

鈴木工業株式会社

春号 「仕事」「人生」そして「環境」 かわら版



発行元: 鈴木工業(株)
2013年 4月 第9号

鈴木工業 はこんな会社です

このコーナーでは、新戦力①の新入社員と新戦力②のガラスびん破砕機をいっきにご紹介します。ガラスびん破砕機は発酵施設の前処理用としてエコミュージアム21に導入したもので、容器入りの動植物性残さなどの処理スピードアップや、リサイクル率の向上が期待されています。各担当者からの紹介をご覧ください。

かわら版編集部一同



今回の車輛紹介は、蓄圧バキューム車をご紹介します。こちらは大人気の車種のため追加導入した新戦力③です。

環境トピックス

2t 高圧バキューム車編

2t 高圧バキューム車は、主に次のような作業に使用します。
・ビル地下の汚水槽、排水槽等の洗浄・汲み取り
・一般住宅、ビルの排水管高圧洗浄及びつまり直し
・飲食店厨房のグリストラップ清掃



この車両の最大の特徴として、高圧洗浄と吸引作業が1台でできることが挙げられます。タンクは1つですが、前の部分に洗浄用清水、後部分に汲み取った汚水が入るよう仕切られています。



ボディも小さいので狭い場所やビルの地下駐車場にも進入でき、当社でも活用している作業車両です。

この春仲間入りした、笑顔がとても素敵な3人のニューフェイスのご紹介です。

今回は、自己紹介をあいいうえお作文であらわしてもらいました。難しいお題にも笑顔で答えてくれましたよ。そして何より、やる気に満ち溢れていますね。

さとうまさとしです。
とにかく仕事の際は
うそをつかず
まじめに
さぶやうします。
とちやうてあげなさい
しっかりやります。

業務部

齋藤 智矢



さいとうともやでま
一生懸命がんばります。
トマトジュースが飲めません。
運動をする事が好きです。
得点はサッカーです。
黙々と仕事にがんばります。
やまは人が格好あります。

業務部

佐藤 公俊



新入社員紹介

総務部

パルフォーム担当
秋山 茂博



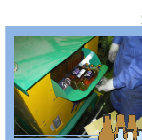
あなたはパルフォームを知っていますか?
よく知らなくていいですよ?
よく知っている素材なんですか!!
まずは再生館に来てみて下さい。
ともにパルフォームを作ってみましょう。
みんなの力を合わせてパルフォームを作ります。
ひろみさんにパルフォームを知ってもらいたい。
みんなの力を合わせてパルフォームを作ります。

同時に破砕分別機も導入しています。紙パック入りの牛乳・ジュース、ペットボトル、ヨーグルトなどのパック食品を処分する場合に、包装材と中身を分別し、更に両破砕機を有効に活用し処理場のさらなる発展を目指します。



ドラム缶にドレンを流し、中身が入ったまま投入してもドレンから水分を放流し、破砕したガラスびんくずを洗い、汚れを落とします。破砕機によって色別に破砕したガラスびんくずを、再生資源回収・卸業者様へ搬出し、リサイクル率アップを目指しております。

エコミュージアム21で三月二十五日、ガラスびん破砕機を導入しました。キャスター付ドラム缶の上に設置でき、ガラスびんの色替えも簡単に行えます。水洗いも可能です。カラレット(破片)が飛び散らず、そのままだらみ缶に収納できるため、作業が以前よりも安全に行えるようになりました。



ガラスびん破砕機



ISO 9001 / ISO 14001 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

エコミュージアム21
〒983-0013
仙台市宮城野区中野字沼向138-1
TEL: (022)254-0091 FAX: (022)258-0403

URL <http://www.suzukitec.co.jp>
E-mail info@suzukitec.co.jp

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

はしやすめ


今回のはしやすめは、韓国調味料のダシダなど韓国の食べ物の紹介をしたいと思います♪

母がものすごい勢いで韓国ドラマにはまるのを「ふーん」なんて横目で見ていた自分も今ではすっかりどっぴりどぶーん。俳優さんたちのお名前は定かではなくともドラマにはまり、そのドラマに必ずや登場してくるラーメンやトッポギやサムギョクサルやちぢみやえーとっももちろん現地で食べてみたいのですがまずは手軽にインスタントやレトルト食品で♪


まずはラーメン

日本のインスタントラーメンよりも量が多いと思います。青唐辛子が効いた鶏ベースの白いスープのラーメンや、辛いのが苦手な人でも大丈夫な辛くないラーメンもありますので自分好みのラーメンを探してみてください♪


「辛ラーメン」
皆さんスーパーやコンビニで1度は目にした事があると思いますよ。袋麺だけでなくカップ麺にもなっていて食べた事がある方は多いのでは？牛肉エキスに各種のヤンニョム（韓国固有の調味料）を調和させて作った、韓国のラーメン市場で売れ筋No.1ラーメンの事です♪（辛さ2）




「熱ラーメン」
個人的に大好きなラーメンです♪辛ラーメンより辛いと思います!!たまに購入し、今では定期的にネットで箱買いしています。
紹介文には「体中から熱が出ると汗が大量に出るほど辛いラーメン」となっていますが、ただ辛いだけではなくスープが美味しいんです!!ラーメンを食べ終わったらご飯を入れて食べるとこれがまたスゴく美味しいんです!!（辛さ3）




「トムセララーメン」
これは激辛です…買ってみたいはいですが、これは痛いです、唇も舌も…汗も鼻水も涙も止まりません!!（辛さ7）
勝手に罰ゲーム状態です…辛さに自信のある方はぜひチャレンジしてみてください!!おしいから火が出る辛さです!!（辛さ7）



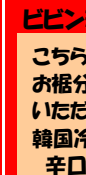
調味料ダシダ
牛エキスをはじめ、にんじん、玉ねぎ、胡椒など各種野菜を配合した調味料です。スープはもちろん、牛丼や炒飯、野菜炒めなどなんにでも使えます♪フライドポテトにシャキシャキ混ぜても旨いです。お腹がたまらなく空いて、でももうすぐご飯だし…な時にカップにダシダ小さじひとつふたつ入れてお湯で溶いて飲むだけで嬉しい気持ちが無くなってスゴく幸せになります♪これ本当です!!ぜひお試しください♡



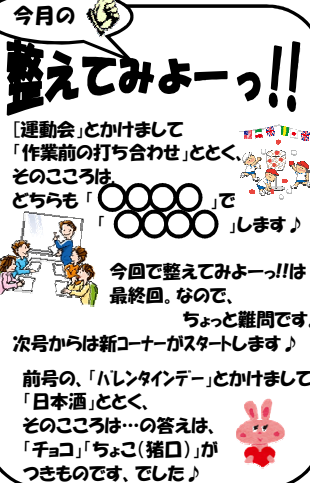
ドラマによく登場、トッポギ
先輩にお裾分けしていただいたカップのトッポギ。かわいいうパッケージに「ちょっと甘辛かなー」なんて食べたなら「辛っ!!」なかなか辛い!!で、美味しい♪おもちゃもモ子モ子♪少し水を入れてレンジでチンで美味しいトッポギが食べられますよ♪



ビビン麺
こちらも先輩にお裾分けしていただいた、韓国冷麺♪辛口冷麺♪コチュジャンの旨みと辛さ、果実の甘味を熟成させたビビンジャンに絡めて食べる汁なし麺。そば粉を使用している麺もコシがあって美味しいです♪




今日の **整えてみよーっ!!**
「運動会」とかかまして「作業前の打ち合わせ」とどく、そのころはどちらも「○○○」で「○○○」します♪
今回で整えてみよーっ!!は最終回。なので、ちょっと難問です。次号からは新コーナーがスタートします♪
前号の、「ハレンタインデー」とかかまして「日本酒」とどく、そのころは…の答えは、「チョコ」「ちょこ(猪口)」がつきものです、でした♪



食生活の話 「いっぱい食べる君がすき〜♪」食生活を見直して体質改善を目指す

食べ過ぎてないのに年々体重が増える・・・、お腹が出てきた・・・、身体が重たい・・・。等々と感じる人少なくないと思います。年齢と共に肥満傾向になってくる、筋肉も落ちてくる、代謝も悪いかな・・・。できれば筋肉をつけて引き締まった体を取り戻したい～。

ダイエットも気にしているけど、あまりストイックにもできない。

そんな時は食習慣を少し変えるのも一つの改善、最近よく聞くのは「食べる順番」。

食事の前半に野菜類を食べ、肉や魚などの主菜を食べ、後半にごはんやパンや麺などの炭水化物を食べるという方法です。

これは食事による血糖値の上昇が肥満につながる原因となる考えに基づいた食事法。血糖の上昇とともにインスリンと呼ばれるホルモンの働きが作用し、糖が血中から細胞に入ることによって脂肪が作られますので、急な血糖値上昇や多量の接種は体脂肪増加につながってしまうのです！血糖値の上昇を緩やかにする食べ方として、食事の前半にまず3口以上の野菜料理を食べましょう。それから肉魚などのおかずを食べ、しばらくたったところで炭水化物を食べましょう。毎回そんなにおかずを準備できないよ！という意見もあると思いますが、あくまでも理想で、...

その他に、よく噛んで食べると内臓脂肪が燃えやすくなる。1回の食事に20分ぐらいかけゆっくり食べる・・・、また体内時計の正常化を保つと痩せ体質に～、結局のところは1日3食しっかりとることも大切ですね。

もともと炭水化物は、消化吸収されて血中で糖となり、この糖が体や脳の活動に欠かせないエネルギーになる3大栄養素の1つですから、ご飯類、パン類、麺類などの炭水化物を食すことはとても必要なことです。

というところで筆者が最近心掛けている一つが低GI値食品。

「GI値（ジーアイチ）」という言葉は聞いたことがあると思いますが、Glycemic Index グリセミック・インデックスの略で、食後血糖値の上昇度を示す指標のことです。これをコントロールすることで、できるだけ血糖値を急激に上げないように脂肪合成を妨げ、同じ量の食べ物を食べても太りにくい？とされています。

「低GI値」食品の詳細については、ネットなどで検索していただければいろいろ閲覧できますので、ここでは記載しませんが、1つ低GI値食品で有名な「玄米」をご紹介します。

私自身も以前よりベジタリアンな知人や栄養士の先生から薦められていた玄米（GI値：精白米＝84 / 玄米＝56）、白米とカロリーはほぼ変わりませんが、栄養価においてカリウムが白米の約2.5倍、カルシウムが約2倍、マグネシウムが5倍とミネラルも多く、鉄分や亜鉛なども白米より多く含まれます。



楽しんでました。感悲ん編
し次ばみ今で熟ありはあ
み回リや後す。読読は鳴お
からます親す。してはです。あ
の紙し。いた。少。う。い。情
新面み。いた。し。こ。い。報
コーをや。だ。が。ち。は。が
ナー目指す。だけ。久。や。う。だ
もして内容と嬉。細。活。さ
Sお

それから食物繊維がとっても豊富、日々のお通じがなかなかね～、という方にはかなりおススメ！食物繊維の中でも水溶性と不溶性と2種類あり、野菜などに含まれる食物繊維にはほとんどが不溶性で、お通じを快適にしたい場合は水溶性の食物繊維が不可欠と言われます。

玄米にはこの水溶性食物繊維がたっぷり。

とは言うも玄米は白米の美味しさにはやはりかなわない、玄米の炊き方も面倒では？ちょっとクセがと気になる～とわたし自身も玄米に変えるにはちょっと抵抗もありましたが、食べてみると思ったほど食べにくくなく臭いもあまり気にならず普通に食べられました。

前半に書きました食事の順番を、前菜～主菜～そして玄米と食べれば、かなり完璧な食生活にしてお腹のお肉もなくなるのでは～と淡い夢をみています。

最近、我が家では妻が玄米にちょっと飽きてきた・・・とつぶやき始め、家庭内議論の末、白米と玄米をほどよく交互に炊くということで決議しました。何をやるにも家族の協力も必要ですね。

