

# Smile Pleasure Communication

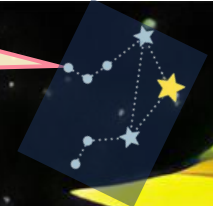
Vol.65  
-2024年7月号-

暑気払い  
7/14(日) 11:00~17:00



13人参加で皆で楽しみました！  
バーベキューは盛り上がりますね。  
来月号の暑気払いもお楽しみに！

今月の運勢1位は  
てんびん座でした。



**【今月の誕生日:24名】**  
本社・営業:1名  
国府工場:3名  
西長峰工場:12名  
福岡ポリ:4名 三信包装:4名



MI☆CHI☆HI Coffee Salon  
★featuring★  
Patisserie IZUMI



## 今年も新卒採用始まりました！

2025年高校卒業者の採用活動が今年もスタートしました。三信包装は3年連続で高卒生対象の合同会社説明会に参加。●●さんが三信包装の魅力をしっかりアピールしていました。来年多くの方に入社してもらえるように頑張っておアピールしてきます。



スイーツを前から提供したかったんです！

おいしく仕上がったと思います！



社内報を見てあの有名店が夢の共演。パティシエ泉のチーズケーキは、大好評で、ベトナム人実習生も手を上に上げて大喜び。パリスト村田の今回の豆はキリマンジャロ。レンジで温め直し提供するというこだわり具合でした。皆、笑顔の至福の時間でした。



## 【保健師・管理栄養士コラム】「見えない油」にご注意を！

油には『見える油』と『見えない油』の2種類があるのはご存じですか？『見える油』は植物油や牛脂等の普段の調理に用いる油。『見えない油』は食品に含まれている油で、食べる時には意識しづらい油のことです。日本人の脂質摂取量を見ると、全体のおよそ2割を「みえる油」、8割を『見えない油』から摂取しています。

### 【見えない油のカット法】

- ・肉類は脂肪の少ない部位を選ぶ。
  - ・主食はパンよりご飯を選ぶ。(パンの場合は食パンやフランスパンを。)
  - ・外食や中食は、パッケージやメニューの脂質量をチェックする。
- 食べる量に気を付けて、脂質の量を上手に減らしていきましょう。

## 「見えない油」リスト

- ・豚バラ肉100g・・・約35g
- ・鳥皮2本(約100g)・・・約52g
- ・即席麺一食あたり・・・約30g
- ・ポテトチップス60g・・・約20g
- ・クワツサン1個・・・約10g
- ・食パン1枚・・・2.6g
- ・牛乳200ml・・・8g
- ・豆腐200g(約1/2)・・・約10g

