



内臓脂肪を減らして メタリックシンドロームを撃退しよう!

内臓脂肪がたまる原因は、「飲みすぎ・食べすぎ」と「運動不足」です。食習慣全体を見直し、毎日の活動量を増やし、それらを習慣化して内臓脂肪のたまりにくい体をつくるのが大切です。

食べることは毎日のこと。食事をとるときに次の5つのポイントを実行してみませんか？

①主食、主菜、副菜をそろえましょう

毎食、主食と主菜は1品、副菜は1～2品が目安

主食：ごはんやパン、麺類などの穀物

主菜：肉や魚、大豆製品、卵のおかず

副菜：野菜やきのこ、海藻、いものおかず



②油を使ったおかずが重ならないよう毎食1品にしましょう

煮物や焼き物、蒸し料理、和え物、酢の物など、油を使わない料理をバランスよく取り入れましょう

③主菜は肉、魚、大豆製品、卵をバランスよく

同じ素材ばかり使わないようにしましょう

④野菜料理は毎食1品以上

野菜は1日350g摂りたいものです。1食につき1～2品が目安です

⑤味付けは薄味にしましょう

濃い味付けの料理は食欲をそそり、食べ過ぎを招きます

笠間のがんばる企業紹介①

笠間市には、全国でもトップクラスの技術を持つ企業がたくさんあります。このコーナーでは、より良い製品づくりを目指して研究・開発に取り組む市内の企業を紹介します。

不二製油(株) 関東工場

私たちの生活に欠かせない食用油脂。お菓子やパン、アイスクリームなどに使われている油脂は、口溶けや風味を決める上で重要な素材です。大阪に本社を置く不二製油(株)は、チヨコレート用油脂や粉末状大豆たんぱくなどの分野で圧倒的なシェアを誇る東証一部上場企業です。同社は、平成4年にクリーム生産ライン、平成13年にチヨコレート生産ラインを岩間工業団地の関東工場内に建設し、現在、ケーキやパンの材料となる業務用製品を年間3万トン出荷しています。

「人に優しく、地球に優しい工場」を目標とする同社では、徹底した安全対策と品質管理を行い、その一環として、品質保証や顧客満足度の向上を目指すための国際規格であるISO9001や、環境への取組みを定めたISO14001を取得しました。永野政男工場長は、「食品の安全性が強く求められている現在、製品が安全であることは言うまでもなく、その製造過程においても徹底した安全管理が求められます。そして、工場内の最新設備を見ているとき、お客様に安心感を与えるのも私たちの使命です。」と言います。

ます。また、「現在は募集していませんが、これからは人材の確保が大きな課題です。高度な技術、確かな判断力が求められる仕事ですが、私たちが教えますので心配はいりません。まじめでやる気のある方たちと一緒に働きたいですね」とも話していました。

国内だけでなく、世界を視野に躍進する同社は、他社に真似のできない技術を武器に、さらなる飛躍が期待されています。



不二製油(株) 関東工場

住所▼笠間市安居2600018

敷地面積▼63,000㎡

※文責▼笠間市役所企業誘致推進室(内線562)