

会報 No.318



キャリア・コンサルタント

2021年（令和3年）8月10日

[発行] キャリア・コンサルタント協同組合

発行責任者：渡邊 健三

〒102-0052 東京都千代田区神田小川町 1-8-3
小川町北ビル 8F

Tel: 03-3256-4167 (代表)

直通電話：営業本部 03-6821-7544
：外国人材受入事業部

03-6826-7789

Fax: 03-3256-4168

E-mail : [会報編集部] henshu@ccco.jp

[事務局] jimukyoku@ccco.jp

[営業本部] eigyo@ccco.jp

URL : <http://www.occ.or.jp>

<http://www.ccco.jp>

編集長：田中 努

編集者：平松靖弘 影山和子 大野長壽

中野 忠 福田秀樹

(特別寄稿 第10回)

1. コロナ情報

藤田医科大学 名誉教授 船曳 孝彦

2. 健康管理その7 「栄養素を考える、その2脂質」

理事 宮坂 武彦

3. 「私の愉しみ」

常務理事 平松 靖弘

4. 事務局だより

事務局長代行 田中 努

一粒万倍

1. コロナ情報

藤田医科大学 名誉教授 船曳 孝彦

コロナ新感染者数が増加する中で、オリンピックが迫ってきて、開催か否か、開催強行となれば観客をどうするのか、緊急事態宣言は？蔓延防止対策は？など、日々の情報が変化し、私のコロナ情報が随分間を空けてしまいました。

結局は、私が前から言っていたように、医療界の反対を押し切ってオリンピックは開催する、ただし無観客の原則を導入するということで決着しています。

明らかに第5波は感染力の非常に強いインド株を主体に高まってきております。生物学的に見てビールスは当然変異を繰り返し、感染力の強い株が他の株を押しつけて感染の主力となるので、大変に危険です。

問題は、ワクチンの予防力です。ビールスに打ち勝つ生命線はワクチンですが、その予防力は100%ではありません。従来型のビールスに対して95%前後の予防力が証明されているのは、素晴らしい成績です。インド型は免疫逃避の変異を持つことから、ワクチンが効かないのではないかと懸念されていましたが、幸い90%以上の予防効果があるというデータで安心していました。しかし最近60%だというデータが出てきました。インド型株の検討が不十分だったので、検討症例が多くなれば90%に近づくのか、あるいは60%が正しいのか製薬会社ごとのワクチンによっても異なりますが、データが十分ではありません。あるいは新たにマイナーチェンジのワクチン抵抗性の変異を起こしたのか、まだ十分には分かっていません。3番目の新たな変異（すでにデルタ+が出ています）が、医学的には一番考えられる仮説で、怖いことです。

感染数と人流とは相関することがはっきりしています。今、第5波として蔓延力が強まっている時期に合わせて、オリンピックで人を集めようというのは、なんとしても理不尽です。開幕までもう10日を切ってしまいました。選手団の入国状況があまり報道されませんが、来日拒否が続出する可能性もありますし、入国選手団、関係者がバブル方式と称する不確かな体制とプレーブックといういい加減な行動規範で、大丈夫なのでしょう。すでに規定破りの選手、関係者が街に出歩いていますし、土台、自主待機期間の1週間なり2週間が有名無実化してしまっています。選手にとっても24時間監視下に置かれたままの状態が何日も何週間も続き、しかもその間に世界一のパフォーマンスをせよとプレッシャーが強いられているのです。精神的にも変調をきたしてしまうのではないのでしょうか。海外からの選手団、関係者に、日本の規制、日本人の思考を理解せよといっても無理な話で、どうしても新規感染者は増えることになるでしょう。渡来者だけでなく日本人も感染します。その時、コロナ患者の対応が十分に出来るか疑問が残ります。さらに熱中症が加わります。医療体制が持ちこたえられない可能性大で

す。海外からはブーイングの波が来て、責任を問われるでしょうが、IOCは日本側に押し付けて逃げを切るでしょう。

新型コロナ感染はこの先どうなるのでしょうか。ワクチン接種の効果が上がって収束に向かうか、インド型には予防が効かず第5波はますます猛威を振るうのか、新たな変異を起こして次の第6波迄いくのか、まだ読めません。流れとしては収束に向かうとしても、オリンピックが絡んでくると、終息したといえる日はまだまだ先になるでしょう。

私たちはどうすればよいのでしょうか。ワクチン2回接種を受ければビールスに対する抵抗力は出来たはずですが。従って高齢者は理論的には少人数なら静かな会食も可能なはずですが。しかし世の中には緊急事態宣言が出されておりますし、アルコールが入ると静かなとはいなくなるかもしれません。

肝心の働き盛り世代にはワクチン接種が進んでおりませんので、社会的免疫が出るといわれるような70%（少なくとも50%超）接種率に達するのは年を越すかもしれません。ワクチン行政は完全に失敗し、破綻しています。早くから確り準備・手配し、上手くワクチン接種を進めていけば、無観客オリンピックももう少し安心して出来たでしょう。

第5波の間、やはりマスクで微小飛沫を避け、症状の出していないインド型株の感染者からの感染を避けるようにして、笑って会食できる日を待ちましょう。

(2021年7月14日記)

ついにオリンピックは本日(夕)開幕となりました。どんな開会式なのかまだ分かりませんがその前日になって、またもや不適切人事で解任など、これでもかという位に日本の評価を下げていますし、コロナ患者の激増もあり、まだ中止と叫んでいる人たちが数10%と報道されています。オリンピックはなかった方が良かったと私も思いますが、ことここに至っては、懸命に競技しているアスリートたちを応援したいと思います。碌に練習もできず試合に臨まなければならない外国人選手は可哀想です。

PCR検査を徹底し、ビッグデータ化しなければ患者拡散を抑えられない、ワクチン接種計画を確立して周到な準備のもとに早期に開始すべしということを、昨年早くから、TVに登場する医療関係者、Dr.黒木登志夫、Dr.山中伸弥らが強く主張していたことを政府は無視し続けたことが現状のオリンピックに帰着したものだと思います。公的にはありませんが私も繰り返し主張してきました。もし政府が医療関係者の意見を取り入れていけば、完全な形とはいかないでしょうが、もっと確りしたオリンピックを迎えられたはずですが。

硬直化した制度の固執、行政の縦割り弊害、場当たりの政策(Go-To政策など)、ケジメのない緊急事態宣言や蔓延防止対策、ワクチン接種における統一性の無さ、どれをとっても先進国とは言えない政治によりもたらされたのが現状で、はしなくもオリンピックで世界に恥をさらす結果となってしまいました。人事でのトラブルは、過去の歴史をキチンと教育してこなかったのが原因でしょう。今

回のオリンピックからも、問題点を十分に検証し、学んだことを確りと後世に残すべきと思います。

オリンピック開会式時の COVID19

昨日の全国新規感染者数は 5397、東京で 1979、1 都 3 県で 3463 と、東京の感染者は第 3 波の時よりも増加傾向が強く、前週の 1.38~1.87 倍で、来週には 2000 を、8 月初めには 3000 を超えるであろうといわれています。傾向として高齢者の比率が低下し、40、50 代の患者が増加しています。問題はデルタ株（インド株）ですが、その比率は明らかにされておりません。

21 日に厚労省アドバイザリーボード脇田隆宇座長のレポートが出ました。最近の感染者調査で、7/5~7/15 に 2 回接種を受けた人の感染は人口 10 万人に対し 1.3 人で、未接種者の 27.4 人の 20 分の 1 と言います。高齢者では 0.9 人、未接種者 13.0 人と、感染者が非高齢者に移行していることが出ています。

ワクチンによる予防効果が非常に高いということです。もちろん自然界、医療において 100%、完全などということは望めませんので、2 回接種後でも感染ゼロとはいきません。接種後の感染者 130 人中医療従事者が 105 人で、無症状 50%、軽症 46.2%、中等症 3.8%、重症 0 でした。気道検体を調べた 58 人中 16 人でウイルス検出が可能だった、感染の危険性があったということです。

残念ながら変異株分布の詳細は触れられていませんが、免疫を逃避する新たな変異株は確認されなかった、というのは朗報です。

(2021 年 7 月 23 日記)

COVID19 爆発的蔓延

新規感染者が東京 3000、5000 を超える日が近いと理解していたら、なんとあつと言う間に 3000 をこえ、全国では 1 万 5 千人を超える大変な勢いとなってきました。

爆発的蔓延と言ってよい感染拡大で、パンデミックの典型的な型を取ってきたようです。国は感染者全員を調べないのでハッキリはしませんが、デルタ型が大部分を占めるようになってきています。そのこと自体は必然的なものであり、本来ならデルタ型にもワクチンが有効なはずですが、問題は Virus がこのような旺盛な繁殖・蔓延をしている時は、変異を起こしやすいとされています。デルタ型から次の変異株（デルタ+等）になって、ワクチンが効かなくなる可能性もあります。Virus の詳細な検索、研究とともに、ワクチンについても研究を進める必要があります。

「家庭での TV 観戦で人流は減少する」などと都知事はいいますし、首相は「五輪と感染拡大は関係ない」といいますが、緊急事態宣言は酒類提供店規制だけであるかのように宣言に人出抑制効果はなくなってきており、現実にはオリンピック開幕以来人出が減っていません。第 1 回目の緊急事態宣言時の人流の変化とは大

違いです。一般市民のコロナ慣れ、緊急事態宣言慣れが広がっています。TVでオリンピックの番組を見ていると試合の時の各国選手団、関係者は、まさに密な状態で大声を挙げて応援しており、オリンピック関係者に感染者が続いております。オリンピックと同時に一般市民の間にも拡散していることは明らかで、かつての『スペイン風邪』(本来スペインは無関係)の名前がついてしまったように、不名誉な『東京五輪風邪』などと呼ばれる程の世界的蔓延とならぬよう祈るばかりです。

幸いに致死率は高くなっていませんが、感染者増加で一番困るのは病床不足となり、医療崩壊を早めることです。中等症、軽症者も本来全員入院が必要ですから、物理的に全く入院出来ない事態も想定されます。インドのように病院前に寝転がされている事態を想像してください。病院ベッドをもっとコロナ患者用に回せという声は大きいですが、現実には既に厳しい状態となっています。

オリンピック競技中にも熱中症が出ていますが、そのほかに心筋梗塞、胃癌、脳梗塞などの患者さんの治療を手付かずで放置するわけにもいきません。

Virusの蔓延で人口の何割という感染者を生むようになるか、何とかVirusを抑え込むことが出来るか、今は日本人の、ひょっとすると人類の運命の分岐点かもしれません。

今の感染者の年齢層は、20, 30, 10代が主となってきております。彼らに1日も早くワクチン接種を受けさせるよう国に要望するとともに、接種回避ムードを打ち消さねばなりません。街中街頭飲酒は勿論のこと、「店に入らなければいいんだろう」と連れ立って歩く若者を説得することも必要です。

感染者の多くが比較的長時間、多人数で、会食しています。私たちが残念ながら我慢を続けましょう。(2121年7月30日記)

私が現在心配している、憂いている2.3について述べます。

① 国の将来に対する失望と無関心です。

同じような失政が続いても、総選挙となれば現政権が過半数を割ることなく、同じような国民を全く考えない政治が繰り返されて来ています。将来に希望をもっていない国民は、どうせ同じだろうと、選挙にも行かない。絶望感と無関心。ナチス台頭前夜と類似しています。

② 新型コロナの第5波は、まさに燃え盛っています。デルタ以上に強力な新型ビールの誕生、それへの転換が怖いことです。入院ベッドが不足し、入院させられない、まさに医療崩壊に入ってきました。

そこへ「中等症迄の患者は自宅待機」という方針が出されました。自宅で重症になれば病院に入院させるというが、連絡しても電話が通せず、ベッド探しも困難を極め、速やかに入院など出来ていないのが現状ではないでしょうか。入院ベッドを拡充せよなどというが土台無理な話です。この政策には二つの誤りがあります。

① 軽症者、未症状者を含め中等症患者を家庭内に同居させることは家庭内感染誘発の危険性を高めるものであり、感染拡大を助長する。

② 政府は現医療体制を全く理解していない。コロナ用ベッドをもっと増やせと命じ、補助金を出せば医療側は協力するだろうと踏んでいるのだろうが、コロナ用のベッド、しかも重症者用ベッドとなれば、それにとりまなう医療スタッフ、医療機器を増やさねばならない。国の直轄系（今は国立病院でなくなっているが）は一般診療を削減してでも、いくらかのコロナ用ベッドを確保せざるを得ないが、限度は目に見えている。さらに中等症迄なら何とか協力してきた病院でも、入院は重症者のみとなってくるとお手上げとせざるを得ない病院も出てくる。

ここで現在の病院、診療所を解説しておきます。病院と診療所はベッド数 19 で境され、大雑把に言えば、医療機関は国立（独立法人）、公的病院、大学病院、医療法人（いわゆる個人病院）などに分かれています。コロナに関して分類すれば、

- ① コロナ重症も受け入れる病院
- ② コロナ中等症を受け入れる病院
- ③ コロナ患者（疑いを含め）の外来診療は受け付ける病院、診療所
- ④ コロナ患者診療を受け入れない病院、診療所

ここも大雑把に分けると、公的病院：① 医療法人：②③④
診療所：③④ となる。

④はコロナ診療に協力していないかのように思えるかもしれませんが、心筋梗塞、脳卒中、胃癌、外傷などの救急疾患の受け入れ先として十分機能しており、患者さんから「あの病院はコロナを扱っていないから安心だ」という声も聞かれます。こうした医療体系を、緊急にどう改善してゆくかについては全く検討されてはいません。つまり今回の政策は行き場のない政策となってしまいます。

ついでに私個人的な感想を述べれば、開業医が会員の大部分を占める日本医師会は、普段は大病院ととかく利害が相反し、日医の見解には反発を感じるが多かったのですが、コロナ禍が始まってからの医師会側の発言にはおおむね肯定することが多い、医師として感染症に対する思いは似たようなものと言えます。

③ コロナ体制で世の中が変わってしまう。WEB 会議（Web 医学会に多く出席しました）、Web 講義などが一般化され、その利点は十分理解はしているつもりですし、人と人の面と向かってのコミュニケーションの大切さは今更言うまでもありません。この 1 年半で、冠婚葬祭が廃れてしまいました。披露宴、葬式など是非残してゆきたいとおもいますし、祭りなどの伴う仕来たりも含めて日本の伝統的文化を喪うことがあってはいけないと思います。
(2021 年 8 月 5 日記)

2. 健康管理その7 「栄養素を考える、その2 脂質」

理事 宮坂 武彦

1. はじめに

前回は、たんぱく質の種類や機能について見てきました。今回は脂質に考えてみたいと思います。従来、「動物性油より植物性油のほうが健康に良い。」「卵などのコレステロールの多く含む食物の摂取は、動脈硬化のリスクが高く、控えたほうが良い。」とされてきました。しかし、最近の研究では、従来身体によいとされてきた言説が否定されており、それぞれの油脂の摂取のバランスが重要とされております。

なお、食物に含有されている脂質の分類とそれらが持つ体内における効能・効果については、別表として作成いたしましたので、参照ください。

2. 脂質

脂質（脂肪酸）には、油と脂があり、魚油や大豆油・米油・えごま油など常温で液状の油（＝不飽和脂肪酸）と牛脂・豚脂やココナツオイルなど常温で固体状の脂（飽和脂肪酸）がある。不飽和脂肪酸には、添付の資料の通り ω 3系、 ω 6系などの油脂があり、 ω 6系の油脂は細胞膜を固く丈夫にするが、摂取過多は動脈硬化を促進するとされており、 ω 3系は細胞膜を柔軟にし、動脈硬化を緩和する働きがあるとされております。一般に、揚げ物などによく使用される ω 6系油脂の摂取が多く、 ω 3系や ω 9系の油脂の摂取量が少ないので、魚に含まれているDHA・EPAや植物脂のえごま油・あまに油などに含まれている ω 3系、オリーブオイルなどに含まれている ω 9系の油脂の摂取を増やす必要があります。

また、人間の体内における存在形態としては、コレステロール、中性脂肪、リン脂質及び遊離脂肪酸に分類される。それぞれの役割については、以下のとおりとなります。

3. コレステロール

コレステロールとは、脂質の一種で、人間の血液中だけでなく、脳、内臓、筋肉など全身に広く分布しており、細胞膜、性ホルモンや副腎皮質ホルモン、脂肪の消化吸収を助ける胆汁の材料になり、体内で重要な役割を担っております。HDLコレステロールは善玉コレステロールとし、LDLコレステロールは悪玉コレステロールとしております。しかし、本来、悪玉も善玉もなく、コレステロールのままでは血管を流通できないので、LDLというリポタンパクに乗っかって、必要とする組織・細胞にコレステロールを届ける作用を持ち、HDLというたんぱく質に乗っかって、余ったコレステロールを回収する作用を持ちます。

HDLコレステロールとLDLコレステロールのバランスが大切で、HDLコレステロールが少なすぎてLDLコレステロールが多すぎると脂質異常症として治療の

対象になります。食事内容の見直しや運動不足の解消等生活習慣の見直しが必要となります。

4. 中性脂肪

中性脂肪は、体内での存在形態で、運動する時のエネルギー原や体温を一定に保つ役割があり、ある一定量が体内に保持する必要がありますが、ありすぎると脂質異常症として治療対象となります。主として、糖質を多量に摂取するとインシュリンの作用もあり、脂肪細胞・内臓に蓄積されますので、糖質摂取量を制限することが中性脂肪を減らすための有効な手段となります。

5. リン脂質

リン脂質は、カルシウムと結合して歯や骨の主成分となる「リン酸」と、「脂質」とが結合したものの総称をいい、主に、細胞の表面にあつて細胞膜を構成する役割を担っています。また、血液中の脂肪を水に溶かして運ぶ働きもあります。

6. 遊離脂肪酸

脂肪細胞に蓄えられた中性脂肪が分解されてできる脂肪で、20分程度すると脂肪細胞から排出され、エネルギーとして消費されます。また、肥満によって過剰に蓄積されると、この有利子坊さんが血中に移動し、インスリンの抵抗性を高め、血糖値を高くします。

以 上

油脂の分類・脂肪酸の特徴・効能・食用油脂の組成等

表-1. 食用油脂の分類

飽和脂肪酸	常温で固化するもの＝動物（除く魚類）性油脂、ココナツオイル、パーム油など	酸化されにくい＝熱に強い
長鎖脂肪酸	バルチミン酸、ミリスチン酸、ステアリン酸	
中鎖脂肪酸	ラウリン酸、カプリル酸、カプリン酸	
不飽和脂肪酸	常温で固化しないもの＝魚油、植物性油脂	酸化されやすい＝熱に弱い

一価不飽和脂肪酸	
Ω 9	オレイン酸
Ω 7	パルミトレイン酸
多価不飽和脂肪酸	
Ω 6	リノール酸、γ-リノレイン酸、アラキドン酸
Ω 5	プニカ酸
Ω 3	α-リノレイン酸、エイコサペンタエン酸、ドコサヘキサエン酸
トランス脂肪酸	自然界では草食動物の内臓等に微量存在、植物油を加工した際にできる脂肪酸 マーガリン、ショートニング、マヨネーズ、パン・菓子、スーパー等の揚げ物などの食品

表-2. 上記脂肪酸の特徴

飽和脂肪酸	パルミチン酸 ～ ラード、バター、カカオバター、パーム油に含有 オレイン酸に変換される脂肪酸で、細胞の力を活性化させビタミン類の吸収を助ける働きがある。しかし、摂り過ぎると動脈硬化を誘引する。
	ミリスチン酸 ～ ラード、バター、ココナツオイルなどに含有 たんぱく質を刺激しホルモン分泌や細胞膜を保護する。また、酸化しにくく洗浄効果がある。過剰摂取は心臓病・動脈硬化を誘引する。
	ステアリン酸 ～ 動物・植物油脂に広く含有 オレイン酸に変換される脂肪酸であるが、過剰摂取は血管病のリスクがある。
	ラウリン酸 ～ ココナツオイル、パーム油に含有 母乳の主成分で、免疫力を向上させると共にケトン体を生成しアルツハイマー病を予防すると期待されている。
	カプリル酸/カプリン酸 ～ ココナツオイル等に含有 抗菌作用があり医薬品の原料として使用。効率良く代謝され脂肪として蓄積されない。
不飽和脂肪酸	オレイン酸 ～ 米ぬか油、亜麻仁油等に含有 人間でも生成され、酸化されにくい不飽和脂肪酸で、血液中の悪玉コレステロールを抑制する。胃酸分泌を抑える・腸の蠕動運動を促進する・肌の美容効果も期待される。
	パルミトレイン酸 ～ ナッツ系の油に含有 皮膚にあり加齢とともに減少する。皮膚再生の促進・血管の強化等の作用がある。

リノール酸	～ サラダ油、菜種油、大豆油等植物油や加工食品に幅広く含有 必須脂肪酸(*1)、血中コレステロール・中性脂肪を一時的に低下させる が、摂り過ぎるとアレルギー炎症やガンのリスクを高める。
γ-リノレン酸	～ 天然の食品に含まれていない、藻類等の微生物に含有 必須脂肪酸、血圧や血糖値を下げ、血栓を防ぐ効果がある。女性ホルモ ンが減退し、生活習慣病のリスクが高まる更年期の女性を取りたい脂肪 酸です。
アラキドン酸	～ 肉、魚、卵、母乳などに含まれている。 必須脂肪酸、乳児の脳や体の発育に必要不可欠で、免疫の調整や学習 力・記憶力向上させる効果がある。過剰に摂取すると、アレルギー炎症 の原因となる。
α-リノレン酸	～ 亜麻仁油、えごま油、シソ油に含有 必須脂肪酸、血中の中性脂肪を抑制し、血栓を予防する。細胞膜の形 成、がんや高血圧を予防する効果があり、摂取すべき脂肪酸である。
エイコサペンタエン酸(EPA)	～ 魚油 必須脂肪酸、血液をサラサラにし、血栓予防、抗炎症作用、脂質代謝の 改善、動脈硬化予防などの効果がある。
ドコサヘキサエン酸(DHA)	～ 魚油 必須脂肪酸、EPA とほぼ同じ。神経細胞を柔軟に保ち情報伝達をスムーズ にする。
トランス脂肪酸	～ 大豆・菜種等の油(サラダ油含む)又はそれらの混合油に水素を 混ぜ固化したもの 欧米の国では使用を規制している。肥満等のリスクあり。

*1. 体内生成できないため食事などで摂取する必要のある脂肪酸

表-3. 代表的な食用油の成分と効用

名 前	脂肪酸の成分	栄養素	効 用
えごま油	α-リノレイン酸 =60% その他=40%	ビタミンE	アレルギー症状の緩和、血管 病の予防 加熱しない。
亜麻仁油	α-リノレイン酸 =50% リノール酸=15% その他=35%	ビタミンA・E β-カロチン	生活習慣病の予防等 加熱しない。
米ぬか油	リノール酸=45% オレイン酸=45% その他=10%	ビタミンE	比較的に熱に強い。フライ料 理に最適 国産米ぬかを原料、抗酸化力 あり。

ごま油	リノール酸=45% オレイン酸=45% その他=10%	ビタミンE セサミン等	比較的熱に強い。てんぷら料理に最適 脂肪燃焼・エネルギー代謝の促進等
紅花油	リノール酸=40% オレイン酸=40% その他=20%	ビタミンE β-カロチン	原料の品種改良でヘルシーに、オレイン酸高含有がお勧め。食欲を抑制し、胃・十二指腸潰瘍予防。
菜種油 キャノーラ油	オレイン酸=60% リノール酸=15% その他=25%	β-カロチン	輸入菜種(遺伝子組換え種を含む)を原料にヘキサシ(*2)を転嫁し加熱圧搾で抽出 厳密には、菜種とキャノーラ(品種改良)は別種
ココナツオイル	ラウリン酸=50% ミリスチン酸=15% その他=35%	ビタミンE 飽和脂肪酸	アルツハイマー病の予防 美容に効果
大豆油	リノール酸=60% オレイン酸=20% その他=20%		輸入大豆(遺伝子組換え種を含む)を原料にヘキサシ(*2)を転嫁し加熱圧搾で抽出
パームオイル	パルミチン酸=50% オレイン酸=45% その他=5%	飽和脂肪酸	加工用、外食産業等幅広く使用されており、過剰摂取は肥満等をもたらす。 摂取を控えたい油
サラダ油	菜種油・大豆油等を原料に精製された油で、成分は大豆・菜種油を参照		酸化されやすい。過剰摂取は生活習慣病のリスクあり。 摂取を控えたい油
オリーブオイル	オレイン酸=75% パルミチン酸=10% その他=15%	ビタミンE タンニン β-カロチン	腸の蠕動運動を促進 活性酸素を抑制し、血液を浄化する。 エキストラバージン(一番搾り)がお勧め

*2. 消防法で危険物質に指定されており、有毒なので高温で飛ばすことで食品に残留しないとされています。

〔食用油を選ぶコツ〕

- ・「低温圧搾」又は「一番搾り」と表示しているものを選ぶ
- ・ペットボトルを避け色付きガラス瓶入りを選ぶ
- ・直近に絞られたもの、賞味期限の短いものを選ぶ

- ・ 1 カ月程度で使い切れる分量を選ぶ
- ・ リノール酸の含有率の高い油を避ける
- ・ 植物性油脂又は食用植物油と表示しているものを避ける
- ・ 使用目的別（揚げ物・炒め物・サラダ）を選ぶ
- ・ 専門店・デパ地下・ネット等の信頼できる購入先を選ぶ
- ・ 「地産地消」の小メーカーを選ぶ
- ・ 一社の製品に偏らずにいろんなメーカーを試す
- ・ 抗酸化作用のある物質を含むものを選ぶ

3. 「私の愉しみ」

常務理事 平松 靖弘

コロナが拡大する中、東京オリンピックが開かれ、国民はテレビで観戦することを推奨されています。そんなコロナ禍の中、私はこの2年間で、たて続けに心筋梗塞、癌と大病を患い、退院後、自宅療養と通院を繰り返しております。現在、免疫力も落ちており、コロナの感染リスクを避けるために、在宅で仕事をさせていただいております。

今までは仕事と家の往復でありあまりTVを見る暇がありませんでしたが、今、仕事の合間、【テレビにはまっています！】

みなさん、「テレビなんか」と思っていないませんか？

実は、自分の世界が広がりました！！

例えば、「歴史探偵」NHK、「美の壺」NHK Eテレ、「100分de名著」NHK、「サイエンスZERO」NHK Eテレ 等です。

今、私がはまっているのは、「孤独のグルメ Season9」 地上波 7CH テレビ東京（金）深夜 00：20～01：00、

「孤独のグルメ Season4」 BS 7CH テレビ東京（日）18：15～19：00です。

私は知りませんでしたが、これは漫画のドラマ化で、ロケは実在するお店で行われています。出演者は俳優 松重豊 他 5 名位。物語は、主人公の雑貨輸入商「井之頭五郎」が仕事で訪れた町で、仕事の合間にふと店に立ち寄り自由に食事をします。いつも独りで食事をするのです。

番組は、ただひたすら食べるだけのシーンですが、松重豊は身長 190 センチの長身です。その大男が、ある時は真剣に、又ある時は満面の笑みを浮かべ、本当に美味しそうに、いかに味わって、いかに食べるかを楽しむ＝「食事は至福の行為」と言わんばかりに食事をします。主人公は 40 歳位ですが、仕事ばりばりのビジネスマンという風ではなく、淡々と仕事をこなしているサラリーマンという感じです。食べ物の好き嫌いはなく、デザートも楽しむ甘党でもあります。又、セットメニューを二つも平らげるほどの大食漢です。

そして、その食べっぷりも良いのですが、食事の前後には合掌して「いただきます」「ごちそうさま」を欠かさないなど「一見強面だけど礼儀正しく」、本当は良い人そうなおじさんなのです。

ネットでは番組への投稿も盛り上がっています。

- ・ソースの味って男の子だよな！
- ・生きてるといのは体にもものを入れていくということなんだよな！
- ・慌てるな 心と胃袋がつんのめっているぞ！
- ・うわあ なんだか凄いことをなさっちゃったぞ！

ある日の放送では東京都台東区三ノ輪のかつ井店

仕事の後、腹をすかした五郎は散々店を探し続けた末、定食屋「やよい」（実在の店）を発見。「カラット最高の油でどうぞ！ ロースとんかつ定食」の看板に誘われ店に入る。五郎が選んだのは「かつ井上（お新香・味噌汁付）」久しぶりの美味しさに笑みがこらえきれず、タレの染み込んだご飯と共にかきこんでいく五郎！

その笑みに、ほんとに「全力で食い切った！」という思いと、「やっとな美味しものに辿りついた！」という喜びが表れています。

見ている私も、思わず、つばを飲み込むほどです。

「ごちそうさまー！」

でも、番組はまだ終わっておりません！ 気を付けて！

ドラマの後に、漫画の原作者の登場です。

彼は、毎回、実際の店（本物のスタッフさんです）を訪れ、店の雰囲気、メニューの紹介を兼ねて、お気に入りの料理を味わっています。

今まで「普通に美味しく食べていた食事」ですが、肉や魚の種類、切り方、厚さ、産地や、特に口へ運ぶ順番、口に入れた感触などへのこだわりがすごいので私も「食事」と向き合い、少しずつ意識が変わってきました。

【心して、食事をいただく！】と。

もちろん、食事を作ってくれる妻に、感謝することも忘れてはいけません。

みなさんも、是非一度、TVで「孤独のグルメ」をご覧になって下さい。

（2021年8月3日記）

4. 事務局だより

事務局長代行 田中 努

●暦の上では8月7日には早くも「立秋」となりましたが、台風の影響もあり、日本全国は熱波に覆われているようです。多治見や熊谷では40℃を越す猛暑に見舞われています。コロナの感染者数も連日記録を更新し、熱中症も多くの方が掛かっているようです。水分の補給には怠らないように気を付けましょう。

●コロナ禍の中で7月から8月にかけてオリンピックが開催されましたが、猛暑の中、組合員・賛助会員・その他関係者は如何お過ごしですか。皆様方はコロナワクチンの接種はお済ですか？事務局の夏休みも明日11日から15日までとなります。

●今年度の予算に計上してありますが、今年度はホームページの更新とPマークの更新が重なり、費用も両者合わせて200万円程かかります。本部会計のみでは賅いきれませんので各事業部にはそれ相応の負担をお願いします。

●今日の10日は連休に挟まれた1日となりました。7日から9日は暦上の祝日、11日から15日は事務局の「夏休み」で、10日は「運営会議」「営担会議」「会報の発行」と目まぐるしい一日となりました。その中で「会報」もどうにか発行出来ました。今後とも宜しくをお願いします。

●8月の行事等の予定

10日(火) 運営会議(10:00)、営担会議(11:00)

11日(水)～15日(日) 夏休み

16日(月) BCセミナー(10:00)

17日(火) 理事会(13:00)

19日(木) BCセミナー(10:00)

21日(土) BCセミナー(10:00)

23日(月) BCセミナー(10:00)

25日(水) 営担会議(10:30)

26日(木) BCセミナー(10:00)

28日(土) BCセミナー(10:00)

30日(月) BCセミナー(10:00)

● 9月の行事等の予定

- 2日（木）BCセミナー（10：00）
- 4日（土）BCセミナー（10：00）
- 6日（月）BCセミナー（10：00）
- 8日（水）営担会議（10：30）
- 9日（木）BCセミナー（10：00）
- 11日（土）BCセミナー（10：00）
- 13日（月）BCセミナー（10：00）
- 14日（火）運営会議（10：00）
- 16日（木）BCセミナー（10：00）
- 18日（土）BCセミナー（10：00）
- 21日（火）理事会（13：00）
- 22日（水）営担会議（10：30）
- 24日（金）BCセミナー（10：00）
- 25日（土）BCセミナー（10：00）

訂正：7月号19頁「役員の役割分担表」で大野副理事長に（日本テレワーク協担当）を追加。
岡崎理事の日本テレワーク担当は監事の誤りです。訂正します。

一粒万倍

▼緊急事態宣言が発生されている中での、TOKYO 2020+1のオリンピックも7月23日の開会式で始まり、8月9日に閉会式を迎え終了しました。今回の五輪は「全例なきオリンピック」と言われながらの開催でした。アメリカとの時差の関係で、午前中の決勝戦、夜遅くの試合等、テレビでの視聴者にとっては、チャンネルをアチコチ探しながらの観戦になりました。開催国の日本にとっては、思わぬヒーローが出たり、落伍者が出たりしましたが、メダルの獲得数も、金27個、銀14個、銅17個、合計58個と史上最高になりました。やはり開催国の有利はいがめない事実です。それにしても、米国と中国は強いですね。メダルの数量の58は「第五波」と読めますね！

▼今年の夏の挨拶は「コロナワクチンを打ちましたか？」で始まり、続いて「暑いですね！」となりました。新型コロナの発症から1年半以上が経過し、ウイルスも生きるために変異を繰り返し生存競争になっています。現在はインド型（デルタ型）が大部分を占め、特にワクチン接種の遅れている若者に蔓延しています。その若者の中でワクチンによる副作用を心配し接種を回避する者が多くなっています。

▼オリンピックに続いて8月24日（火）から「TOKYO 2020 パラリンピック」も始まります。8月も後半になるとこの暑さもいくらか和らぐことを期待しています。パラリンピックの選手は体にハンデも有るので、良い環境での競技になればと願っています。

▼現在、8月31日迄の期限で東京・埼玉・千葉・神奈川・大阪・沖縄の6都道府県が「緊急事態宣言」、北海道・福島・茨城・栃木・群馬・静岡・石川・愛知・滋賀・京都・兵庫・福岡・熊本の13府県で「まん延防止等重点措置」が発生されています。これは人口的に見て国民の7～8割が何らかの制限を受けていると思われます。菅総理は人流が減少しているとの見解ですが、24日に開会式を迎える「2020 TOKYO パラリンピック」の開催が心配です。という我が万倍も神奈川県から神田の事務局に通っています。

編集後記：*船曳先生の「コロナ情報」は古くなった情報もありますが、文章の終わりに書かれた日にちを入れてありますので、その当時の情報としてお読みください。*今年の暑さは各地で観測が始まって以来の最高温度が記録されています。特に高齢者にとってはコロナと共に最悪の夏となりました。*そのコロナ感染者も日毎に数が増加しています。ワクチンの接種後も感染の恐れがあるとされており、特に当組合の組合員はお年寄りが多いので気を付けましょう。