

# ITAX LETTER

For the Company, For the People.

2024年  
2月号

## チョコレートは健康に良い?! 効果・効能に注目👀

2月のイベントといえば…バレンタインデー! あちこちにチョコレートが溢れていますね🍫🍷  
そんなチョコレート、最近は「体にいい食品」として注目され始めました! 今回はチョコレートの健康効果や健康的な食べ方についてご紹介します(\*^^\*)

### ◆◇チョコレートに含まれる栄養成分◆◇

#### ➤カカオポリフェノール

チョコレートの苦味成分。高い抗酸化作用を持ち、体内の酸化を抑えてくれます。  
肌老化の防止・動脈硬化の予防・アレルギーの改善・精神安定、リラックス 効果あり◎

#### ➤食物繊維

カカオは、食物繊維の一種「リグニン」も豊富に含まれています。腸の活動を活性化する働きがあるので腸内環境を整える・便通を良くする 効果あり◎

#### ➤テオブロミン

テオブロミンを含む数少ない食品のカカオ。血流アップや覚醒、興奮を促す作用があるので脂肪の蓄積を防ぎ、体重増加を抑える 効果あり◎

#### ➤脂肪酸

カカオ豆の脂肪分を構成する主な脂肪酸は良質な脂質です。特に多く含まれるステアリン酸は体内に吸収されにくい性質を持っているため、体脂肪として蓄えられにくくなります。

### ◆◇おすすめのチョコレートと注意点◆◇

健康上の効果が特に期待できるのは、カカオが70%以上含まれるハイカカオチョコレートです。カカオポリフェノールはカカオ含有率が高いほど豊富とされています。

ただし、チョコレートが体に良いとはいえ、脂質や糖質は高いので食べ過ぎには注意△

1日20g~25gを目安に、数回に分けて食べるのがオススメです!

またチョコレートにはカフェインも含まれているので、妊娠中・授乳中の方はご注意ください△

チョコレートで美味しく健康に🍫 適量を守って楽しみましょう(\*^^\*)🍷

### 今日は何の日?

#### 2024年2月29日は『うるう日』

今年は皆さまご存じの通り、2月が29日まである『閏(うるう)年』ですね! 4年に1度の閏日は、地球の自転と時刻のズレを調整するために用いられる日です🌍🕒

英語では閏日を「Leap Day(跳躍の日)」と言います。これは閏年の翌年は曜日が2つずれる、つまり曜日を1つ飛び越える(leap)ことからそう呼ばれています。

かつてのイギリスでは、4年に1度の跳躍の日だけに女性から男性へプロポーズできる日だったので、このプロポーズを受けた男性は絶対に断ってはいけなかったとのこと。現代でも閏年には女性からのプロポーズが多く、婚約指輪の売り上げも20%ほど上がるのだそうです(\*^^\*)

### 1月の業務中・通勤退勤時の労災件数

- ◇ 死亡 0件
- ◇ 傷病程度休業4日以上 0件
- ◇ 傷病程度休業4日未満 0件

労働災害とは、労働者が労務に従事したことによって

被った「負傷」「疾病」「死亡」などです

業務中や通勤中に事故が発生したら、なるべく病院の受診前に責任者や担当者へ連絡をして、一緒に病院へ行きましょう!  
その後の対応が確認できてお互いに安心です!



# SDGsを考えよう × 【お菓子とSDGs!】

皆さま、お菓子は好きですか？お菓子は生活にも身近で、リフレッシュに欠かせない！…なんて方もいるのではないのでしょうか。そんなお菓子も、製造メーカーのSDGsへのたゆまぬ努力が注がれています。今回は色々なお菓子とSDGsの関係を少しだけご紹介！

## 【パッケージをエコに！】

**ネスレ**は2019年より外袋をプラスチックから紙パッケージに変更し始め、2020年にはほぼ全ての製品が紙パッケージとなりました。プラスチック使用時と比較して累計420トンのプラスチックを削減しており、2025年までに包装材料を100%リサイクル可能、あるいはリユース可能にすることを目標とし、「キットずっと」続く未来を目指しています。

**UHA味覚糖**も同じくパッケージを紙に変更し、さらにパッケージの印刷にバイオマスインキを採用しています。

**ロッテ**はキシリトールガムのファミリーボトルをサイズは変えずに厚みを薄くすることで、21.8%のプラスチック削減に成功しています。これは年間103.7トンの削減につながっています。

**亀田製菓**は2018年より、内容量はそのままでパッケージをコンパクトにした製品を多く販売しています。全ての製品を2030年までに環境に配慮した包装に変えることを目標としています。

## 【ふぞろい品で食品ロス削減！】

ポッキーやビスコでおなじみの**江崎グリコ**。2014年からすでに食品ロス対策のひとつで、少し折れているポッキーや、少しコーンが欠けているカブリコなどを「ふぞろい品」としてお得なお値段で販売しています。江崎グリコは2022年には国内95%、グローバル全体では88%の食品ロスが実現しています！（2015年比）

ひとつひとつの商品に個性のあるふぞろい品シリーズ、ぜひ調べてみてください！🌟



SDGs(エス・ディー・ジーズ)とは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略称であり、2015年9月に国連で採択された、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標です。17のゴールと169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。

筆者のひとりごと

## 健康診断の二次健診を受診しましょう！

健康診断の「**要二次健診**」をそのままにいませんか？

健康診断で“再検査”や“精密検査”などの判定が出ている方は、二次健診を受診しましょう！健康診断は受診だけでなく「結果をよく確認し、必要に応じて病院を受診する」ことまでが大切です。健康で元気に働けるよう、自分の体の調子をよく知り、大切にしましょう(\*^^\*)！

## 「少し失礼ではないか、とは思ってました」

私が学生の頃は当たり前「ケータイ＝ガラケー」だったので、ガラケーという言葉自体に馴染みがなかったワケですが、スマホの普及と共に「二つ折りの古いケータイ＝ガラケー」というようなニュアンスがなんとなく広がりましたよね。私はこのガラケー…いわゆるガラパゴス携帯の語源を「古い自然がそのままに残ったガラパゴス諸島」から取ったと(勝手な偏見で)ずっと思っていました。…が、実は「ワンセグやおサイフケータイ、赤外線通信、着メロなど日本独自の進化をとげたケータイ＝他の島から隔離されて独自の進化をとげたガラパゴス諸島」が由来だと最近知りました🐱余談ですが高校生の私は着メロを猫の鳴き声にしていたので、授業中の教室に猫を降臨させてしまったことがあります🐱

発行/鹿児島安全衛生委員会メンバー

「楽しく活動しています！」



電話やメール、面談でメンタルヘルスの相談を受け付けています。

お仕事でお悩みの事などあれば、イタックスの相談メールか相談電話にご連絡ください！24時間受付OKです。

返信は時間帯や曜日により翌日以降になる可能性もあります。

✉ [soudan@itaxweb.co.jp](mailto:soudan@itaxweb.co.jp)

☎ 0120-10-2430 (社員番号必須)

担当者以外には分かりませんのでご安心ください！

ご質問等は、中央安全衛生委員会までご連絡ください (099-210-2430)