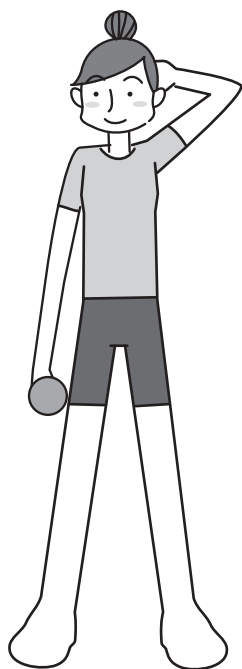
“備えあれば憂いなし”まだ準備がお済みでない方は、是非ご検討下さい。

詳しくは、シー・アール・シー・サービス保険事業課まで。

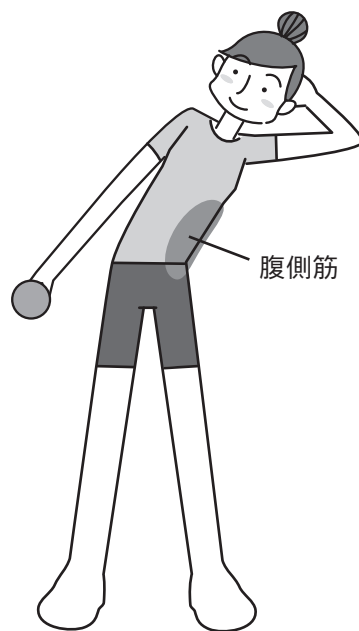
## 腹筋を使ったエクササイズ

# 腹筋を鍛えてウエストすっきり

1



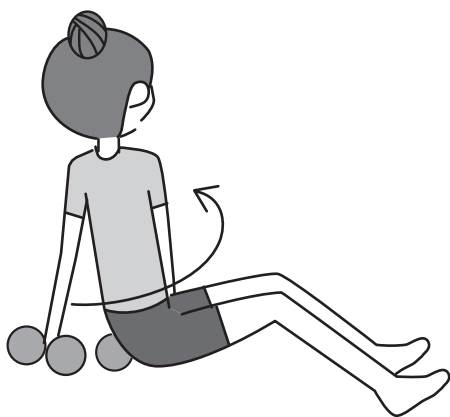
2



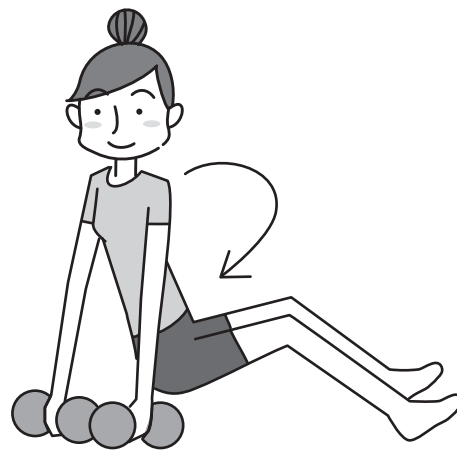
ダンベルを片方の手に持ちおろす。もう一方の手は、後頭部に置き、頭部を支える。脚は肩幅程度に開き、まっすぐ伸ばす。視線は真正面でキープ。ダンベルを持った側の腕はピンと伸ばして。

手で頭を支えている側に上体を傾けて、腹側部に力を入れ、左右行う。背中を曲げないように注意する。スジを傷めないようゆっくりと頭を支えながら上体を真横に傾ける。腹側部を意識し、ダンベルの負荷を下にひっぱりように身体を曲げる。

1



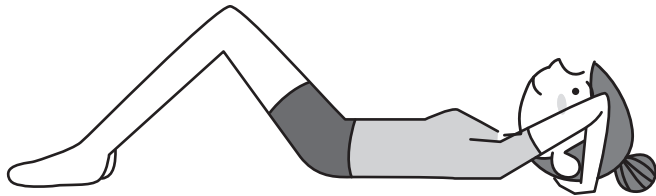
2



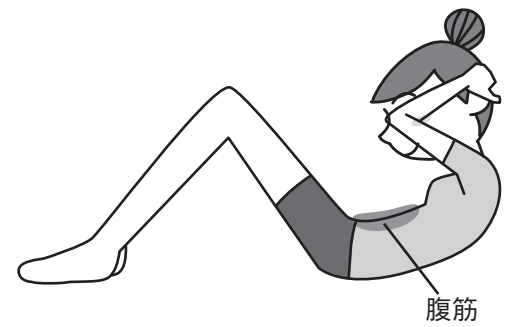
ダンベルを両手に持ち、ひざを少し曲げて床に座る。この時、背中を曲げないように気をつける。

両手同時で左右交互に15回ずつ、ウエストあたりを意識して身体をひねる。リズムカルに行うのがコツ。

1



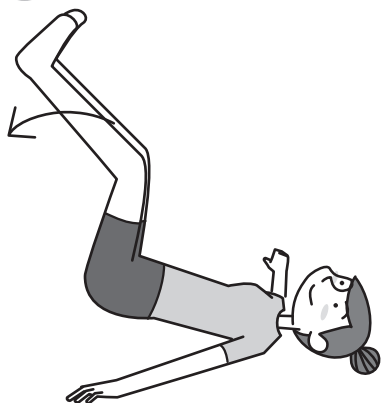
2



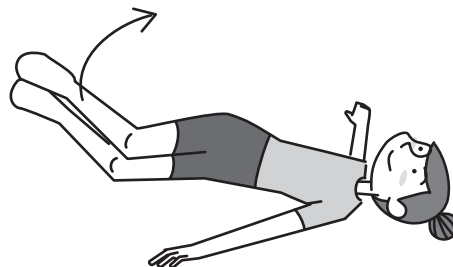
ひざを90度に曲げ、床に仰向けに寝る。手は頭の後ろに組むか、耳に手のひらをあてるような感じにする。その位置まで腕が上がらないという人は、手を太ももの上に置いてかまわない。

息を吐きながら背中を丸めて上体を起こす。上体は少し浮く程度でよく、おへそをのぞき込むようにする。息を吐ききったら、息を吸いながら体をゆっくりと元の位置に戻す。回数は10～20回。

1



2



3



あお向けに寝転がり、ひざを軽く曲げて上に伸ばす。このときつま先はそろえ、両ひざをつけておく。両手を軽く広げ、床に肩が付くように腕を伸ばし、胸をしっかりと開く。

上体と両腕は床につけたままの状態、ウエストを意識しながら、ひざが床につくギリギリまで左側に倒す。この時、顔を動かさず、息を吐きながら行う。まん中に足を戻しながら息を吸う。

右側も同様に、ウエストをしっかりと意識しながらひねる。この時、両肩が上がらないようにしっかりと腕をつけること。左右交互に10回ずつ行う。

## 国民の健康の積極的増進と 疾病の予防に寄与します。

私たちは「健康日本21」運動の推進に協力しています。

### 社団法人 日本健康倶楽部

福岡統括支部(福岡支部・山口支部・長崎支部)

<http://www.fukuoka-kenkou.jp/>

福岡支部 〒813-0062 福岡県福岡市東区松島3丁目29-18  
FAX 092-623-1740 FAX 092-623-6582

山口支部 〒745-0851 山口県周南市大字徳山字東卯の手7510-37  
TEL 0834-32-3694 FAX 0834-32-4332

長崎支部 〒859-0405 長崎県諫早市多良見町中里129-9  
TEL 0957-43-6103 FAX 0957-43-4985

# 腹部肥満があり、 検診で高脂血症といわれました。

45歳 男性 会社員

## 高脂血症とその診断基準

血液中のコレステロールや中性脂肪が多い状態を、高脂血症といいます。高脂血症があると動脈硬化性の病気（心筋梗塞や脳梗塞など）をひき起します。しかし、コレステ

ロールは細胞膜やホルモンの成分であり、中性脂肪は、エネルギーの貯蔵に役立っているため、低ければいいのではなく、適正な高さに調節しておく必要があります。

診断基準は表1の通りで

す。

従来、高脂血症は総コレステロール値で診断していましたが、現在は悪玉コレステロールであるLDLコレステロール値で評価し、総コレステロール値は参考値として

## 高脂血症の管理目標

高脂血症の管理は検査値だけではなく、その人が持つていいるその他の危険因子を考慮して管理をする必要があります。主な危険因子は心筋梗塞や狭心症（冠動脈疾患）、加齢（男45歳以上、女50歳以上）、高血圧、糖尿病、喫煙、冠動脈疾患の家族歴などです。重要なことは、薬物療法を行なう前に危険因子の軽減や除去と生活習慣の改善が必要です。

動（行動）を実行する必要があります。特に内臓脂肪を除去には運動が必須です。肥満の原因は3対7で遺伝より環境の要因ですので、努力すれば減らせます。毎日体重計に乗り、月に2〜3kg程度を目安に減量する、といいと思います。

表1. 高脂血症の診断基準

高コレステロール血症	総コレステロール	≥220 mg/dL
高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール	≥140 mg/dL
高HDLコレステロール血症	HDLコレステロール	< 40 mg/dL
高中性脂肪血症	中性脂肪	≥150 mg/dL

表2. メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準

必須項目	
腹囲(へその位置)	男性 85 cm以上 女性 90 cm以上
選択項目	
1. 血清脂質	中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ / または HDL コレステロール 40mg/dL 以下
2. 血圧高値	収縮期血圧 130mmHg 以上 かつ / また 拡張期血圧 85mmHg 以上
3. 血糖高値	空腹時血糖 110mg/dL 以上
必須項目と、選択項目の3項目のうち2項目以上あてはまるものをメタボリックシンドロームと定義しています。	

表3. 肥満の三位一体療法

- ① 野菜、果物などの植物性食品を豊富に摂り、魚や鶏肉などのタンパク質を多く、脂肪は控えめにする。でんぷん質(ごはん、麺類、パンなど)の量で体重調整を行なう。
- ② 1日に時速5〜6kmの早歩きを1時間、または10,000歩歩く。
- ③ 早食いを止めて、20分以上かけてゆっくり食事し、腹8分で止める。衝動食いなどをしない。

## 内臓脂肪症候群の診断とその対策

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、心筋梗塞や脳梗塞の予備軍とされています。診断基準は表2の通りです。内臓脂肪を減らす方法は体重を調整する方法と原則は同じで、表3にまとめている三位一体療法(食事、運



(株)シー・アール・シー 中央研究所 所長  
穴井 元昭(あない・もとあき)

1961年 九州大学医学部医学科卒業  
1967年 医学博士  
1975年 九州大学医療技術短期大学部 教授  
1995年 同 名誉教授  
1995年 シー・アール・シー中央研究所所長  
現在に至る  
産医大講座修了認定産業医

なんだか気になる

# 水のはなし

## 残留塩素

水道水の消毒のために注入される次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素剤が、効力を残して水道水中に存在しているものを残留塩素といいます。その中で、次亜塩素酸または次亜塩素酸イオンとして消毒効果を持つものを「遊離残留塩素」、アンモニアと結合して緩やかな消毒効果をもつものを「結合残留塩素」といいます。

水道水の消毒のために注入される次亜塩素酸ナトリウムなどの塩素剤が、効力を残して水道水中に存在しているものを残留塩素といいます。その中で、次亜塩素酸または次亜塩素酸イオンとして消毒効果を持つものを「遊離残留塩素」、アンモニアと結合して緩やかな消毒効果をもつものを「結合残留塩素」といいます。



水道水を飲む場合に残留塩素が気になるときは、次のような除去方法があります。

### 沸騰させる

沸騰させると残留塩素は分解して揮散します。もつとも簡単な方法です。

### レモンをしぼる

レモンに含まれるビタミンCには還元作用があるため、酸化作用のある残留塩素と反応して分解することができま

水道法では感染症を防ぐ観点から、給水栓において遊離残留塩素が0.1mg/L以上確保されなければならないと定められています。しかし、水道水中に残留する塩素は、カルキ臭を与えます。わずかな残留塩素は、一般ではほとんど気になりませんが、濃度の高い場合には、臭いが鼻につきたり、水の味を悪くしたりし

また、喫茶店などで出てくるレモン水は、残留塩素を除去する効果とレモンの風味で水に爽快感をつける2つの効果があります。

# 食品関係事業所の 新入社員教育



不二家の消費期限切れ原料使用問題や細菌検査結果の扱いなどの報道を見てみると、トップから現場まで食品衛生に対する意識が低いことに驚かされるとともに、職場での衛生教育の必要性を痛感します。

新入社員を迎えるこの時期、新入社員教育はどのよう

にすれば良いのでしょうか。教育はまず挨拶からはじま

ります。挨拶はお互いのコミケーションをとるために、とても大切です。それから食品関係従事者は、自己の「身だし

なみ」と「身体衛生チェック」に注意が必要です。食品関係従事者が自ら食品を汚染し

て、ノロウイルスなどの食中毒を起すケースが増えているからです。

次に、その企業の理念や目的をしつかり教えることで

す。その理念にそって「どうあるべきか、どうするべきか」を考えさせて、実践できるように指導します。

手洗い方法や仕事場に入る方法、仕事の手順を書いたマニュアルがあれば、仕事に就く前にきちんと教え、理解させておきます。マニュアルは飾っていただけです。現場で実行しなければ意味がありません。仕事を通して教育する基本は「して見せて、言っ

て聞かせて、させてみて、誉めてやらねば、人は動かじ」に集約されています。

また、朝礼や社内掲示板などを利用し、少しずつ食品衛生の知識を教えることも必要です。その他に、新入社員による提案制度やリーダーが新入社員に対し意見を求めるなど、改善運動を通じて、従業員

の参加意欲を高めることも、新人教育には効果的です。



西村 雅宏(にしむら・まさひろ)

食品衛生コンサルタント  
NSF HACCP-9000 コーディネーター

- 1966年 宮崎大学農学部卒業
- 1973年 福岡市職員 食品衛生監視員歴18年
- 2001年 (社)福岡市食品衛生協会食品検査センター
- 2002年 食品衛生コンサルタントとして独立
- 2004年 ㈱シー・アール・シー食品環境衛生研究所顧問就任

(著書)保健所の片隅から(ある食品係長の実践録)葦書房  
日本経済新聞系列の日経BP社「FOOD SCIENCE」に掲載中  
HP Web 検索「食中毒を防ぐ知恵」  
メールマガジン 食中毒 2001

仕事と家庭 両立のために

# 幼稚園と保育園の違い

子育て中は、働きたくても子どものことを考えるとなかなか決断ができないものです。まずはどんな施設を利用すれば働くことができるのかを確認して、就職活動を始めましょう。

## 幼稚園と保育園の違い

基本的に保護者が働いていなければ幼稚園、働いていれば保育園となります。保育園入園の条件は、乳幼児の保護者が働いている場合や親族の介護をしている時などです。ただし、働く時間が短かったり、週3日以内勤務など保育

	幼稚園	保育園
根拠法令	学校教育法	児童福祉法
所管	文部科学省	厚生労働省
目的	幼児を保育し、適当な環境を与えてその心身の発達を助長すること(学校教育法第77条)	日々保護者の委託を受けて、保育に欠けるその乳児又は幼児を保育すること(児童福祉法第39条)
対象	満3歳から小学校就学前までの幼児	保育に欠ける乳児(1才未満)と幼児(1才から小学校就学前まで)
保育料	設置者が決定する。保育料は幼稚園に納付	保護者の課税状況に応じて市町村長が決定する。保育料は市町村に納付
時間	原則として1日4時間。(現在では預かり保育もしている幼稚園もある)毎学年の教育週数は39週以上。夏休みなどの長期休業がある	原則として1日8時間。(延長保育あり)夏休みなどの長期休業はなし
給食	園の任意である	認可保育園は義務である
年間の教育・保育日数	39週以上(学校教育法施行規則第77条)	規定なし

## マナークイズ No.10

あなたのビジネスマナーは大丈夫？

エレベーターの前で、お客様と一緒にになりました。エレベーターの乗り降りで正しいのはどれでしょうか？

- A 自分が先に乗り、ボタンを押して待って、降りる時はお客様を先に降ろす。
- B お客様を先に乗せて、降りる時は自分が先に降りて案内する。
- C 乗る時も降りる時も自分が先。
- D 乗る時も降りる時もお客様が先。

**こたえはD** エレベーターは乗る時も降りる時もお客様が先です。ただし、ドアが閉まらないように手で押さえておくことが大切。お客様が降りられる時には、お客様の行き先を尋ね、行き先がエレベーターを出て右なのか左なのかを伝えることを忘れずに。



園の規定を満たさない場合は入園できないこともありま  
す。

また、地区にもよりますが、  
保育園は待機児童が多く、年  
度途中の入園は非常に難しい  
ところもあります。

### 認可保育園と無認可保育園

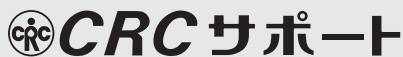
仕事の都合により、保育園  
の入所を待つていられない場  
合もあります。そんな時は一  
時的に無認可保育園を利用す  
るなどして、認可保育園の入  
所を待つている人もいます。

認可保育園と無認可保育園  
の違いは、広さや設備、職員の  
数や資格、保育内容について、  
国が定めた基準をクリアして  
いるか、していかないかです。  
また、大きな違いは保育料と  
保育時間です。認可保育園は  
世帯収入で保育料が決まりま  
すが、無認可保育園は世帯収  
入に関係なく料金は一律で  
す。そのため、認可保育園と  
違って、経済的負担が大きく  
なります。

保育時間は、認可保育園で  
は通常7時から18時までで、  
その後の延長保育が19時まで

## 派遣登録スタッフ募集

あなたのキャリア・スキルにあった仕事を  
紹介します。登録はカンタン！ホームペー  
ジもしくは電話で仮登録OK。あなたにピッ  
タリな仕事探しをお手伝いします。



TEL092-623-2187

<http://www.crc-group.co.jp/crcsupport/>

というところが多いよう  
です。それに対し、無認可保  
園では、夜間保育などを実施  
しているところもあり、仕事  
の種類や時間によっては、無  
認可保育園を選択される方も  
います。  
ただし、大切な子どもを預  
けるのですから、認可、無認可  
に関係なく、入園申し込みを  
する前には園を見学し、自分  
の目で確かめておくことが大  
切です。  
また、最近では幼稚園でも  
延長保育や長期休み期間中  
も預かってくれるところも  
増えてきました。勤務体系に  
よっては、幼稚園も選択肢の  
1つでしょう。

下記のアンケートを切り取り、切手を貼って  
投函ください。アンケートにお答えいただ  
いた方に、こらぼ携帯ストラップを進呈いた  
します。ふるってご応募ください。  
※デザイン・色につきましては編集室にお任せ  
下さい。



- 問1 今月号の中で読んでよかった記事、参考になった記事の  
番号を下記の中から選んで下さい。複数回答可  
( )
- 問2 今月号の中でつまらなかった記事、悪かった記事の番号  
を下記の中から選んで下さい。複数回答可  
( )
- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 1. 表紙            | 10. 腹筋を鍛えてウエストすっきり     |
| 2. おすすめの一冊       | 11. 健康相談               |
| 3. 食を考える         | 12. 水ののはなし             |
| 4. 有機栽培とポジティブリスト | 13. 食品関係事業所の<br>新入社員教育 |
| 5. マークは食品を語る     | 14. 幼稚園と保育園の違い         |
| 6. 表示で分かる食品の素顔   | 15. ビジネスマナークイズ         |
| 7. 花粉症に効くツボ      | 16. ホロスコープ             |
| 8. アレルギー性鼻炎      | 17. 脳だめし               |
| 9. 保険のはなし        |                        |
- 問3 現在、定期購読している新聞は何ですか？  
( )
- 問4 あなたがよくお読みになる雑誌は何ですか？  
( )
- 問5 今後、取り上げて欲しい記事は何ですか？
- |         |            |        |
|---------|------------|--------|
| 1. 健康関連 | 4. おいしいお店  | 7. その他 |
| 2. 趣味   | 5. マネー講座   | ( )    |
| 3. 旅行   | 6. 介護・福祉関連 |        |
- 問6 『こらぼ』についてご意見・ご要望がございましたら、お書き下さい。

マケーンシムシュケル・達也

## ホロスコープ

### 4月～6月の仕事運

#### 牡羊座



3/21 - 4/19

仕事運は大吉。何事  
もポジティブに考え  
るとイメージ通りに  
進んでいく最高の運  
勢。

#### てんびん座



9/23 - 10/23

ひとりで仕事するよ  
り、チームワークを  
大事に仕事をする  
と能力が発揮できそ  
う。

#### 牡牛座



4/20 - 5/20

与えられた仕事を誠  
実にこなすことによ  
って運気は上昇。我  
慢強くやり続けるこ  
とが大切。

#### さそり座



10/24 - 11/21

仕事運は吉ですが、  
精神的緊張が続く予  
感。気疲れしたらゆ  
っくり休むことも大  
切。

#### ふたご座



5/21 - 6/21

つい弱気になってし  
まいそう。人を気に  
しすぎず、自分の意  
見をはっきり言った  
方が吉。

#### いて座



11/22 - 12/21

順応性もあり機転も  
ききそうな予感。中  
途半端な仕事をせず  
に、じっくり確実に  
こなせば吉。

#### かに座



6/22 - 7/22

パワーが不完全燃焼  
してストレスがたま  
りがち。何事も焦ら  
ずじっくりこなすと  
吉。

#### やぎ座



12/22 - 1/19

誠実な態度が仕事  
の決め手。ピンチを  
チャンスに変える大  
逆転がありそう  
な予感。

#### しし座



7/23 - 8/22

他人のペースではな  
く、自分のペースで  
ねばり強く最後まで  
手抜きをしないで仕  
事に打ち込むと吉。

#### みずがめ座



1/20 - 2/18

仕事ばかりしていると、  
体調を崩しそう。  
たまにはゆっくり休  
養をとると、運気も  
上昇しそう。

#### おとめ座



8/23 - 9/22

敬遠しがちだった仕  
事にもチャレンジし  
てみると、新しい自  
分に会えそうな予  
感。

#### うお座



2/19 - 3/20

何事にも意欲的に取  
り組めそう。嫌な仕  
事も進めると、次  
第に道は開けるで  
しょう。

脳だめしの答え

- 1 ①起承転結②温③崩④雑木林⑤主催⑥渉外⑦潤⑧団塊・世代⑨収⑩超  
2 ①発②単③鳴④で⑤全⑥ず



# あなたは何問できる？

1 カタカナを漢字にしましょう

①文章の( )  
キシヨウテンケツ

アタタ

②( )かい家庭

クズ

③体調を( )す

ソウキバヤシ

④( )

シユサイ

⑤大会を( )する

シヨウガイ

⑥会社の( )担当

ウルオ

⑦( )いのある生活

ダンカイ

⑧( )の( )

オサ

⑨成功を( )める

コ

⑩基準を( )える

2 正しいのはどちらでしょう？

①怒り心頭に(達・発)する

④濡れ手(で・に)粟

②(短・単)刀直入に聞く

⑤万(全・善)の策

③(鳴・泣)かず飛ばず

⑥かた(づ・ず)を飲む

株式会社 シー・アール・シー MS事業部

〒813-0062 福岡市東区松島3丁目29-18

医療廃棄物のご相談は(福岡県/佐賀県/長崎県/大分県)

092-626-3807 (詳しくはお問い合わせください)

## こらぼ 編集委員紹介



三宅大輔

(株)シー・アール・シー  
平成5年入社  
ホームヘルパー2級



宮原一代

(株)シー・アール・シー  
平成6年入社  
臨床検査技師



安西利香

(株)臨床病態医学研究所  
平成3年入社  
臨床検査技師  
二級臨床病理技術士  
毒物劇物取扱者(一般品目)



三上裕子

(株)CRCサポート  
昭和60年入社  
衛生検査技師  
栄養士、管理栄養士



佐々木健吉

(株)シー・アール・シー  
食品環境衛生研究所  
平成13年入社  
水質関係第一種公害防止管理者



吉田 紋

(社)日本健康倶楽部  
福岡統括支部  
平成16年入社  
介護福祉士  
ヘルスケア・リーダー



大岩直樹

(株)シー・アール・シー・サービス  
平成13年入社



多賀谷伸治

西日本健康(株)  
平成7年入社  
臨床検査技師  
2級ファイナンシャルプランナー技能士

郵便はがき

50円切手  
を貼って  
下さい

815-0075

福岡市南区長丘2丁目2-29  
(株)シー・アール・シー内

(株)セント・アコール・オフィス  
『こらぼ』アンケート係行

住所	〒		
氏名			性別 男・女
年齢	歳	職業	
電話			

アンケートの回答は、プライバシーの保護を厳守することはもちろん、記事への反映および、こらぼの内部資料とする目的以外には使用いたしません。

# こらぼ

こらぼ春号は2007年7月2日(月)発行予定です！

次号予告

特集 もしもの時の応急処置法

発行所 / セント・アコール・オフィス

住所 / 福岡市南区長丘2丁目2-29 電話 / 092-511-3622 定価 / 600円