

# 栄養やまぐち

(公社)山口県栄養士会

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号  
山口県総合保健会館4F  
TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156  
ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

## 特別寄稿

### 時間栄養学から健康と適塩を考える

東北女子大学 教授 (県立広島大学名誉教授) 加藤 秀夫



何かと「減塩、減塩」のスローガンが強調されています。日々食べ慣れた和食も減塩という視点で見直されています。和食はそもそも醤油、味噌など日本独自の調味料により塩分摂取量が多くなる傾向にあるからです。厚生労働省より平成26年3月に公表された日本人の食事摂取基準(2015年版)では、食塩の摂取量がさらに少なく、成人男性であれば8.0g/日未満、成人女性では7.0g/日未満と改定されています。この数値目標と栄養バランスから、おいしい献立を作成する管理栄養士・栄養士の皆さんには苦勞の多いことだと思います。

食塩は生命活動に大切な栄養素でナトリウムと塩素からできており、体液のバランスと血圧の調節だけでなく消化吸収に重要な役割を果たしています。食塩は食のための塩であり、味とおいしさの基本となります。さらに食欲を高め、活動力アップとエネルギー産生に必要なミネラルです。逆に食塩が不足すると、体内の循環血液量が減り、活動力の低下だけでなく脳への酸素運搬も減少してめまいの原因になります。食欲減退、脱力感、脱水は軽い症状ですが、極端な熱中症では精神障害や昏睡状態に陥ることもあります。一方、長期間塩辛い食生活が習慣づくと、胃がんや高血圧のリスクも増大します。食塩摂取と血圧の間に相関があることはよく知られており、適正な血圧は健康のバロメーターです。血圧が低くなると、血液中の栄養素は体を作っている臓器や組織のすみずみまでいきわたらないので活動力の低下にもつながります。年齢に関係なく、朝めざめた時にすぐに起きられず、胃腸の調子もよくない人が増加しています。逆に血圧が高くなりすぎると、ポンプの役割をしている心臓に余分な負担がかさなり、長期的には血管が古いゴムホースのようにもろくなって脳内出血や、動脈硬化の原因になります。高血圧は生活習慣病の大きな要因であり、日本の超高齢社会を悩ます疾患です。昇圧因子で最も有力なのが食塩の多量摂取ですので、今回は時間栄養学の観点から食塩の摂取と血圧との関係を説明します。

1日3回の食事のうち、1食だけ10gの食塩が入った高塩食とし、1日目の朝、2日目の昼、3日目の夕刻に与え、高塩食後に尿排泄されるナトリウムと塩素などを分析しました。その結果、同じ高塩食を摂取しても1日の摂食時刻によりナトリウム、塩素について尿排泄に差があり、夕食後に比べて朝や昼に尿排泄が少ないことが分かりました。この摂食時刻による差はナトリウムと塩素の体内代謝にアルドステロンが関わっており、血中濃度が朝昼に高く、夕方低い日内リズムが認められました。副腎

皮質ホルモンのミネラルコルチコイドのアルドステロンは、腎臓でのナトリウムの再吸収を促し間接的に昇圧作用を示します。同時に副腎皮質ホルモンのグルココルチコイドはアルドステロンの感受性を高めます。両ホルモンの血中濃度が高くなる朝は、仕事や活動を速やかにするためにほどほどに血圧が高くなるのは当然かもしれません。

おいしい食事は心の栄養であり、気持ちの上でとても大切な生活習慣です。3食のいずれも徹底して栄養管理することも大切ですが、血中アルドステロンの高い朝と昼に食塩を制限し、夕方は比較的制限を緩やかにすることが臨床栄養学の分野においても大切なスキルと考えます。食塩の摂りすぎは絶対によくありませんが、減塩ブームに乗ってなんでもかんでも健康にいいからと食塩を避けるのは考えものです。和食が好きな人、外食が多い人、麺類が好きな人などは、高血圧を予防するために減塩も必要ですが、「適塩」を基本に健康的な食生活を心がけることが一番大事なのです。

体重が1kg増えると血圧は1~2mmHg増加します。内臓脂肪の増加割合が高くなるとより血圧の上昇が著しくなります。その理由は、内臓脂肪の増加により高インスリン血症が血圧を上昇させます。また、インスリンは腎臓からのナトリウムと塩素の排泄量を抑制して、循環血流量の増加から血圧の上昇が起こります。

最近の研究では、脂肪細胞から分泌される昇圧因子のアンジオテンシノーゲンが、肥満者やメタボリックシンドロームに多く高血圧の有力な原因のようです。メタボリックシンドロームによる高血圧は減塩よりも適正な減量を優先することが健康かつ効果的です。

昔から、「病気になって初めて知る健康のありがたさ」と言います。食生活が多少乱れていても、今は健康に問題なしとタカをくくっていると、そのうちにしっぺ返しを受けることがよくあります。また、食事で栄養のバランスと過不足に気遣っていても、「いつ食べるか」が健康と深くかかわっていることを知る人は多くないでしょう。「夜食は太る」と言われるのも、午後9時以降の食事はエネルギー消費の低下と共に体脂肪の蓄積されやすい時間帯だからです。食事の量や質だけでなく、体内時計とのコラボレーションである「時間栄養学」には健康な食生活を送るヒントが多く潜んでおり、体内時計をうまく活用すれば、食事とその栄養分の効果をより健康的に高めることが可能です。

# ねんりんピックおいでませ山口!2015特集

## 健康フェア

防府地域専門部会 小田 直子

みなさん、ねんりんピックが全国健康福祉祭りという名称があったこと、ご存知でしたか？

恥ずかしながら、私は今回初めてそれを知りました。それで、きららドームの会場では健康フェアと称して数々の団体が出展していたことに納得です。

山口県栄養士会は、その中の食生活部門で健康レストランと銘打って、SATシステムを用いた食事チェックを行いました。多少、呼び込みもしましたが美味しそうな食事のフードモデルは、来場者の方々の眼を惹きつけたのか、人が途切れることはほとんどありませんでした。

1日8名ほどのスタッフは、受付、選んでいる方への声かけ、パソコン担当、印刷シートを用いての最後のアドバイスなど臨機応変に対応し、日頃の食事に活かして欲しいという熱意に溢れていました。

お昼頃、1人のやや高齢の女性が見え、お盆に握り寿司とお茶を載せられました。「・・・いいんですか・・・」と恐縮そうにパソコンの前に並ばれていましたが・・・。その後、私は他の方の対応に追われてしまいましたが、もしかしてこの方は本物の食事と思っていたのかも・・・と。(もちろ

んご説明しましたが・・・)

ボランティアを終えた中学生もキラキラとした目で食事を選んでおり、さすがSATシステム！と感じました。

私が担当した2日目では、「もう少しご飯を食べていいんだ・・・」「野菜が足りないね・・・」「薄味にしなきゃ・・・」などの体験者の声が多かったように思います。なんと1日目221名、2日目267名、3日目213名と3日間で計691名の方々に体験していただきました。

隣ブースの山口県診察放射線技師会とも連携して骨密度が低い方々への栄養相談も実施。

来年のねんりんピック開催地、長崎県の方も視察にいらしておりました。

喉もカラカラ、声もガラガラになった1日でしたが達成感を感じた1日となりました。



## 山口おもてなし弁当

(公社) 山口県栄養士会 会長 中谷 昌子

「おいでませ! 元気な笑顔 ゆめ舞台」をテーマに「第28回全国健康福祉祭やまぐち大会(ねんりんピックおいでませ!山口2015)」が平成27年10月17日(土)~20日(火)に開催されました。スポーツや文化交流大会は山口県全市町で開催され、皆様の市町でもねんりんピック選手団の皆様をおもてなしされたのではないのでしょうか。

さて振り返ること約2年前、ねんりんピックおいでませ!山口2015実行委員会が設置され、私は実行委員、宿泊・輸送・衛生専門委員、献立部会の部会長として関わることになりました。献立部会委員は部会長を入れて6名で、調理や福祉、衛生などの代表者で構成され、第1回献立部会の会議は平成26年7月14日山口県政資料館2階で開催されました。参考にしたのは平成23年に開催された「おいでませ!山口国体」ですが、ねんりんピックのお弁当は、ゼロから委員が作成するのではなく、代表のお弁当業者さんが山口県の特産(魚・肉・野菜など)や山口の味を考慮して作られた4日間のサンプル弁当が基本になります。会議はその試食から始まりました。メニュー・味・量・色、弁当箱の形や仕切り柵、栄養、衛生面、山口県の特産、開催時期、1万数千食分の材料調達、そして60歳以上の元気な方が対象などを考慮した委員からの意見を集約し、次回会議までに一部変更をお願いしました。

2回目の会議では、前回の改善点の確認や材料の表示、箱のデザインなど、細部にわたって皆様の意見を反映し、何とか4日間・4種類の弁当が決まりました。3回目の会議では、仕上がったお弁当の最終確認と、4種類それぞれの名前と山口県の名所などが入った弁当箱を決めて、山口一色のおもてなし弁当の完成です。

平成27年10月17日(土) 維新記念公園陸上競技場で開会式があり、4日間にわたる戦いの幕が上がりました。それと同時に協賛イベントとして山口きらら博記念公園多目的ドームで山口県栄養士会も出展した健康フェアが3日間にわたり開催されました。たくさんの選手団、たくさんの来場者とおもてなしのイベントで大いに盛り上がり、その盛り上がりで山口おもてなし弁当が一躍を担うことができたのであれば幸せに思います。

<p>10月17日(土)~総合開会式~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 弁当名 「山口おいでませ!弁当」</li> <li>○ 特徴 参加者を迎えるのにふさわしい山口のメジャーグルメを詰めた弁当</li> </ul>		<p>【食品表示】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 鶏肉の唐揚げ</li> <li>2. 鶏肉のから揚げ</li> <li>3. 鶏肉のから揚げ</li> <li>4. 鶏肉のから揚げ</li> <li>5. 鶏肉のから揚げ</li> <li>6. 鶏肉のから揚げ</li> <li>7. 鶏肉のから揚げ</li> <li>8. 鶏肉のから揚げ</li> <li>9. 鶏肉のから揚げ</li> <li>10. 鶏肉のから揚げ</li> </ol>
<p>10月18日(日)~交流大会1日目~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 弁当名 「龍の里やまぐち味めくり弁当」</li> <li>○ 特徴 龍の里やまぐちの各地の味を味わえる弁当</li> </ul>		<p>【食品表示】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 龍の里のから揚げ</li> <li>2. 龍の里のから揚げ</li> <li>3. 龍の里のから揚げ</li> <li>4. 龍の里のから揚げ</li> <li>5. 龍の里のから揚げ</li> <li>6. 龍の里のから揚げ</li> <li>7. 龍の里のから揚げ</li> <li>8. 龍の里のから揚げ</li> <li>9. 龍の里のから揚げ</li> <li>10. 龍の里のから揚げ</li> </ol>
<p>10月19日(月)~交流大会2日目~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 弁当名 「秋の山口まるごと弁当」</li> <li>○ 特徴 山梨の食材に恵まれた山口の豊富な食材を使用した弁当</li> </ul>		<p>【食品表示】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>2. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>3. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>4. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>5. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>6. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>7. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>8. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>9. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> <li>10. 山梨の食材を使用したから揚げ</li> </ol>
<p>10月20日(火)~総合閉会式~</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 弁当名 「やまぐちのおもてなし弁当」</li> <li>○ 特徴 山口の郷土料理「けんちん汁」など山口の味で健康日をおもてなしする弁当</li> </ul>		<p>【食品表示】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. けんちん汁</li> <li>2. けんちん汁</li> <li>3. けんちん汁</li> <li>4. けんちん汁</li> <li>5. けんちん汁</li> <li>6. けんちん汁</li> <li>7. けんちん汁</li> <li>8. けんちん汁</li> <li>9. けんちん汁</li> <li>10. けんちん汁</li> </ol>

## 和田サキ代様・中村良子様へ感謝状贈呈

栄養士制度・栄養士会誕生70周年記念にあたり、山口県栄養士会の運営、発展に役員として20年以上尽力されたお二人に、(公社)日本栄養士会より感謝状が贈られました。おめでとうございます。(詳しくは栄養日本11月号をご覧ください。)

## 周南地域専門部会活動報告

### 末岡 靖子

周南地域専門部会は、周南市、下松市、光市で活動しています。

私たちが毎年行っている活動は3つあります。

1つ目は、光市で開催されている「おっばいまつり」で、牛乳を使って作るカッテージチーズ作り体験をしていただくものです。まつりには幼い子どもさん連れが多く、子どもさんにも興味をもって体験していただいています。

2つ目は、三市でそれぞれ開催される健康まつりに参加することです。食事バランスガイドやSATシステムを使い来場された方の食事の栄養バランスについて気づきをお伝えしたり、1日に必要な野菜の量を知ってもらい毎食野菜を食べてもらえるように呼びかけたりしています。

3つ目は、地域健康づくり事業です。この事業では、同じ方に2ヶ月おきに開催する3回の会に参加してもらいます。毎回、身体計測や調理実習を行ったうえで、1回目は食生活や食事についての講話、2回目は体を動かすことに



についての講話、3回目は参加者同士のグループワークを行います。3回の会を通して参加された方々が、自分の日頃の食事や食生活、行動について、よりよい行動変容ができるよう支援しています。

これら私たち周南地域専門部会の活動が、周南地域にお住まいの方々の健康づくりのお手伝いになればよいなと思っています。

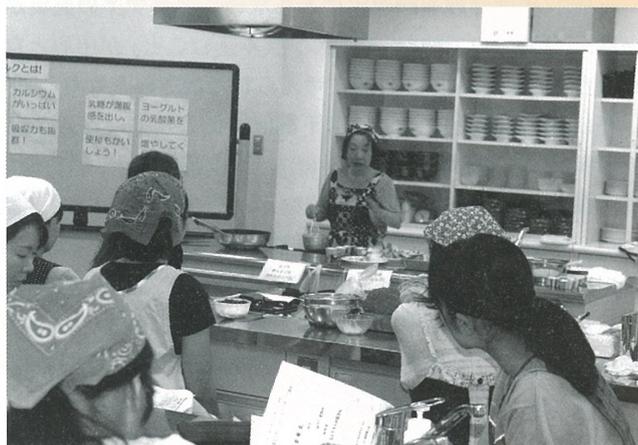
## 福祉専門部会活動報告

### 平川 彩乃

平成27年8月9日(日)、山口市・山口県健康づくりセンターで「健やか親子21(第2次)」事業研修が行われた。

午前中は地域活動専門部会の管理栄養士、斉藤美代子先生の「児童福祉施設におけるクッキング講座」が開催された。合間にスキムミルクの講話を聴き、カレーピラフ・鮭のクリームソースかけ・キャベツサラダ・スキムミルク入り小豆かんの4品を実際に調理した。スキムミルクは牛乳と比較し、低脂肪・低カロリー、カルシウムの量と吸収率が優れているだけではなく、ヨーグルトと一緒に摂取することで乳酸菌が増加するということを学んだ。それに伴い腸内環境が整い、便秘の解消に繋がること、スキムミルクに含まれる乳糖が満腹感を出す効果があること等、現在、児童福祉施設で課題のひとつとされている「肥満」に繋がる内容を踏まえた話となっていた。

午後からは萩健康福祉センター健康増進課吉田弘子先生の「食事摂取基準を活用して」、障害児入所施設このみ



園の先生の「食事提供に関わるヒヤリハット事例から」についての講演があった。食事状況のアセスメントとPDCAサイクルの重要性、各現場の職員と連絡を取り合うことの重要性を感じた。講演後はグループに分かれ、各施設での「今後の食事摂取基準活用」「ヒヤリハットの事例」「食育の取り組み」について話し合い、意見を共有した。他の施設での取り組みや考え方が知れる有意義な時間となった。

# 平成28年8月21日 第1回「認定管理栄養士・認定栄養士」試験日確定

学術部長 有富 早苗

生涯学習が生涯教育制度に変更され2年が経過しようとしています。今回の生涯教育の基本的な考え方は、科学の進歩と社会の変化に的確に対応し、常に専門職としての能力の向上を図り、【PDCA】サイクルに基づく自己研鑽を積み、「知識、技術、倫理の面で信頼できる専門職」であるとの社会的評価を得ることが重要となる為に始まった制度です。

生涯教育の構成としては、基幹教育と拡充教育とありますが、現在行っています基本研修と実務研修は基幹教育で、拡充教育は、現在もある「特定分野の管理栄養士・栄養士」①特定保健指導担当管理栄養士、②静脈経腸栄養（TNT-D）管理栄養士、③在宅訪問管理栄養士、④公認スポーツ栄養士  
また、今後の計画として①各部門のリーダーとしての「マネージメントリーダー」、②専門分野に関する教育や研究スキルを発揮する為の「〇〇専門管理栄養士」が計画されています。

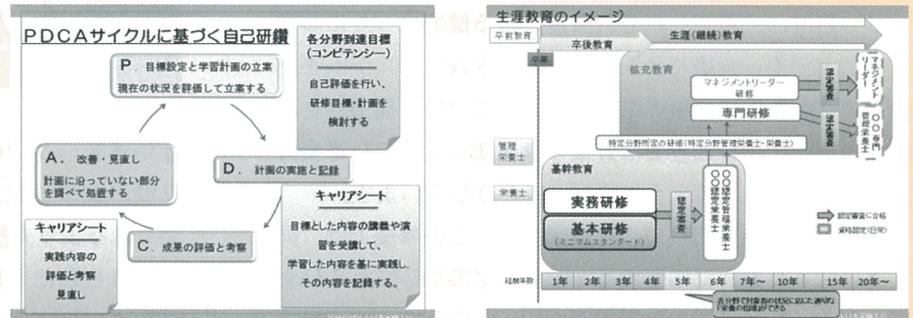
受験資格としては、まず認定審査の申請を行う必要があります。通常は①「認定管理栄養士・栄養士」認定審査申請書、②生涯教育到達目標シート③キャリアシート（年間5テーマの5年分）、④基幹教育60単位以上（医療70単位）の単位取得の記録、⑤申請する分野の事例報告録、⑥学会・研

究会発表の記録 等が必要となります。

受験資格の移行措置として次のものもあります。①生涯学習単位取得でホワイト以上の修了書を持っている会員、②実務経験15年以上ある会員 ですが、基本研修の必須20単位が必要となります。

詳しい内容は第2版キャリアノートをご参照ください。

11月8日の全国会議の中で基本研修をクリア出来ている県は17県でした。山口県も今年度基本研修をすべて必須にしましたが、間に合わなかったことをお詫びいたします。来年度で20単位がクリアできるようにいたします。ご自分の取得単位も日本栄養士会のホームページから検索が出来る仕組みとなっています。詳しい内容が日本栄養士会の会誌（12月号）に掲載されますので注意して見てください。



## 介護報酬改定・経口維持加算

福祉専門部会 久保田 朋子

平成27年度介護報酬改定にともない、よりケアの充実が図られています。その中の1つである経口維持加算については、従来は、「自分の口で噛む、味わう、飲み込むこと」が中心となりケアの充実が図られてきましたが、このたびは、さらに進み、「口から食べる楽しみ」を目標に考えられた取組みとなり、新しい経口維持加算の形となっております。

経口維持加算とは、摂食・嚥下機能が低下している方が、口から食べる楽しみを維持していけるよう、医師・歯科医師・看護師・管理栄養士・言語聴覚士・理学療法士・作業療法士・歯科衛生士・介護支援専門員・介護職員といった様々な職種が一丸となって、専門職の目で、食事の様子を観察し（ミールラウンド）、話し合いを繰り返すなかで、改善策を出し合う取組みです。

ビデオレントゲン造影や内視鏡検査を使った嚥下機能の評価重視型から、多職種で機能を評価し、利用者様の検査によるご負担も軽減された観察（ミールラウンド）による評価重視型に変わり、経口維持の支援を充実させる内容となっております。

私たち栄養士も、経口維持の支援を充実させるため、咀嚼・嚥下機能に応じた食事対策や食事介助の工夫など、ますます配慮が必要となってきます。また、このたび、経口維持加算と療養食加算の併算も可能となりました。

何よりも、ご利用者様にあったお食事を美味しいと感じて食べて頂けるよう、食事への楽しみが維持できるように栄養士も関わっていかねばなりません。

介護報酬改定による加算単位変更の詳細については、県のホームページ等にもございますので、ご覧ください。

### 「栄養日本が届きませんか？」…事務局からのお願い

日本栄養士会の栄養学雑誌（栄養日本）の送付がゆうメール便からクロネコメール便に変更されました。ゆうメールの場合は郵便局へ転送届を提出すれば届いていましたが、クロネコメール便は栄養士会事務局へ変更届が提出されないと届きません。住所、氏名、職場等に変更があった場合は速やかに変更届を提出してください。提出方法はFAX または郵便でお願いします。

## 栄養コラム

### 秋をおいしく食べるには？

～秋の簡単料理2品～

下関地域 井町 清水

#### ◎ にんじんとさんまの炊き込みごはん

【材料】(4~6人分)

さんま……………2尾  
人参……………1本  
しょうが……大1かけ  
米……………2カップ  
切り昆布……………少々  
水……………適量  
[醤油……………小さじ1  
A 酒……………大さじ2  
[塩……………小さじ2/3

【作り方】

1. さんまは塩を振って焼き、骨を外し、大きくほぐす。
2. 人参は3cm長さ、7mm角の細切り、しょうがはせん切りにする。
3. 炊飯器にといだ米とAを入れ、2カップの目盛まで水を加える。  
切り昆布、人参を入れて炊く。
4. 3.が炊き上がる5分前に蓋をあけ、1のさんまと2のしょうがを上に入れ再び、炊き上げる。



※すだちをきゅっと絞って、味をひきしめてもおいしいです。さんまの缶詰でも簡単に。秋刀魚の塩分で塩加減注意。

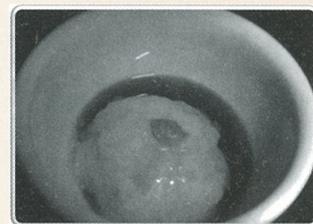
#### ◎ 簡単かぶら蒸し

【材料】(大きめの茶碗4個分)

かぶ……………250g(中2個)  
片栗粉……………大さじ1  
しめじ……………50g  
切り餅(角)……………1/2個  
銀杏(水煮)……………約20個  
[水……………100cc  
醤油……………小さじ2  
A 片栗粉……………小さじ1  
酒,みりん……………少々  
おろししょうが…ひとつまみ  
おろしわさび……………少々

【作り方】

1. かぶをすりおろす。
2. 1.に片栗粉を加えて混ぜる。
3. しめじは石づきを取り除いてほぐす。切り餅は1cm角に切る。しめじ、餅、銀杏を器に入れ、2.をかける。蒸気の上がった蒸し器で10分蒸す。
4. その間にあんを作る。Aを鍋に入れて火にかけ、混ぜながらとろみがついたら火を止める。3.にかけて、わさび少々を添える。



※餅の代わりに海老、甘鯛などでもよい。わさびを添えるとおいしさが格段アップ。

※片栗粉のかわりに卵白を使って作ると本格的。意外と簡単蒸し料理ですね。

## こんな栄養士みつけた!「ファンスタディ」

管理栄養士 地位向上委員会 長井 彩子



管理栄養士合格と、合格後の知識維持のための講座「ファンスタディ」を運営しています。一般社団法人管理栄養士地位向上協会代表理事の長井彩子です。弊社は、「勉強は楽しい!が、当たり前の中」を目指しています。講座名の「ファンスタディ」のその名の通り、アニメを使った通信講座と、お弁当タイムのある仲間との楽しいセミナーと、合格した人が講師になる制度がある、他では味わえない楽しさを味わえる講座となっています。

弊社の自慢は、管理栄養士国家試験の全科目を、身体の働きを学び、そのあとに病気を学びという風に、効率のいい順でつなげて学べる教材であるという事です。管理栄養士国家試験の科目は、科目同士のつながりがあることがポイントです。つなげて学ぶことで、国家試験の範囲がとてもコンパクトになり、暗記は少なくなり、考えて解けるようになります。

この講座をつくったのは、今から6年前、26歳の時でした。当時、次男を妊娠中で、ちょうど前職となる保育園を退職したところでした。そんな時に夫が病気になり、自分は収入が無い上に妊娠中という状況に大きな不安を覚えました。家で仕事をしながら収入を得る方法は無いかな?そう考えてスタートしたのがこの講座です。ブログすら満足に更新できないパソコン技術のまま、退職金10万円をホームページ養成講座に使い、まずはホームページを作成するところからスタート!教材は、再度勉強をしながらの制作でした。

だからこそ、受験生の分からない部分が手に取るように分かり、「すぐわかりやすい!」と言ってもらえる教材ができました。管理栄養士という資格と、「不利な状況」は、宝物でした。今では仕事が楽しくて仕方ないです。

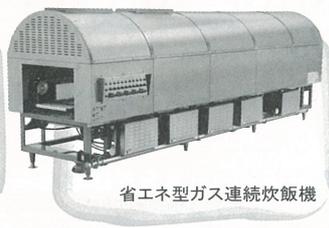
ぜひ、ファンスタディで検索して無料メルマガに登録してください。365日、毎日メルマガで、楽しいアニメで勉強できます。日本一早い解答速報(試験翌日朝7時発表)や最新情報も配信しています。

子供たちの明日をつくるおいしさと安心を。

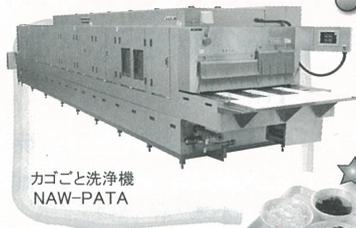
○月×日直(中西)



過熱水蒸気調理機  
SVロースターHOT MAX



省エネ型ガス連続炊飯機



カゴごと洗浄機  
NAW-PATA



重要!



業務用厨房機器総合メーカー  
株式会社 中西製作所

山口営業所: 山口市小郡花園町1番51号右田ビル1F 〒754-0022  
TEL: (083)976-8831 FAX: (083)976-8851  
■東京本社: 東京都中央区新川一丁目26番2号新川NSビル〒104-0033  
TEL: 大代表(03)5541-6333 FAX: (03)5541-0155  
■大阪本社: 大阪市生野区巽南五丁目4番14号 〒544-0015  
TEL: 大代表(06)6791-1111 FAX: (06)6793-5151

# ガスで涼しく、ガスでおいしく!



山口合同ガスの涼しい厨房  
「涼厨®」シリーズ

- 快適** 25℃以下の厨房環境で快適です。
- 経済的** 空調にかかる消費電力を減らせます。
- 安心** 熱くないからヤケドの心配がありません。
- 簡単** 機器の入れ替えが簡単です。



山口合同ガス株式会社

〒751-8508 下関市本町三丁目1番1号 ☎083-223-2115  
<http://www.yamago-gas.co.jp/>

Otsuka 大塚製薬

朝の大麦β-グルカンが、  
うれしい理由。

大麦に  
豊富に含まれる  
水溶性食物繊維

朝食と昼食の  
糖質を  
コントロール

空腹感を  
抑えて、  
食事の量を  
マネジメント



朝食から始める、ヘルスマネジメント新習慣 大麦生活