

## 平成25年度第1回ITセミナー 『中小企業のためのクラウド・コンピューティング ～ Google Appsで簡単活用術～』

日 時：平成25年7月23日(火) 13:30～16:30  
会 場：ホテルグリーンタワー幕張 3階チエルシー  
(千葉県美浜区ひび野2-10-3)  
対象者：県内中小企業者等で、クラウド・コンピューティングに興味のある方

プログラム：

1. 「『仕事する』も Google へ  
～クラウド・コンピューティングが中小企業の働き方を変える～」  
グーグル株式会社 エンタープライズ部門  
Google Apps SMB 営業  
テリトリーセールスマネージャー 矢野 圭一郎 氏
2. 「Google Apps の簡単活用術  
～中小企業の導入事例から活用方法を学ぶ～」  
株式会社サテライトオフィス  
代表取締役社長 原口 豊 氏
3. 個別相談会  
当財団 IT 担当プロジェクトマネージャーがご対応します。  
また、上記講師との名刺交換の時間もございますので、  
ぜひこの機会をご活用ください。

平成25年度第1回ITセミナー開催のお知らせ  
(公益財団法人千葉県産業振興センター)

県内中小企業者並びに中小企業支援機関担当者等を対象として、中小企業におけるクラウド・コンピューティングの活用を促進するため、左記のとおり標記セミナーを開催いたします。

〒261-7123  
千葉県美浜区中瀬2-6-1  
WBGマリブイースト23F  
TEL 043-299-1078  
FAX 043-299-3411

◎本件についての問い合わせ先  
公益財団法人千葉県産業振興センター  
経営支援部 活性化支援室  
(担当：伊藤)

## 夏バテを予防する食事と生活 (公益社団法人千葉県栄養士会)

夏は体力の消耗が激しく、寝苦しさからの睡眠不足や食欲不振などから「夏バテ」を起こしやすい条件が重なります。

暑いからと食事はめん類や簡単なもので済ませがちになりますが、これでは夏バテから体調を崩すことにもなりかねません。  
暑い夏こそ、食事の取り方や生活に気を付けましょう。

1. 1日3食をしっかり食べる  
朝食は、1日の活動の始まりのエネルギー源です。体のリズムを整えるためにも必要です。  
少し早目に起きて、しっかり食べましょう。
2. 食事は、主食、主菜、副菜を揃えバランス良く食べる  
主食＝ご飯、パン、めん類などを  
使用した料理  
主菜＝魚、肉、卵、大豆製品などを  
使用した料理  
副菜＝野菜、いも、海藻、きのこ  
めん類のときにも、主菜、副菜

の料理を揃えましょう。

暑さのためビタミンB群の消耗が多くなるので肉類や豆類、きのこなどを多くしましょう。ストレスや暑さへの抵抗力を高めるためビタミンCを豊富に含む野菜や果物をしっかりと食べましょう。

3. 食欲を増進させる工夫をする  
旬の新鮮な食品を使用し、目先や味付けに変化を付けましょう。  
酸味(酢味)や出しを利かせたり、香辛料や香味野菜(みょうが、しその葉、あさつきなど)を使用すると食べやすくなります。  
酢や香辛料、香味野菜には、食欲を増進させる働きがあります。

4. 水分をしっかり補給する  
水分は不足しないようにお茶や麦茶などでこまめに取りましょう。  
5. 清涼飲料などは控える  
清涼飲料やアイスクリーム、ビールなどは胃腸の働きを低下させるので、控えるにしましょう。

6. リズムある生活をする  
規則正しい生活と適度の運動を心掛けましょう。睡眠を十分に取って疲れをため込まないようにしましょう。

公益社団法人千葉県栄養士会  
会長 長谷川 克己