鈴木工業株式会社
かわら版
「仕事」「人生」そして「環境」
発行元：鈴木工業㈱
2022年4月　第45号

『こんにちは鈴木工業です』

新年度がスタートしました。毎年この時期、初心にかえって、と思うのですが、もしかして新人の頃から成長していないのでは。ってゆーか、緩やかに後退しているのでは。と若干不安になりました。ベテランとはいえしっかりと成長を感じられるように日々精進してまいります。

前回の特大号、ご好評いただきありがとうございました。すごろく楽しんでいただけましたか？今回は通常版ですが、また突発的にチャレンジするかもしれませんので、あまり期待せずにお待ちいただけると幸いです。

かわら版編集部一同

鈴木工業はこんな会社です

環境トピックス～SDGs編～

みなさん。覚えてますか？このコーナーが環境トピックスだということを。それなのに、今のご時世これに触れないわけにいかないよね。ってことで、満を持してのシリーズ掲載。SDGsってなんだろう。を始めます。1回目の今回はそもそものところをご紹介します。できるだけわかりやすくなるようにがんばりますね。

エスディージーズ　…持続可能な開発目標

2015年の国連サミットで採択された、2030年までの国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「誰一人として取り残さない」ことを誓っています。

どうしてこのような目標を立てたのか。それは産業革命以降に急激に活発化し、地球資源をふんだんに使いながら拡大してきた世界経済の成長は、このまま続くと限界を迎える。と世界が気づいたから。

そんな危機感から世界中のさまざまな立場の人々が話し合い、課題を整理し、解決方法を考えて、この目標が作られました。

それにしても、ここ最近急にSDGsって耳にするようになった気がしませんか？実は2017年のダボス会議で、SDGsに取り組むことで12兆ドルを超える経済価値と3億8千万人の雇用が創出されるという推計が発表されたんです。このことで企業側もただの国際目標という認識から、取り組むことで自分たちにメリットもあるんだと気づき、積極的に取り組むようになったというわけです。

持続可能な世界目標ですので、続けていかなくてはなりません。貧困をなくし、地球を保護し、すべての人が平和と豊かさを享受できるように。世界中の人々も、企業も持続可能な開発を行っていけるように。自分たちができることから、少しずつ取り組んでみましょう。

ということで、次回から17のゴールについて、ひとつかふたつずつご紹介していきます。

営業部次長のひとりごと…

チョコ活でダイエット！？

皆さんいつもお読みいただきありがとうございます。営業部Kと申します。

常日頃、体型には気をつけている方ですがコロナ禍の影響もあり、以前より運動する機会が減り体重が増えてきてしまいました。そこでダイエット目的でチョコレート活動、略してチョコ活を始めてみました。甘くて美味しいチョコレート、カロリーが高いイメージがありますよね。食べたら太ると思う方が多いと思うのですが、実はチョコレートは上手く取り入れるとダイエット効果が得られる食べ物だそうなのです。そこで今回は、チョコレートとダイエットの関係についてお伝えします。

ご存じの方も多いと思いますが、カカオ豆にはポリフェノールが多く含まれており、様々な健康効果をもたらします。ポリフェノールとは、動脈硬化やがんを引き起こす活性酸素を取り除く働きのある物質のことで、カカオポリフェノールには血管を広げる作用があります。血流を良くして冷えの改善や、血圧の上昇を防ぐ効果につながるそうです。太る原因の一つにストレスによる食べ過ぎがありますが、チョコレートには「テオブロミン」という苦味成分が含まれており、セロトニン（※）の働きを助けます。

（※）セロトニンとは精神を安定させる働きのある神経伝達物質です。つまりチョコレートを食べることで気持ちが落ち着き、過食を防ぐ効果が期待できるわけです。しかしながら、チョコレートを食べたら痩せるわけではありません。カロリー＆糖分が多めのものを食べれば、太る原因に繋がります。

一般的に、チョコレートには砂糖が多く含まれており、カロリーも高めですので食べ過ぎると当然太ります。メーカーや種類にもよりますが、板チョコ1枚あたり約280kcal程度で、実はご飯を茶碗に1杯食べるより多いのです。ですから仮におやつに板チョコを食べるのであれば、1/4枚（80kcal程度）までなど、量を決めて楽しむようにしてください。

カカオ成分70%以上のいわゆるハイカカオチョコレートには、血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。お勧めの食べ方は、食前にハイカカオチョコレート一枚（5g）を取り入れる方法です。朝昼晩の食前と、午前・午後のおやつに一回ずつ、合計25g以内を目安に取り入れてみてくださいね。私も最近始めたばかりでまだ目に見える効果は出ていませんが、継続は力なりでこれからも日々継続していきたいと思います。興味を持たれた方は私と一緒にチョコ活をしていきましょう！！

2022 NEW FACES
～新入社員紹介～

今春、３名の新入社員が入社しました。
笑顔がとても素敵な３人のご紹介です。
皆様、どうぞよろしくお願いいたします！！

あべ　そうた
阿部　聡太

明るく元気に頑張ります！

趣味：旅行・ゲーム
部活：陸上部（走高跳）
好きな場所：水の流れる場所

かめやま　ひとみ
亀山　仁美

立派な社会人になれるように頑張ります！

趣味：ドライブ
部活：園芸部
好きな場所：足湯のあるところ

みねとし　なおや
峯俊　直哉

一生懸命頑張ります！

趣味：スポーツ観戦
部活：野球
好きな場所：ｽｰﾊﾟｰのお菓子ｺｰﾅｰ

ISO9001/ISO14001/ISO45001 認証取得
鈴木工業株式会社
本社
〒984-0002
仙台市若林区卸町東五丁目3番28号
TEL：(022) 288-9201　FAX：(022) 288-9293

フリーダイヤル　0120-87-9201
URL　http://www.suzukitec.co.jp
E-mail　info@suzukitec.co.jp

エコミュージアム21
〒983-0007
仙台市宮城野区仙台港北二丁目14番地の3
TEL：(022) 254-0091　FAX：(022) 258-0403

再生館
〒984-0002
仙台市若林区卸町東四丁目4番25号
TEL：(022) 287-0039　FAX：(022) 288-9293

TKC 僕と競馬漫画

現在、競馬にまつわるコンテンツが多種多様にありますね。
特にゲームでは「ウマ娘」が昨年流行語大賞にもノミネートされ、大流行していますね。その中で、今回皆さんにお伝えしたいのが、競馬漫画です。競馬に興味あるけど、何から手を付けてよいのかサッパリな人から、毎週競馬新聞を買ってますけど何か？っていうベテランから、普通に漫画よく読む人まで、お勧めしたいのが、
『ウイナーズサークルへようこそ　作：甲斐谷忍』
ちなみに作者は、ドラマ化もした『ライアーゲーム』の方です。
競馬漫画ですと、規格外の白い競走馬や騎手自身、調教師を主人公にした漫画が複数ある中で、こちらの作品は「馬券を購入する側が主人公」という、まさに私たち目線での競馬を漫画にしています。
そして主人公が初めて馬券を買うところから始まるので、競馬を詳しく知らない方でも安心して読めますし、回収率や馬券センス、競馬ソフトの話など競馬好きな方も楽しめますし、漫画ならではの予想の仕方や、馬券を買う人の考察が面白いです。
　作者が競馬好きを公言しているせいか、作品内で独自の視点で競馬を語る
「競馬は推理のゲーム　推理の技術を極めればより当てられる！」
「競馬は平等　いったんレースが終わってしまえば　当たったヤツが偉い」など、より競馬を楽しめる要素やモチベーションが上がります。
私はこの漫画を読んでから、「日曜の昼間にギャンブルしているんじゃない、いま流行の謎解きゲームをしているんだ」と、言い聞かせ、罪悪感を薄めています。
ただ、作品内で「馬券を買うのが下手な 14 の特徴」があるのですが、それは耳がイタタタ…でした。
そんな訳で、全９巻なので読みやすくお勧めです。

ちなみに今年、私の推してる馬は「ダノンベルーガ（牡）3 歳」です。

デデン！洋ちゃんの生き物係だ洋 Yo Yo

はい、どうもこんにちは、老後の夢は生き物系 YouTuber 伊藤洋です。
今回も洋ちゃんの生き物係だＹＯ～のチャンネルの時間が…ってチャンネルじゃないですねって、前はシシバナヘビというわりと一般受けできそうな種を紹介してきましたが、今回は一足、いや三足進んだ種を紹介していきましょう。左上の大きな写真をご覧ください。この中にある生き物が隠れていま…せん。普通にいます。わかりますか？

擬態の王者参上！！

3、2、1タイムア～プ正解はこちら。
わかりましたか？わかったあなたは同じ匂いがしますね～。
そんなあなたには、この前産まれた子サソリをプレゼントいたしま～すって「いらねーよ」ってね（笑）茶番は終わりで本題へ。彼らは私が最も最強擬態生物の一つと思うその名も「ヤマビタイ・ヘラオヤモリ」です！
彼らは東アフリカマダガスカルからはるばる伊藤家にやってきました。
このヘラオヤモリはマダガスカル固有の種でヘラの様な尾の型からこの名が付き、十三種の仲間がいます。この種は全て枯枝や樹皮にへばり付き日中はずっと動かず天敵から身を守っています。だから体に苔がはえてると思ったあなた、ざんねーん、実はこれはなんと模様なんです。しかも体側には壁がありこれを開くことで輪郭がボケる、しかも目が頭蓋骨の奥に引っ込むもんだから完全に木の皮にしか見えない、すごい！

まさに進化の集大成。なもんで自然界でのはこんな感じ、まったく姿形がわかりません。良くもまあ現地の人は見つけるなと感心します。飼育に関しては高温が苦手なので夏は凍らせたペットボトルをケージの上に置かなきゃいけない等気を使うところはありますが比較的に丈夫な種です。今回は擬態の王様と言っても過言でもないヤマビタイヘラオヤモリの紹介でした。
みなさん覚えてくださいね、では。

編集後記

気がつけば新緑が美しく、柔らかい春の光に誘われて、ちょっと出かけたくなる季節です。とは言っても基本的にインドア派の私は、家で TV や好きな DVD を観てゆっくり過ごすのが理想。
先日、某お笑い芸人の YOU TUBE で、日清どん兵衛のいろんな味食べ比べをやっていました。個人的には鴨だしそばが好きですが。その中で心を奪われたのが、「最強どん兵衛（すべてが主役）」麺、つゆ、具材、薬味とすべてにこだわった、いわゆるプレミアム「どん兵衛」私と同世代の芸人二人も「何だこれ!!」「すげー旨い!!」と絶賛していたので、少々お高いが是非食べよう!! と小さな楽しみが出来ました（笑）
現在の食生活に欠かせなくなったカップ麺（私だけ?）ですが、小麦製品に打撃を与えている国際的な価格相場の高騰、そして世の中インフレの波。電気ガス、ガソリン、生活必需品が影響受けて 4 月から値上がりラッシュに「痛たたぁ」です。まさかお店の棚からカップ麺が無くなる日が…、もちろん考えたくないですが、いつでも「プレミアムどん兵衛食べてみるか～」なんて、他愛もない会話が続く平和な日常を切に願います。