



2021/12/01
秋葉・樋口



* 来月の誕生日 *

12/11 清川さん
12/18 田中さん
12/20 チー

東京本社より

お疲れ様です。

11月15日(月)~16日(火)

にかけて、大阪営業所から

こずえさんが東京本社に

来ていただきました。

こずえさんにお会いするのは久しぶり

で緊張(笑)しましたが、とっても嬉し

かったです。

夜は本社社員で懇親会を開催しました。

親睦を深め、大いに盛り上がっていま

した。

たくさんお話できて楽しかったです。

是非、またいらしてください♪



秋葉さん

ジョブパス3級・柳川さん、

11月の資格取得者

大阪営業所より

本格的に寒くなってきましたね。

防寒対策をしていきましょう！

さて、

オートファジーについての記事の際、

ナッツのことに触れました。今回は、

そのナッツについて話したいと思います。

① 不飽和脂肪酸が含まれている。

(動脈硬化を防ぎ、血圧、コレステロール

を下げる脂質)

② 食物繊維が豊富に含まれている。

食べすぎを防ぐ効果が期待できま

す(30分~1時間前)

ナッツの種類・効果について表でまとめ

てみました。

ナッツパワー凄いですね！

ただ、カロリーも高いので食べすぎには

注意しましょう。

ナッツとは『木の实、種、豆』などの事を言います。

	1/標準取目安	カロリー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食物繊維(g)	ビタミンE(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	カリウム(mg)	ナトリウム(mg)	オメガ3
アーモンド	25粒	598	18.6	54.2	19.7	10.4	31	230	310	4.7	4	770	4	0
カシューナッツ	18粒	576	19.8	47.6	26.7	6.7	0.6	38	240	4.8	5.4	590	220	0
マカダミア	10粒	720	8.3	76.7	12.2	6.2	-	47	94	1.3	0.7	300	190	0
ピスタチオ	35粒	615	17.4	56.1	20.9	9.2	1.4	120	120	3	2.5	970	270	0
ピーナツ	25粒	295	12	24.2	12.4	4	7.2	15	100	0.9	1.2	450	1	0
ヘーゼルナッツ	20粒	684	13.6	69.3	13.9	7.4	17.8	130	160	3	2	610	35	0
クルミ	6粒	674	14.6	68.8	11.7	7.5	1.2	85	150	2.6	2.6	540	4	8.9

