

赤井労務マネジメント事務所  
下関市長府中之町5-4

社会保険労務士 赤井孝文  
電話245-5034

## 新年のご挨拶

新年おめでとうございます。平素は当事務所の業務にご理解とご協力頂き厚く御礼申し上げます。

ここ数年来厳しい冬になっています。ノロウィルスのピークは過ぎましたが、代わってインフルエンザが全国的に猛威を振るいつつあります。体調管理には十分気をつけたいところです。

さて、昨年末の政権交代後、安倍首相が掲げたデフレ脱却の各政策が次々と明らかになっています。市場の反応も敏感で円安、株高へと潮目が変わったのではないかと思います。期待の高さが伺えます。

新政権の当面の最重要課題は経済の立て直しを掲げています。その中で雇用対策関連ですが一部報道によりますと、『非正規労働者の正規社員化』に手厚く予算配分するとのこと。多くの施策は平成25年4月以降に施行されるかと思われます。詳細については情報が入り次第この事務所ニュースにおいて随時ご案内させて頂く予定です。本年もどうぞよろしくお願い致します。



## 居酒屋で太らない2大鉄則 (日経おとなの OFF2013. 2号より引用)

### ●鉄則1 メインを肉系か魚系かに決め、前菜なども同系でそろえる

「居酒屋ではオーダーにストーリー性を持たせること」と、ダイエットカウンセラーで管理栄養士の伊達友美さんは言う。目に付いた料理を片っ端から頼むのではなく、前菜、主菜、主食と、フルコースのような組み立てを考えてみよう。

まずはメインを肉系か魚系かに決める。加工度が高い食品を避けて、たんぱく質がしっかり取れるものを選ぶ。ポイントは、肉系のものと魚系のものとを混ぜてオーダーしないことだ。なぜなら、肉と魚のように種類の違うたんぱく質を同時に食べると、胃に負担がかかり、せっかく食べても栄養素がうまく吸収されないからだ。

「肉と魚はバランスよく」と考えがちだが、同時に食べるのは要注意。両方食べたいときは、せめて少し時間を空けるようにしたい。メインを決めたら、それに合わせて食べる順番ルールを思い出しながらオーダー。主菜を刺し身と決めたら、魚介中心の組み合わせを考えよう。前菜は、シラス下ろし、タコの酢の物などがいい。

### ●鉄則2 1軒目でシメまで食べる(ラーメンよりおにぎり)

代謝を上げるメニューを頼み、ビールをおいしく飲んだら、シメの1品が欲しくなる。ご飯系か、スイーツ系か…。「ダイエットをしているから」と、ここで我慢するのはかえって危険」と伊達さんは言う。

その場ではビールで腹一杯になったと感じても、アルコールの代謝が進むと、糖質が不足してくる。だから結局、家に帰着く頃に空腹を感じ、食べてしまうのだ。であれば、無理に我慢せず、その場できっちりシメまで堪能するのが正解だ。シメに選ぶなら、お茶漬けや、おにぎりや味噌汁などのご飯ものを。麺類ならラーメンよりお蕎麦がおすすめ…小麦製品は極力避けたいとしている。

