

# はあとこむ通信



## 知って得する「柿」の効果と豆知識

猛暑と呼ばれた今年の夏が過ぎ、いよいよ秋を迎える頃となりました。秋と言えば、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、睡眠の秋・・・いろいろな秋があります。我々コムテックの故郷、和歌山県は、果物に富んでおり、秋になると、様々な「味覚狩り」も堪能できます。その中でも「柿」の出荷量は日本一！！今回は「秋」にちなんで、旬の果物「柿」についてご紹介させていただきます。



### ●和歌山の代表的な柿3種（収穫時期順）

- ①たねなし柿 ②紀の川(きのかわ)柿 ③富有(ふゆう)柿

### ●代表的な加工柿

- ①あんぽ柿・・・渋柿を機械乾燥させた柿で果肉の柔らかい干し柿。(写真右)  
②串柿・・・皮をむいた渋柿を串にさして干したもの。



### ●串柿の里

和歌山一の柿の生産地「伊都郡」は別名「串柿の里」と呼ばれています。毎年11月になると、各農家で串柿作りが始まり、軒先や柿干場に柿の玉ののれんが一斉に吊るされます。柿一色の山里の風景は、晩秋の風物詩としても有名で、訪れる人々の心を和ませてくれます。

串柿は一本の串に10個の柿が刺してあり、縄の両端に2個ずつ、縄の内側に6個あります。



これは「新玉の年の初めに、夫婦ニコニコ(2こ2こ)、仲むつ(6つ)まじく」と、家族の和、幸せ、長寿を願う想いもかけていると言われています。



11月下旬～串柿の里 柿の玉ののれん

### 『柿が赤くなると医者が青くなる』

柿には健康に良い栄養がたっぷり含まれています。アンチエイジングにも効果があります！

栄養素	説明
ビタミンC	美肌効果・風邪予防。柿に含まれるビタミンCは実はみかんの2倍以上！柿1個に1日に必要な摂取目安量が含まれています。
カロテン	有害な活性酸素から体を守る抗酸化作用や、免疫を増強する働きがあります。発がん抑制作用のある「βクリプトキサンチン」も多く含まれています。
食物繊維	便通の改善。一日に干し柿2個が目安。 ※整腸作用(下痢止め)のあるタンニンも豊富な為、食べすぎると逆に便秘になってしまう事があります。
カリウム	高血圧予防。手足のむくみ。筋肉の収縮をスムーズにする。 利尿作用(お酒を飲む時に柿を食べる事で、悪酔い・二日酔いにも効果があります)
ポリフェノール	動脈硬化・がん・心臓病の予防。肝機能を助ける。 抗酸化作用があり、活性酸素を除去してくれ、アンチエイジングにも役立ちます。

### ●柿にまつわる豆知識●

- 10月26日・柿の日・・・1895年、俳人・正岡子規が「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」と詠んだ日が10月26日でした。
- 和生菓子の甘さは干し柿をもって最上とする・・・昔は干し柿が和菓子の甘さの基準としてよく引き合いに出されてきました。干し柿以上に糖度が高くなってしまうと、かえって甘すぎて風味を損なうという意味もあるようです。

夏の疲れが残るこの季節、栄養たっぷりの柿を食べて元気に秋を過ごしましょう！！

# ◆コムテック本社の事務所が移転しました◆

平成28年6月27日より、コムテック本社の事務所が同敷地内の「センタービル」2階へ移転致しました。(写真右)  
**(住所の変更はございません)**

旧本社事務所はコムテックの「第1倉庫」として、お客様により早く、より丁寧に商品をお届けできるよう、環境を整え、物流事務・出荷の中心拠点として新規稼働しております。

事務スタッフも新事務所へ移り心機一転、今まで以上にお客様に最良のサービスをご提供できるよう奮起しております。

物流スタッフと事務スタッフ、それぞれ活動場所は離れましたが、この引越しを機に、より一層密に連携を取りながら、今後も全員で力を合わせて頑張っております。



コムテックセンタービル  
 (事務所は2Fになります)

※センタービルはロジセンターと併設されております。

※写真左 ロジセンターの奥に見えるのがセンタービルです。



コムテック 第1倉庫 (旧本社事務所)



コムテックロジセンター

## うつ病

秋になると日照時間が短くなり、気持ちも明るくするホルモン「セロトニン」の分泌量が少なくなります。さらに、昼夜の気温差が激しいので自律神経が乱れやすくなり、結果、憂鬱な気分になったり、うつ病を発症したりする事もあります。

①トリプトファンを含む食品(肉・バナナ・アーモンド・ゴマ・プロセスチーズ・豆乳)などを摂取する。  
 ②毎日十五分程度の簡単な運動を継続的に行う。  
 ③部屋を明るくする。

秋を満喫するためにも、心身ともに健康でありたいものですね。

## 肺

「秋は肺」と言われるように、私たちの肺にとってリスクが多い季節です。

①生姜湯を飲んで体を内側から温める。  
 ②気温に合わせた服装を心がける。  
 ③十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにする。

十月……大気の流れが悪くなって汚れた空気が停滞し、ぜんそくが出やすくなります。  
 十一月……温度・湿度ともに低下するので気道の粘膜が乾燥し、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

## 食中毒

食中毒と言えば夏のイメージがありますが、涼しくなり、行楽に出かけることが多くなる十月に最も発生件数が多くなります。

①手洗いの徹底。  
 ②生食ではなく加熱処理したものを食べる。

## コラム

秋は体調の崩しやすい季節でもあります。今回は秋を迎えるにあたって気をつけたい**三つのポイント**とその**対策**についてまとめました。

## コムテック営業カレンダー(平成28年9月～平成28年11月)

9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 休							1 休			1	2	3 休	4	5 休
4 休	5	6	7	8	9	10 休	2 休	3	4	5	6	7	8 休	6 休	7	8	9	10	11	12 休
11 休	12	13	14	15	16	17 休	9 休	10 休	11	12	13	14	15 休	13 休	14	15	16	17	18	19 休
18 休	19 休	20	21	22 休	23	24 休	16 休	17	18	19	20	21	22 休	20 休	21	22	23 休	24	25	26 休
25 休	26	27	28	29	30		23/30 休	24/31	25	26	27	28	29 休	27 休	28	29	30			

※次号は12月発行予定です。尚、この通信は 9/1～9/9迄のご注文商品に同梱させて頂いております。