

季節のおすすめ料理～お酒とのマリアージュ～ 「簡単濃厚フォンダンショコラ」

バレンタインに
おすすめ!

もうすぐバレンタイン! 今回ご紹介するのは、冷めても美味しい簡単濃厚フォンダンショコラです。

材料 (直径6cmのセルクル 6 個分)

・製菓用チョコレート (カ
カオ55～65%) 100g
・無塩バター 100g
・卵 (L サイズ) 2 個
・薄力粉 25g
・砂糖 75g



飾り用 (お好みで)

・粉砂糖 (溶けないタイプ) 適量
・ホイップクリーム 適量

下準備

・卵を室温にもどす
・オーブンは 180℃に予熱する
・型の内側に無塩バター適量 (分量外) 塗り、クッキ
ングシートを型の内側より1cm ほど長く、型
の高さより1～2cmほど高く切り、バターを塗っ
た型の内側に沿わせ天板にクッキングシートを
貼り付けた型を並べる (サラダ油でも代用可)
・薄力粉、砂糖を合わせてダマにならないようザ
ルで振るう (④で使用する分)

作り方

- ① チョコレート、バターを湯せんで溶かし、バターが溶けた
ら火から外す (この時チョコレートは余熱で溶けるため溶けきってなくても大丈夫です)。
 - ② 溶かしたチョコレート生地に、バターをゴムベラでなめらかでツヤがある状態になるまで混ぜる。
 - ③ 別の容器を用意し、卵を卵黄と卵白が均一になるまで混ぜる。
 - ④ ③ に薄力粉、砂糖を少しずつ加え、ダマにならないように泡立て器でよく混ぜる。
 - ⑤ ④ を② のチョコレート生地の中に 2 回に分けて加え、ゴムベラですくうと生地が帯状に落
ちていくかたさまでよく混ぜる。
※チョコレート生地がかたくなってしまっているときは、混ぜる前に生地を泡だて器で混ぜるとなめらかにな
る。それでもかたく感じるときは、再度湯せんに軽くかけると良い。
 - ⑥ 型に生地を均等に流し入れる。
 - ⑦ 180℃に予熱したオーブンで 15 分焼く。焼き上がったらすぐにクッキングシートを引き抜
き、余熱でフォンダンショコラに熱が通ってしまうのですぐに型を抜いて外す。
※焼き加減はオーブンによって異なるので、様子を見ながら調整する。
- 【焼き上がりの目安】
側面はしっかり乾いていて、中心は色が濃く、表面が丸く膨らみがある状態。
- ⑧ 器に盛り、好みで粉砂糖をふり、ホイップクリームを添える。

リアル・コンパニーア・デ・ピノス
テンブラニーリョ ベンディミア セレクシオナダ
原産国：スペイン
地方名：カスティージャ・ラ・マンチャ
種類：スティールワイン
品種 (原材料)：テンブラニーリョ 100%
アルコール度数：13.5% キャップの仕様：コルク
内容量：750ml 希望小売価格：1,200 円 (税抜)
お問合せ先：株式会社モトックス 0120-344101



特集

職場における ニューロダイバーシティを考える

最新医療情報

腸内の善玉菌・悪玉菌 腸内フローラ検査で腸活を考える!

日常生活のストレス対策

心と体の セルフケア

Bye-bye ストレス! 心/身体セルフケア

新感覚! ふわふわ歯ブラシで口内環境ケアの見直しを

皆さんは毎日使う歯ブラシにこだわりはありますか。口内環
境を整えることは、健康維持のためになくてはならないことと
す。80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保つことを目標と
する「8020 運動」という言葉があるように、生涯自分の歯で
食生活を楽しむことは重要視されています。

歯ブラシは毎日使うものではありませんが、普段使用している
ものを見直すことは少ないのではないのでしょうか。今回は最近
使ってみて感動した高機能な歯ブラシを紹介したいと思います。

最大の特徴は、高密度のブラシ毛です。一般的な歯ブラシは
植毛本数が約 700 ～ 1,200 本ですが、この歯ブラシはその最
大約 8 倍の 5,460 本です。実際に見てみると、毛量の多さに
驚くはず。さらに、超極細毛で柔らかく、やさしい力でみが
くことができるため、歯も歯茎も傷めることなく、効率的に
歯垢を取り除くことができます。つい力を入れて歯磨きをして
しまう人にもおすすめです。

実際に使ってみた感想は、高密度なブラシ毛によって適度な
厚みがあるため、力を入れすぎずに磨けました。また、歯の
1 本 1 本にフィットするので、磨き終わりはツルツルになりま
す。耐久性にも優れており、約 3 か月使用しても毛先が広がら

ずに使えています (一般的な歯ブラシの使用期間は約 1 か月)。
撥水性も高く、乾きやすいので清潔な状態を保つことができる
のもうれしいポイントです。値段を見て高いと感じても、実際
に使うと機能性に十分満足できるでしょう。

また、カラーバリエーションも豊富で、オンラインで購入す
ると合計 72 種類のカラーバリエーションからランダムで届く
ので、どの色が届くのかも楽しみの 1 つです。

一度使うとやめられなくなる優秀な歯ブラシを使ってセルフ
ケアに役立ててみてはいかがでしょうか。



商品名：クラブボックス CS5460/ 植毛 5460 本
販売元：クラデンジャパン
対象者：大人用 (15 歳～)
毛先の直径：0.1mm
毛の長さ：9mm
毛の材質：クーレン® 繊維 (ポリエステル)
柄の素材：ポリプロピレン
柄の長さ：180mm
ヘッドの大きさ：約 25mm × 12mm
価格：1,210 円 (税込)

※ 2024 年 11 月時点

新入社員のみなさま

Q1 所属部署
Q2 目標や抱負
Q3 趣味や好きな事



松土 駿也 (マツド シュンヤ) さん

- 1 総務部
- 2 まずは経費精算システムや法律を深く学び、協会を支えて参りたい
- 3 釣りやゲーム、投資等に興味があります



湯浅 あゆみ (ユアサ アユミ) さん

- 1 情報管理部
- 2 仕事の流れを理解しながら、丁寧に効率よく処理していきます
- 3 バドミントン、漫画を読む、おせんべいを食べる



塚田 彬乃 (ツカダ アヤノ) さん

- 1 事務センター 契約チーム
- 2 全ての方が理解できるような伝え方を心掛け、丁寧な対応に努めます
- 3 ホラー映画を見る。ピアノを弾く。犬とお散歩



坂本 柚佳 (サカモト ユカ) さん

- 1 事務センター 立替チーム
- 2 知識量を増やし、立替チーム全体の業務を行えるようにする
- 3 音楽鑑賞、スポーツ観戦



小林 未季 (コバヤシ ミキ) さん

- 1 情報管理部
- 2 積極的に仕事を覚え、一つ一つ丁寧に取り組みます
- 3 美術館巡り、旅行



竹中 菜々子 (タケナカ ナナコ) さん

- 1 事務センター 請求チーム
- 2 自分の仕事を理解し覚え上で、チーム全体を広く見て業務を行えるようにしていきます
- 3 舞台鑑賞・食べ歩き



竹原 杏惟 (タケハラ アイ) さん

- 1 事務センター 特定保健指導チーム
- 2 チームでの業務が円滑に進むよう、知識や自分のできることを増やしていきます
- 3 ドーナツ、コーヒー、散歩、ポケモン、サンリオ



広狩 恵麻 (ヒロガリ エマ) さん

- 1 健診部
- 2 看護師として技術を磨きながら、円滑な健診の実施に努めます
- 3 映画・音楽鑑賞、読書、硬式テニス



鈴木 新 (スズキ シン) さん

- 1 健診部
- 2 全体の流れを学び、滞りなく健診が終えられるように努力していきたいと思っています
- 3 ミステリー小説を読むこと、食べ歩き

活動紹介

社屋移転

弊会が拠点を置いていた板橋区要町の建物を、老朽化に伴い建て替えをすることとなりました。新社屋が竣工するまでの仮社屋へ引っ越しする時期はお客様への影響を少なくすることを考え、8月のお盆期間中に行いました。今号は、新社屋が竣工するまでの仮拠点への引っ越しについてご紹介したいと思います。

仮拠点は、渉外推進部と健診部の外勤と、総務部と情報管理部の内勤の拠点をそれぞれ分けることとしました。新社屋が竣工するまで約2年を要しますが、その間は2拠点で運用を行ってまいります。

仮社屋の場所が決まったあとは、移転先の管理会社、内装などのデザインやレイアウト案を作成してくれる建設業者、そのほかにも電話回線業者、インターネット回線業者、サーバー移設専用業者、引っ越し業者など様々な業種の方と調整することになり、2拠点ともなるとその調整が2倍になります。2拠点だと同日の工事の立ち合いができないため、別日で調整します。それだけでスケジュール帳がびっしりになってしまいました。

また、仮社屋といっても机や棚の設置個数や配置場所などレイアウトは細かく決めないといけません。座る位置や棚の位置、プリンターの設置場所など導線を考えながらレイアウトを決めるのに、何日も頭を抱えました。

レイアウトを決めたあとはゆっくりして良いかと言うとそうもいかず、次は荷物の搬出の準備をしていきます。梱包する箱には何が入っていて、どの場所へ搬入するかすべての箱に記入します。ほかにも、机や椅子、棚、キャビネット、電子機器一式のすべてにどの場所に搬入するか記載します。それと、フロアの広さの関係で仮社屋に搬入できないものは外部の保管場所へ持ち込みをしたり、外部に委託することのできない個人情報関係の廃棄なども専用業者へ持ち込みをして廃棄処理を行いました。



個人的な気持ち、梱包作業は箱に詰めるだけの簡単な作業と高を括っていた部分もあります。また保管場所や廃棄にも時間を費やしたのも甘く見ていた部分でした。想定以上に引っ越しの準備に日数を要してしまい、お盆期間中は少し休暇を取るつもりでしたが、弊会の夏季休暇期間をほぼ使って引っ越しの準備を行いました。

夏季休暇の最後の土日に引っ越しの搬入自体は無事に完了したものの、数日かけて梱包した箱の開封作業をすぐ行いました。これもまた時間のかかる作業で、開封作業は急がない部分もあったので、すべての箱の片付けが終わったのは10月に入ってからでした。仮社屋へ引っ越しをして今月で半年が経ちましたが、やっと仮社屋にも慣れてきたように感じます。

新社屋が竣工する2年後に同じ作業を考えると少し気が重く感じますが、新社屋ができるのを楽しみにしつつ、現在は新社屋の内装を考え中です。





第1回

職場における ニューロダイバーシティを考える

皆さんはこの「ニューロダイバーシティ(神経多様性)」という言葉を知っていますか？
Neuro(脳・神経)とDiversity(多様性)という2つの言葉が組み合わさって生まれたものです。
経済産業省のHPによれば、「脳や神経、それに由来する個人レベルでの様々な特性の違いを多様性と捉えて相互に尊重し、それらの違いを社会の中で活かしていこう」という考え方であり、特に、自閉スペクトラム症、注意欠如・多動症、学習障害といった発達障害において生じる現象を、能力の欠如や優劣ではなく、『人間のゲノムの自然で正常な変異』として捉える概念でもある、と説明されています。

また、2021年に障害者差別解消法が改正されたことにより、事業者による障害のある人に対する合理的配慮の提供が2024年4月より義務化されています。つまり、少子高齢化の進む日本において就労人口を維持し各企業がそのリソースを最大限に活かして成長すること、そして発達特性を活かしながら活躍できる社会の創造を国として目指しているということです。

どうなればニューロダイバーシティが実現できるのか、どうなれば障害者差別が解消されたとと言えるのか？この点において今回は“challenged person”という言葉に共有したいと思います。これまで英語で障害を持つ人を意味する表現はdisabledやhandicapped、disabilityなどが使われてきました。最近では「与えられた困難に挑戦する人」という意味で“challenged person”という表現が用いられることが多くなっています。私は、この“challenged person”を障害を持つ人だけを意味する言葉としてではなく、この世界に生まれたすべての人が皆等しく“challenged person”であるという考えのもとに、一人ひとりが自分自身に与えられた課題に向き合う姿勢こそが真のニューロダイバーシティや障害者差別解消の第一歩なのではないかと考えています。例えば職場で合理的配慮の提供について考えるとき、障害の有無による配慮をする側される側という立ち位置でなく、どのような「工夫」があればその人の強みやリソースを引き出し活かすことができるだろうか？という視点で本人や関係者が対話を重ねることで初めてその人・そのケース独自の解決像が見えてくるのではないのでしょうか。

私とあなたは違うけれど、私もあなたも、自分の人生におけるchallenged personであることには違いはありません。一人ひとりが当事者であるという視点としなやかさを携え、皆さんの職場独自のニューロダイバーシティを実現してほしいと願っています。



医師 風間真理子

小児科、心療内科での臨床経験と自身の体験から「その人がその人らしく生きるささやかなお手伝い」ができればと株式会社リトルキャンドルを設立。現在は産業医を中心とし、大学の非常勤講師やその人自身がより望む未来の構築に焦点を当てたカウンセリング、自身を綴ったブログの執筆など、自分らしく活動しています。

腸内の善玉菌・悪玉菌 腸内フローラ検査で腸活を考える！

そのカラダのお悩み

腸内フローラ検査で 解決のヒントを見つけませんか？

こんな方におすすめです



お腹の調子が悪い



痩せにくい



ストレスが多い



肌荒れしやすい



食生活が乱れがち

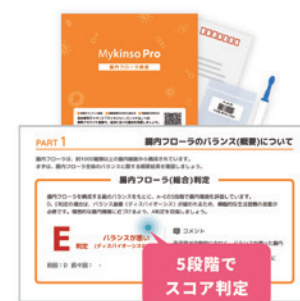


免疫機能の不調

腸内フローラ検査サービス
Mykinso Pro
マイキンソープロ

医療機関導入実績
国内No.1
(自社調べ)※①

累計検体数
10万
件以上



あなたの腸内環境を
A~Eの5段階で判定

マイキンソー管理栄養士による、あなたの腸内環境
に合った食事や生活改善アドバイスつき



「腸活ご相談コール」でマイキン
ソー管理栄養士に直接検査結果や
腸活について電話相談ができます

腸内フローラについては
二次元コードから(動画)



※① 株式会社サイキンソーが過去5年間(2019年~2023年)に企業展示を出展した学会や展示会において、16S rRNA遺伝子解析手法の腸内フローラ検査を医療機関に提供している会社を調査し、医療機関導入実績(導入施設数)を比較。(2024年7月時点)

CY24-0001

お問い合わせは労働保健協会へ

第22回 年末研修会の開催

令和6年12月7日サンシャインシティワールドインポートマートビルにて第22回年末研修会を開催しました。

前半は、委員会活動の重要性についての説明があり、理解を深めることができました。

次に労働保健協会の移転について今後の説明がありました。

完成予想図を見た職員ひとりひとりが2年後を思い、期待に胸が膨らみました。

次に今後の顧客展望について発信がありました。今後の展望に触れ、私たちはこのプロジェクトを職員全員で完遂させると共にお客様との関係をより強固にしていく覚悟ができました。

終わりに、株式会社エムシーオフィスの栗原秀樹様より『個人情報保護法』に関する講義を頂きました。

今回も個人情報の大切さ、個人情報の重要性について改めて理解を深めることができました。

その後、懇親会が開かれ大盛況のうちに終了しました。



編集部よりメッセージ

2025年が始動いたしました。

昨年度は、第四期特定保健指導の一部内容変更に伴い、当協会の健診システムの入れ替えや社屋の建て替えによる、一時移転作業に追われた1年となりました。

健診システムの移管は、当初の予定通り機能しない場面もあり、健診結果の納品が遅延する事態が発生いたしました。この場をお借りして深くお詫びいたします。

昨年は、システムの変更だけではなく、宇都宮のネットワークセンター開設も大きな出来事のひとつでありました。今年度は、お客様の様々なニーズにお応えする1年にすべく、各企業様の人事労務ご担当者様に於かれましては、労働衛生や安全衛生、ヘルスケア全般で何かお困りのことや、ご不便に感じている事等々、お気軽に労働保健協会へご相談くださいますようお願い申し上げます。

終わりに、今年の干支は「巳・へび年」でございます。可愛い生き物ではございませんが、その昔、神様の使いとして大切にされてきた動物であり、脱皮を繰り返すことから、不老不死のシンボルとも言われています。

皆さま方に於かれましても、変化と再生を繰り返し、大きな躍動と発展の1年になることを祈念しております。

編集員 高坂徳昭

耳より情報

投資信託で資産形成

そもそも投資信託とは？

投資信託とは、簡単に言いますと様々な投資商品を少しずつ買い合わせたパッケージ商品のことで、1株100円から購入出来るなど、個別株と比べて手軽に購入出来、尚且つ様々な商品に分散して投資出来るので、初心者でも気軽に購入しやすいです。

そのため、価格が高い時も低い時も長期で一定額をコンスタントに積み立てていくことで、市場平均を目指し、長期的に見てリスクを減らすことが出来ます。

投資信託のメリットとデメリット

メリット

- ・1株に様々な商品が入っているので、リスクの分散が出来る
- ・過去の統計上は全世界等に投資をしていれば長期的に見て右肩上がり

デメリット

- ・個別株に比べ上がり下がりが緩やかなので、大きなリターンが狙いづらい

人気投資信託

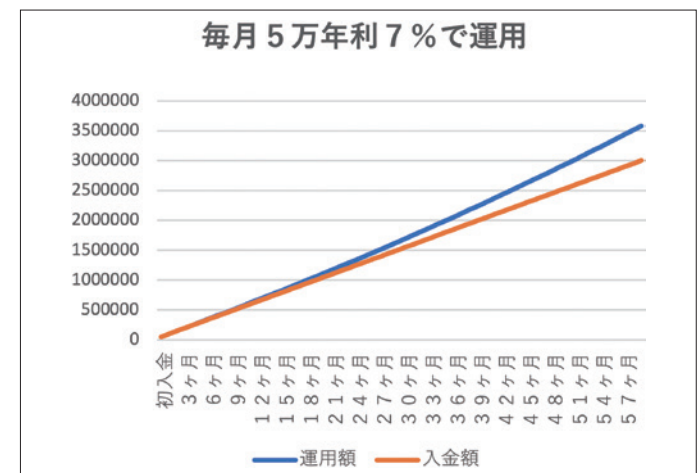
- ・全世界株式・S&P500・NASDAQ100等

暴落時の対処法

投資信託は基本的に上がり下がりを繰り返していきます。

毎月5万積み立てした場合のシミュレーション

相場はコンスタントに上がって行く訳ではありませんが、仮に年利7%で運用した場合、5年後には複利の効果で50万円以上増えていることになります。 ※税金は考慮しておりません。利息端数切り捨て



今日が一番若い日です!!
将来、老後のための資産形成は
今のうちから準備しましょう。

