

平成25年 中小企業団体千葉県 新春交流会 お待ちしております

本会では、平成25年の新春を迎えるにあたり、中小企業組合活動に多大なご功績を挙げられた方々をお祝い申し上げますとともに、新年に対する抱負等をご歓談いただき、会員並びに関係各位との相互交流を深めていただくために標記交流会を開催致します。

来年1月25日は、県内すべての会員組合及び中小企業団体の関係者に多数お集まりいただき、皆様の有益な情報交換による人的ネットワークを形成することにより、オール千葉県中央会を構築し、「中小企業組合活動ここにあり!」という存在感を内外に発信する機会にしたいと存じます。

当日は、多数のご来場を心よりお待ちしております。

【開催日時】平成25年1月25日(金)
14時30分～17時30分

【開催場所】ホテルニューオータニ
幕張 2階「鶴」(千葉市美浜区
ひび野2-120-3)

【参加費】お一人5千円

◎お問合せは本会総務部まで。

(☎04333063280)

工業統計調査へのご回答を



経済産業省では、平成24年12月31日現在で「工業統計調査」を県市区町村を通じて実施します。

工業統計調査は、製造業を営む事業所を対象として、その活動実態を明らかにすることを目的としています。

調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料として利用されるとともに、企業、大学などでの研究資料、小・中・高等学校の教材など、広く利用されているところですので。

12月中旬から1月にかけて調査員が「調査員証」を携行して伺いますので、ご回答をよろしくお願いいたします。



経済産業省・千葉県・市区町村

風邪を予防する食事

千葉県栄養士会

予防の決め手は、栄養と睡眠

風邪の原因は、ほとんどがウイルスによるものといわれ、体を冷やしたり、抵抗力が落ちているときにかかりやすくなります。

抵抗力は、栄養不足や筋肉疲労、睡眠不足などで低下します。

風邪の予防は、1日の疲れは十分な睡眠で取り除きましょう。

体の抵抗力は、適度な運動と栄養のバランスの良い食事を取ることで高まります。

風邪のウイルスは喉や鼻などの粘膜から侵入するので、粘膜を丈夫にするビタミンAや体の抵抗力を高めるビタミンCなどを十分に取るのが予防には効果的です。

基礎体力を高める上で毎日の食事は、次のことに心掛けましょう。

1. 1日3食をきちんと食べる。

2. 食事は、主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く食べる。

○主食▽ご飯、パン、めん類などの料理

○主菜▽魚、肉、卵、大豆製品などを
使用した料理(夕食はどれ

か2品を)

○副菜▽野菜、いも、海藻、きのこ、コンニャクなどを使用した料理
(夕食は煮物、和え物など2品を)

○汁物▽いも、とうふ、野菜、海藻など具だくさんに

3. 味付けは薄味を心掛ける。

4. 牛乳や果物を毎日取る。

5. ビタミンAを多く含む食品を取る。▽色の濃い野菜、うなぎ、アンコウの肝、レバー、卵黄、バター、海藻、お茶など。

6. ビタミンCを多く含む食品を取る。▽果物、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、カリフラワーなど。

食事のほかに、散歩や体操など自分の体力に応じた無理のない運動を心掛けることも基礎体力を高め風邪の予防に役立ちます。外から帰ったらうがいをすることも予防に効果的です。

高齢者の肺炎による死亡が増加しています。風邪気味かなと思ったら、こじらせないうちに十分な睡眠と食事で早く治しましょう。

公益社団法人千葉県栄養士会

会長 長谷川 克己