

## 過剰摂取にはご注意を

梅雨明けも控え、今年も暑く大変な時期がやってきました。皆さんは熱中症対策をしっかりとおこなっていますか？水分と塩分をとって暑さに負けずに頑張ってください。

最近、若者たちの間で薬の過剰摂取【オーバードーズ】が増え、社会問題となっています。オーバードーズとは目的は違いますが、熱中症対策として飲食している物も取りすぎは健康によくないので気をつけましょう。

当社では、熱中症対策としてos-1(経口補水液)が置いてありますが、os-1にはペットボトル1本換算でブドウ糖1.8g、塩分は1.7g含まれています。水の代わりに多量に服用すると、糖分・塩分の過剰摂取につながります。汗をたくさんかく暑い時期はいいのかもしれませんが、1日に2本以上飲んでいられる方々や、汗をあまりかかない冬にも飲んでいられる方々はお気を付けください。各々の体調を考えながら摂取しましょう。経口補水液はお腹を下しやすく、最近ではチーフリーダーのHさんがよくOS-1を飲んでいらっしやるので常にお腹を下してるんじゃないかと勘繰ってしまいます。暑い中、事務仕事の合間を縫って現場で作業していただいておりますが、健康第一でお願いします。

## 安全運転

### 全国と千葉県の人身事故発生状況

全国では、令和4年発生件数は301,193件 令和3年305,196件 -4,003件 -1.3%減少  
死者数は、令和4年は2,610件 令和3年は2,636件 -26件 -1.0%減少  
負傷者数は、令和4年は356,419件 令和3年は362,131件 -5,712件 -1.6%減少



### 死者数が多かった都道府県（令和4年）

1位 大阪 死者数141名	2位 愛知 死者数137名	3位 東京 死者数132名
4位 千葉 死者数124名	5位 兵庫 死者数120名	

千葉県はワースト4位で前年と順位は変わりませんが、依然として死亡事故件数の多発県となっています。車両の運転の際には、気を付けてハンドルを握りましょう。

### 高速道路での5つの約束

- ① 速度を守る。高速道路の死亡事故の13%がスピード超過
- ② 十分な車間距離をとる。速度と同じ車間距離を確保、雨の日は2倍の車間距離が必要
- ③ 割り込みをしない。割り込みされた車が急ハンドル、急ブレーキの恐れ
- ④ わき見運転をしない。時速100キロの速度では1秒間に28m進む
- ⑤ 路肩走行しない。渋滞時でも路肩走行禁止 救急活動等の妨げに

高速道路で事故を起こしてしまった場合の行動で注意しなければならない事が4つあります。

- 1) 絶対に歩き回らない
- 2) 後続車に合図
- 3) 安全な場所へ避難
- 4) 避難してから通報

これから行楽シーズンを迎えるにあたり、高速道路を利用する機会があります。高速道路での5つの約束と、4つの注意点を覚えていただけたら幸いです。 ご安全に。 営業グループ 神谷

# 最近のマイブーム「食の巻」

この場を借りて最近の私のマイブームを皆さんに紹介したいと思います。  
皆さんはラーメンはお好きでしょうか？醤油、味噌、塩等、種類はたくさんありますが何系がお好きですか？  
私は数ヶ月前から「家系」ラーメンにハマっており、金曜の仕事終わりに食べるのが密かな楽しみです。  
トッピングの種類も味玉、ほうれん草、チャーシュー、海苔など豊富であり  
他にも卓上に、にんにく、しょうが、ゴマ等のトッピングがありまして  
これらを駆使して自分好みのスタイルを作り食すのも楽しみの一つです。

私の食べ方としましては海苔増しにしまして、オーダーは「麺カタメ、味コイメ、油オオメ」です。  
このオーダーは欠かせません。あとはライスを頼んだら準備完了。しばしラーメンが出来上がるのを待ちます。  
待っている間私はスマホはいじらず厨房を凝視し、ラーメンのできあがる過程を楽しみます。  
店内に広がる油香りが私の食欲を加速させます。大将が完成したラーメンを目の前に置いてくれたら  
いざ実食です！まずはスープを一口、口に入れた瞬間に頭から足の指先まで全てが幸福感に包まれます。  
このファーストインパクトはやめられません。  
ある程度ノーマルのままを嗜んだら、アレンジに入ります。  
まずは「にんにく」を使います。スプーンですくいラーメンの上に置きます。  
スープに溶かしたいところですが、グッとこらえます。麺とにんにくを海苔で巻きそのまま口の中へ運びます。  
これこれ！このセカンドインパクトがたまらないんです！  
例えるなら口の中という小さなライブハウスで、にんにく達がライブをしているような感覚です。  
こうなったらもう箸は止まりません。我武者羅に食べ続けます。  
次第に麺とにんにく+ほうれん草、または麺とにんにくをチャーシューで巻いたりと味変しながら食べます。

麺も無くなり、残るはスープだけになってしまいますが、まだ終わらないです。  
このにんにくの溶けたスープが格別に美味いんです。このスープを飲みながら残ったライスを食べます。  
最後にキンキンに冷えた水を飲み口の中をさっぱりさせて終了です。  
この幸福感は何にも変えられません。  
どうでしょう？食べたくまりましたでしょうか？  
気になったら是非試してみてください！絶対に損はさせません！

ちなみに弊社のUさんは「ほうれん草」をマシマシにして  
ポパイスタイルと名付けて食べるのにハマっているみたいです。

こんな文を書いていたらお腹が空いてしまいました。  
金曜日の仕事終わりに食べに行くのが待ち遠しいです。  
最後に一言だけ

## 「仕事終わりに食べるラーメン、むっちゃ美味しいんよなあ〜」



※にんにくの過剰摂取は危険なのでやめましょう

7月に入りまた無駄に暑い時期が始まりました。この時期に飲む冷えたビールは、涙がちよよぎれるくらい美味しくやみつきになりますね。しかしながらビールを飲み過ぎると腹の肉が嫌な感じに付き始めて来るので、困ったものです。お酒といえば、最近、パーに行く事が数回ありました。生涯一度も落ち着いた雰囲気の中で飲んだことが無かったので、雰囲気にビビって落ち着いて飲む事が出来ました。この経験のおかげで落ち着いて飲む、飲み方を覚えましてね。made a move 一歩踏み出しました。