

株式会社東部がお届けするインフォメーション・レター

http://www.tobu21.co.jp

発行所 株式会社東部鉄人ニュース事務局 神奈川県相模原市緑区下九沢 1509-4 TEL.042-764-4128 FAX.042-762-9593 編 集 鈴木明子

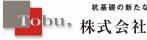
TETSUJIN

つねに時代の先へ新技術と新発想でお応えいたします!









東

http://e-pile.com

■ 本社

T252-0134

神奈川県相模原市緑区下九沢1507-5 TEL.042-762-4739 FAX.042-762-8971

🗬 本店/ 経理室

〒252-0134 神奈川県相模原市緑区下九沢1509-4 TEL.042-764-4128 FAX.042-762-9593

■ 東京営業所

東京都渋谷区幡ヶ谷1-1-2 **〒151-0072** 朝日生命幡ヶ谷ビル6階 TEL.03-3376-0123 FAX.03-3376-0124

■ 相模原機材センタ-

〒252-0101 神奈川県相模原市緑区町屋1-4-37 TEL.042-851-2681 FAX.042-851-2682





Vol.124 THE TETSUJIN NEWS http://www.tobu21.co.jp つねに時代の先へ新技術と新発想でお応えいたします!

発行所:株式会社東部鉄人ニュース事務局 神奈川県相模原市緑区下九沢1509-4 TEL.042-764-4128 FAX.042-762-9593 編集:鈴木明子

持続化給付金制度の申請期日に関するお知らせ

持続化給付金制度の概要

新型コロナウィルス感染症の拡大により、特に大きな 影響を受けている事業者に対して、事業の継続を 支え、再起の糧となる事業全般に広く使える給付金を 支給します

農業、漁業、製造業、飲食業、小売業、作家・俳優業な ど幅広い業種で、法人・個人の方が対象となります。

給付額

中堅・中小企業・小規模事業者 上限200万円 フリーランスを含む個人事業者 **上限100万円** ただし、昨年1年間の売上からの減少分を上限とします。

給付額計算方法

(前年の総売上(事業収入)-(前年同月比▲50%月 の売上×12カ月))

持続化給付金の申請の期日は 令和3年1月15日(金)となります。

本制度の活用をご検討ください。 ※一度給付を受けた方は、再度給付 申請することができません。 ※詳細は、申請要領等をご確認くだ さい

持続化給付金事業コールセンター ☎0120-279-292 受付時間: 8時30分~19時00分 (土曜祝日を除く日曜~金曜日)。

冬

Ō

体調

整





※詳細は経済産業省のホームページをご覧ください。

ワンポイント

冬を健康的に乗り切るポイント

「低温、乾燥」に傾く冬期は、ウイルス性の風邪様疾患が増え、 体調を崩しがちです。

寒さを緩和するための暖房の稼働や衣類の調整。

体温を維持するために消費カロリーが増す生理的事情。 年末年始などのイベントで増加する飲食の機会なども、

健康を整えるうえではネックになりやすいといえるでしょう。 今回は、冬を健康的に乗り切る3つのポイントと対策をご紹介いたします。

ポイント1) 感染症の予防

感染症の主な経路は、感染した人の咳やくしゃみの飛沫に含まれる病原体を 吸い込む「飛沫感染」、乾燥して小さな粒子となって漂っている病原体を離れた 場所で吸い込む「空気感染」、タオルやドアノブ、電車のつり革、嘔吐物などに 触れた手を介して口や鼻から侵入する「接触感染」です。

口内細菌をうがいで減らすことや、こまめな石けん手洗いなど日常生活での 対策が重要です

ポイント2) 環境の調整

冬は冷たく乾いた空気と暖房の影響で乾燥しがちです。乾燥すると、鼻や喉の 粘膜も抵抗力が低下、咳やくしゃみで飛散したウイルスがいつまでも空中に 舞い、風邪やインフルエンザに感染しやすくなります。

また、体が冷えると免疫力が低下します。抵抗力が弱い高齢者や子どもがいる ご家庭では、冬場は特に空気環境に気をつけましょう。

ポイント3) 食事と運動

暴飲暴食しやすい忘年会や新年会。クリスマスやお正月と イベントが重なり、冬場はカロリーオーバーになりがちです。 通常より運動量も減り、冬太りしやすくなります。 夜20時以降は飲食をしない。身体を冷やさない。起きぬけに 走らないなど、慣れないことを新しく「やる」より、いくつか やらない」ことを決めてみるのも一つの健康維持方法になります。

体も心も温まるおすすめ時短レシピ

~めんつゆで簡単! ほっこり具だくさんスープ~

材料 (2人分) 調理時間:10分 白菜 2~3枚

長ねぎ 1/2本 しいたけ 2個

えのき 1/3袋

たまねぎ 1/4個 卵 1個

※お好みのお野菜でも◎

7k 200ml 【A】 めんつゆ 大3.5

【B】 片栗粉 大1 【B】水 大2



0

1.白菜はざく切り、しいたけとたまねぎは薄切り、長ねぎとえのきは2センチ幅に 切り、卵は溶いておく

2.鍋に【A】と白菜、しいたけ、たまねぎ、長ねぎ、えのきを入れて煮込む。白菜が 柔らかくなったら合わせた【B】を入れとろみをつける。最後に卵を回し入れ、 お好みの固さになれば完成です。

手洗いうがいは定番ですが、こまめな水分補給も忘れずに! 体を内側から潤すことで、冬の風邪予防をしていきましょう。



今年も残り1ヶ月となりました。様々なGo To キャンペーンが どれだけ経済効果を発揮出来るか判りませんが、年末年始の旅行は 一人一人の責任において行動したいですね。

さて、今回は「昆虫食」の話しです。昆虫食とは、文字通り昆虫を食べること ですが、日本でも大正時代にハチ、カミキリムシ、カイコなど50種類以上の昆 虫が日常的に食べられていたという記録もあるくらい昆虫を食べる文化はあ りました。今でも地域によっては蜂の子などが食されています。意外とデパー トでもイナゴの佃煮は高価で売られていますね。しかし近頃この昆虫をハリ ウッド女優が食べ始めるなどして、世界で注目を集め始めています。なぜ昆 虫食が注目されているのでしょうか。そのきっかけになったのは国連食糧農 業機関(以下、FAO)が2013年に出したレポートです。そのレポートでは「今後、 昆虫食が食料・飼料になり得る」というものでした。その内容は「現在、世界 では健康的な食事を経済的に入手できない人々が約30億人存在する。持続 可能な方法で、栄養のある食べ物に皆がアクセスできるようにするために、 これまで通りの食料の生産方法、食事の仕方等の転換を追求すべきである。 昆虫は、安価に入手できる食材の一つとして、既にアジアやアフリカ、ラテン アメリカを中心とした人々の食事の一部となっており、今後私たちが環境面 でも健康面でも、そして経済面でも持続可能な食のあり方を追究する上で、 一つの有望な栄養源であると考えられる。」というものでした。つまりは、昆 虫を食事の選択肢として考えましょうという事です。FAO調査によると、世界中 で1900種以上の昆虫が食用として消費され、最も多く消費されている昆虫は 甲虫(31%)、続いてイモムシ(18%)、ハチ、アリ(14%)、バッタ、イナゴ及び コオロギ (13%) です。メリットとしては、①地球環境に優しい・・・他の家畜 と比較するとタンパク質1キロあたりの温室効果ガスの生産量が少なく、環 境負荷が低い為②タンパク質などの栄養面が優れている・・・牛、鳥、豚とほ ぼ同等のタンパク質量がある③生産・加工がしやすい・・・少ないエサで早 く食べられる状態になる為、となっています。また、昆虫は生活廃棄物(食材、 人間廃棄物、動物廃棄物、堆肥) をエサにすることができる為、本来は廃棄 するものからタンパク質などを生産することができてしまうということからも、 昆虫食は環境に優しいと言えるでしょう。また、不衛生な点について不安な声 を上げるとFAOが次のようにはっきりと否定しています。「昆虫が他の食材のよ うに衛生的な環境で扱われる限り、病気や寄生虫が人間に伝染された事例 はない。」と。とは言え、調理する際には必ず「中心温度が75度以上で1分以 上加熱」するようにした方が良いという注意事項もあります。でもさすがに昆 虫を自分で調理するには形などの見た目が食欲を無くさせますね。 ただ、地球を取り巻く環境は目まぐるしく変わっています。もしかすると、日本 でも食材の選択肢として「昆虫」が普通に選ばれる日が来るかもしれません。 ぜひチャレンジしてみたいという方は、昆虫食レストランや昆虫食自販機もあ

るようなので試してみてはいかがでしょうか。ちなみにですが、先日テレビで アナウンサーの方が食していたのは、コオロギチップとタガメサイダーでした。 コオロギチップはかっぱえびせんの味で、タガメサイダーはメロンソーダ味。 どちらも美味しかったと言っていましたので、不味くはなさそうです・・・