

23年
1月8日(土)
10時~12時
講師: 村林新吾氏



三重県立相可高校 食物調理科専門調理師教諭。調理クラブ顧問。
2007年「文部科学大臣優秀教員表彰」を受ける。
2008年「調理師法施行50周年記念全国大会会長表彰」を受ける。
著書: 高校生レストラン本日も満席他

テーマ1. 高校生レストラン本日も満席 ~秘訣~
2. 料理上達の秘訣

目指せ日本一
相可高校食物調理科は14年目を迎えたが(平成20年現在)その14年間で全国料理コンクールでの入賞回数は108回を超している。これは全国の調理専門課程がある公立高校でナンバーワンの実績。

講師: 松田正幸氏



生産性本部委嘱コンサルタント、中小企業診断士、社会保険労務士、雇用・能力開発機構 雇用管理アドバイザー、マツダ事務所所長
著書: 経営診断原則・経営システム分析の視点、中小企業のための就業規則他多数

テーマ: 営業のプロとして売る力を磨く (その1)
1. 企業に押し寄せる環境変化
2. 全員で「売ることを考える時代」

2回目
1月29日(土)
10時~12時

3回目
2月5日(土)
10時~12時

テーマ: 営業のプロとして売る力を磨く (その2)
1. 「営業マン」に求められる考え方
2. 「定期的に」自分の仕事を冷静に分析する
3. 顧客満足を生み出すサービスの作り方

4回目
2月16日(水)
18時30分~19時30分
講師: 稲毛稔憲氏



土佐電ドリーム株式会社 社長、株式会社すか 社長

テーマ: 向上心 (高知県職員として高知県を売り込んだ経験からのアドバイス)

19時30分~21時
講師: 森 美佐子氏



株式会社キャップ社長 (事業内容: 人材育成・教育の事業他)

テーマ: マナー研修 (会っただけで商談成立)

場所は4回とも
のいちふれあいセンター

誰でも
参加OK!

受講料
無料!

申込お問い合わせ

主催: 香南市地域雇用創造協議会 協力: 香南市・香南市商工会
TEL 0887-57-1131 香南市役所吉川庁舎内

企業 活性化 セミナー

4回
シリーズ

たばこ と健康



タバコを吸うことで、心筋梗塞だけでなく脳卒中や突然死を起こす可能性は増大します。軽いタバコを吸っても健康への影響は軽くなりませんし、タバコを吸わない人への影響も大きな健康問題となっています。

こうなん
げんき
21

問い合わせ
健康対策課
☎57-7516

たばこがもたらす体への悪影響

- ◎**虚血性心疾患**(狭心症や心筋梗塞)、**脳卒中**(脳梗塞や脳出血)、**突然死を起こす可能性が高くなる**(特に糖尿病や高血圧、高脂血症の人がタバコを吸うと、虚血性心疾患の危険度が2倍以上に高くなる)
- ◎**がんのリスクが高くなる**(喉頭がんの場合タバコを吸わない人に比べて死亡率は30倍にも高くなる)
- ◎**女性の妊娠・出産のすべての過程において有害作用をもたらす**(流産、低出生体重児出産などの危険が高くなる)
- ◎**COPD**(慢性閉塞性肺疾患)、**喘息などの呼吸器系の疾患を引き起こす**

COPDとは…別名「たばこ病」

肺がスカスカに…
呼吸がうまくできなくなる…

たばこの煙がじわじわと肺を破壊し、ゆっくりと呼吸機能を低下させていきます。COPDの進行は非常に遅く、急変することがあまりありません。咳や痰が出る、体を動かしたときに息切れするなどの症状を単なる老化と思いきや異常に気づかずに生活を送る人も多いですが、治療をしないまましていると肺機能は徐々に損なわれ、最後には自力呼吸ができなくなり、在宅酸素療法を行わなければならない方もでてきます。

それでもあなたは吸いますか?

たばこは害です

禁煙するとこんな効果が…

禁煙後	効果
20分	血圧や脈拍が正常化する 手足の体温が正常に戻る
8時間	血液の一酸化炭素濃度が正常になる
24時間	心臓発作のリスクが減る
48時間	においと味の感覚が復活し始める
72時間	気管支の緊張がとれて呼吸が楽になる 肺の機能が改善する
2~3週間	心機能が改善する 肺機能が30%回復する
1~9カ月	咳、息切れ、疲れやすさが改善される
5年	虚血性心疾患死亡率が非喫煙者と同じレベルになる 肺がんで死亡する率が半分に減る
10年	口腔、咽頭、食道、膀胱、すい臓がんになる確率が減少する

禁煙しましょう。

- ①ニコチンの依存度確かめる
- ②禁煙外来を受診する(この数年で禁煙に有効な薬が登場しています。「禁煙外来」を受診するのも良い方法です)
- ③禁煙パートナーをつくる(禁煙サポートプログラムに登録するのも一つの方法です)
- ④残ったたばこは禁煙スタートまでに捨てる

あなたのニコチン依存度は?

朝起きて何分後にタバコがほしくなるか?

5分以内…最も強い依存症
30分以内…強い依存症
1時間以内…中等度依存症
1時間以上…軽い依存症

<1人分の栄養価>エネルギー 154kcal
たんぱく質 4.1g 脂質 0.6g
カルシウム 78.0mg 塩分 0.7g

材料 (4人分)

米 1カップ
水 7カップ
春の七草 200g
塩 少々

作り方

- 1) 米はといで鍋に入れ、分量の水に1時間ほどつけておく。沸騰したら弱火でふきこぼれないように30~40分炊く。
- 2) 七草はさっと茹でて、細かく刻む(大根・蕪などは小さく切って、お米と一緒に炊くとよい)
- 3) お粥が炊きあがったら、②の七草を入れて、塩で味を整える。

◎コツ・ポイント

★無病息災を願って食べましょう!★春の七草は、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(蕪)・スズシロ(大根)です。そろわない場合は、春菊・小松菜・ほうれん草などの青菜で代用しましょう。★土鍋を使うとよりふっくらおいしく炊けます。炊飯器の「おかゆ」機能で炊くと失敗無く簡単に炊けます。

朝レシピ…七草粥

