



# 経営理念 報恩・感謝 至誠一貫

## 社報 内外美装

発行元：内外美装 労働安全衛生委員会  
〒803-0822 福岡県北九州市小倉北区青葉2-1-15  
Tel. 093-571-4563 FAX 093-561-0097  
HP http://www.naigaibiso.jp  
E-mail info@naigaibiso.jp  
発行責任者：河村 隆一 発行者：藤本 幸夫  
馬場 一榮

### テーマ 緑茶のカテキンで茶寿をゲット

お茶は世界で一番広く飲まれている嗜好飲料で、緑茶が占める割合は約20%です。古くから緑茶は「百薬の長」と呼ばれていましたが、最近の健康ブームで見直され、缶入りやペットボトル入りの緑茶飲料が数多く市販されています。今回は、知っているようで知らなかった緑茶パワーをご紹介します。

#### 1 カテキンの多彩な健康効果

緑茶の特徴は、カフェイン(苦み)、テアニンなどのアミノ酸(旨み)やカテキン類(渋み)を多く含むことです。また、ビタミン類(カロテン、C、E)、無機成分(フッ素、亜鉛など)も豊富に含まれています。

なかでも第一に挙げられるのが、お茶が脚光を浴びるきっかけにもなった、お茶特有の渋みのもとになる成分「茶カテキン」です。緑茶の効用の多くは、この茶カテキンによる多彩な生理機能を基本に、各栄養素が組み合わせられて有効な働きをします。

##### 茶カテキンの生理機能

- 1 抗酸化作用
- 2 抗突然変異・抗がん作用
- 3 コレステロール上昇抑制作用
- 4 血圧上昇抑制作用
- 5 血糖値上昇抑制作用
- 6 抗菌作用



#### 3 茶カテキンの強力ながん予防効果

緑茶の生産地では、がんによる死亡率が低いという調査結果があります。緑茶に含まれる茶カテキンはポリフェノールの一種で、カロテン、ビタミンC・Eよりさらに強い抗酸化作用を発揮します。さらに、カフェインの共存でその効力が一段と増強され、がん予防に効果を発揮します。

がんには、「正常細胞が、がん細胞に変わる」前段階と、「がん細胞が、がん組織にまで増殖する」後段階の二段階があります。カテキン類は、前段階を抑制する強い効果が認められています。また、最近では、後段階のがん細胞の増殖を阻止する作用や、がんの転移を阻止する作用もあるという報告が続く、カテキンは総合的にがんを抑制できるとされています。

茶カテキンは、1杯の緑茶に0.1~0.15gほど含まれていますが、がんの死亡率が低い地域では1日1~1.5gのカテキンを摂取していたと報告されています。つまり、1日5~6杯の緑茶を飲むことで健康効果が得られるというわけです。

#### 4 緑茶は健康飲料No.1

カテキンには、抗酸化作用のほかにも、左記①~⑥のように、高血圧や動脈硬化の予防、コレステロールの低下、血糖値の上昇を抑制、抗ウイルス作用、病原菌などに対する殺菌作用なども認められています。このように多彩な健康効果のある緑茶を飲む習慣を続けて、ぜひ茶寿(108歳)を目指しましょう。

#### がんになる人、ならぬ人 決め手は緑黄色野菜?

がんの診断・治療技術は日進月歩ですが、依然として日本人の死亡原因トップのまま。そこで、最近注目されているのが、緑黄色野菜に多く含まれる「β-カロテン」。β-カロテンは体内でビタミンAに転換し、皮膚や粘膜を丈夫に保つ働きをします。内臓を守っている粘膜が弱ると細胞が傷つきやすくなり、その部分にがんが発生しやすくなるのですが、ビタミンAは傷ついた粘膜を回復してくれるのです。

また、β-カロテンそのものの抗酸化作用もがんの発生を抑える働きをします。このほか、ビタミンC・E、食物繊維などもがん予防に効果的ですが、現代の日本人はこれらを多く含む野菜類の摂取量が不足しています。

緑黄色野菜100g、淡色野菜200g、芋類100g、果物200gで成人が1日に必要なビタミン類と食物繊維を摂ることができます。100gの目安を参考に組み合わせ、毎日の食事に取り入れましょう。

緑黄色野菜	淡色野菜	果物	芋類
ほうれん草 1/3~1/4束	きゅうり 1本	バナナ 1本	じゃが芋 中1個
小松菜 1/4束	レタス 1/3	りんご 1/3個	里芋 小5個
にんじん 1/2本	キャベツ 2枚(手のひら大)	ブリンズメロ 1/2個	さつま芋 中1/2個
かぼちゃ 2~3切	玉ねぎ 中1/2個	みかん 11/2個	山芋 約5cm
ピーマン 中4個	大根 約3cm	いちご 10個	
にら 1束	なす 1個		
さやいんげん 1掴み	ごぼう 中1本		
	レンコン 約5cm		

#### 美味しいお茶の入れ方

- お茶を美味しく入れるには、お湯の温度がとて重要で、良いお茶ほど熱いお湯で出すと渋みが強く、低温のお湯だと渋みが抑えられてお茶の旨みが引き出されます。
- お茶を出す時間にも気を配りましょう。
- 二煎目を美味しくいただくために、一煎残らず注ぎましょう。

(5人分)	お茶の量	お湯の温度	お湯の量	出す時間
玉露	15g	50℃	100ml	120~150秒
煎茶(上)	10g	70℃	300ml	120秒
煎茶(中)	10g	90℃	450ml	60秒
煎茶・ほうじ茶	15g	100℃	650ml	30秒



アフラック  
はつらつタイム  
より抜粋

## 現場レポート

FileNo. 8  
大分市医師会立  
アルメイダ病院

住所 大分市大字宮崎  
1509-2  
当社 清掃員 5名 リネン1名  
従業員数 洗濯業務1名



今年の3月から、ワタキユーセイモア(株)九州支社様の協力会社として日常業務(洗濯区域)・洗濯業務・リネン業務を受託しました。

建物はRC造7階建・延床面積23,401㎡・病床数385床で大分県で初めて免震構造を採用し、今年3月より新病院として診療を開始しています。アルメイダ病院の名称は、1957年日本に建設して広く全国の病める人々の診療にあたるポルトガルの宣教師で外科医でもあった「ルイス・デ・アルメイダ」を顕彰して名付けられたものです。

当社は、病院内の中央材料室・手術室周り・ICU・NICU他の清潔区域の清掃を担当しています。作業時は、ヘアークャップ・マスク・ゴム



手袋(各作業ごとに使い捨て)を着用し、特に手術室関係などは作業服の為、ダスタークロスは使い捨てを使用し、モップは消毒液に浸けたものを使用しています。清掃・洗濯・リネン業務に全員で協力し合って、毎日頑張っています。



### 編集後記

11月9日(日)に平成20年度東九会ソフトボール大会が開催されます。前年度は雨の為に中止となり残念でしたが、今年は晴天になることを祈ってま

北九州・下関地区の従業員の皆さんは健康診断に行かれましたか?今年の8月より始まりましたが、当初の予定では10月末日で終了の予定でしたが、11月いっぱいまで延長することになりました。まだ行かれてない方は必ず健康診断に行ってください。



- 北九州 11月いっぱい
- 中津 来年早々
- 熊本 十一月〜十二月

## 健康診断について

### 総務からのお知らせ



今回から新企画として、新しく入社された方の御紹介をしていきたいと思ひます。今回は、平成20年6月1日から平成20年9月30日までに入社された皆さんです。各箇所にてこんなにたくさんの方が新しく私たちの仲間になりました。今後も一緒にがんばりましょう。

Table listing newly joined members by date (平成20年6月入社 to 平成20年9月入社) and region (北九州, 福岡, 中津, 品川, 大阪, 介護事業部).



本年10月、政管健保は「協会けんぽ」に変わります。

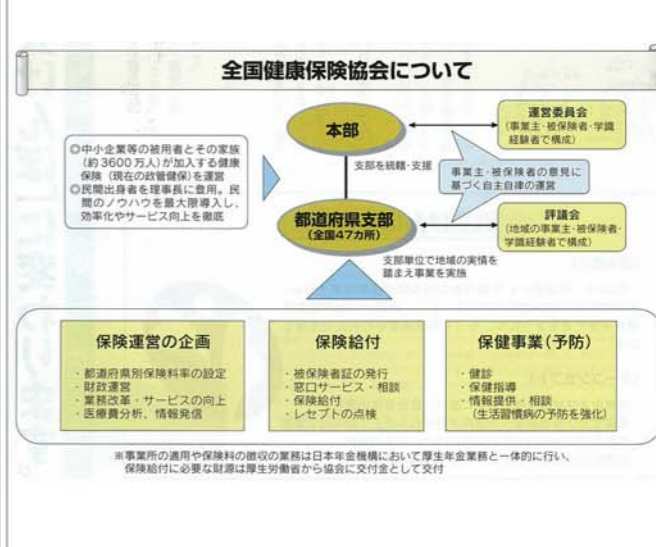
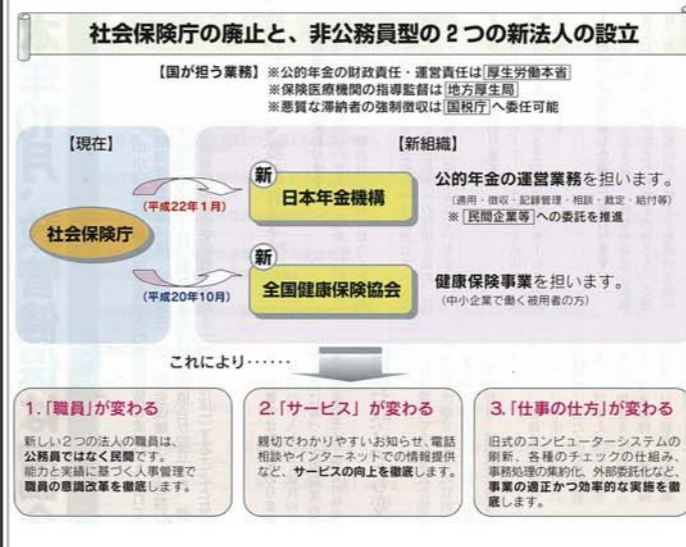


中小企業等で働く従業員やその家族の皆さまが加入されている健康保険(政府管掌健康保険)は、現在、国(社会保険庁)で運営されていますが、平成20年10月1日、新たに全国健康保険協会が設立され、協会が運営(全国健康保険協会管掌健康保険「協会けんぽ」)することになります。

- 1. 組織や職員が変わります。
2. サービスが変わります。
3. 組織や職員が変わります。
4. 仕事の仕方が変わります。

民間のノウハウやITシステムを活用し、被保険者や事業主の皆様の視点からサービスの向上を...

医療機関で受信された場合の自己負担の割合や高額な医療費の場合の負担の限度額、傷病手当金などの現金給付の金額や要件など、健康保険の給付の内容は、協会設立後もこれまでと変わりません。



協会けんぽの理念 (Association's Vision) section with a logo and text describing the mission and key concepts.