

# Mate News

(一財)島根県東部勤労者共済会  
〒690-0886 松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル2F  
TEL(0852)28-6555 FAX(0852)28-6575

情報満載!ジョイメイトしまねのホームページを検索

ジョイメイトしまね 検索



新型コロナウイルスを乗り越えよう!!

応援企画  
第9弾

限定  
400枚  
(各店200枚)

ジョイメイト 地産地消 みなさまからリクエストが多かった商品の登場ですよ~

出雲で話題の「和菓子」を  
特別価格引換券にて!

会員  
特別価格

1,800円(税込)

通常価格:3,000円(消費税込)【お一人様1セットのみ】

(各店頭での引換となります【要予約】)

**A** 菓舗みまつ(出雲市塩冶町)より

生大福5種類とご縁づつみ  
(栗餅パイ)セット

(粒あん3個/珈琲あん3個/抹茶あん3個/いちごあん3個/桜あん3個/ご縁づつみ3個)  
※生大福の内容は予告なく変更する場合がございます。



四季の移ろいを大切にしながら、和菓子で味わう至福のひとときを提供  
季節の味を含め、5種類の味が楽しめる生大福にご縁づつみ(栗餅パイ)をセット♪



左から粒あん・珈琲あん・抹茶あん・いちごあん・桜あん



ご縁づつみ(栗餅パイ)

引換期限 令和3年3月31日(水)迄

引換方法 ①A店またはB店に予約の電話をする。  
※各店電話番号は、特別価格引換券をお届け時、お知らせします。  
②来店し、引換券を提出し1,800円をお支払いください。

申込対象 会員のみ 注)引換日に会員であること

申込方法 ジョイメイトしまねHPから、または7頁申込書にご記載の上、FAXでお申し込みください。

申込締切 令和3年3月1日(月)必着

**B** 井山屋製菓(出雲市多伎町/江田町)より

出雲あげ黒・あげ白に  
いちじくパイ饅頭と  
いちじく生どら焼セット

(出雲あげ黒8個/出雲あげ白7個/いちじくパイ饅頭5個/いちじく生どら3個)

井山屋一番人気商品~かりかりを届けたい~をコンセプトに掲げたてを提供  
北海道あずきこし餡のあげ黒と、あっさり白餡のあげ白に多伎町特産のいちじくパイ饅頭といちじく生どら焼きをセット♪



※申込者多数の場合は抽選し、当選者のみ発送いたします。  
※当選の確認をしたい方は、3月8日以降事務局までお問い合わせください。  
※当選者はホームページからも確認できます。

# 楽しくけん玉に挑戦!

## ～上達のコツを学ぼう～

日本で古くから親しまれてきた伝統的な玩具「けん玉」。今では、大人や若者たちを夢中にさせるスポーツ競技にもなりつつあります。簡単な技から、見たことのないスゴ技…。

そして、けん玉を使ったレクリエーションも楽しめます。実際に「けん玉検定」にも挑戦し、ワクワク・ドキドキの緊張感が体感できます。みんなで楽しく、華麗な技にチャレンジしてみませんか。



### 松江会場

日時 2021年**3月13日**(土) 10:00～12:00

会場 **山陰中央新報社文化センター松江教室**  
山陰中央ビル4階・松江市殿町383番地

### 出雲会場

日時 2021年**3月27日**(土) 10:00～12:00

会場 **ビッグハート出雲(レセプションスペース)**  
出雲市駅南町1丁目5番地

※松江、出雲の2会場の一つを選択してください。



#### 各会場共通事項

参加費 **1,500円** / お一人様(けん玉代を含みます)

参加資格 **会員と同居家族(計2人まで)** 注)開催日に会員であること。

持ち物 **マスクを必ず着用**

定員 **各20人** ※新型コロナウイルス感染防止のため、定員を減らしています。

講師 **さと原人(本名・高島 智、けん玉検定2段)**  
講師アシスタント シュー(けん玉検定初段)

申込締切 **令和3年3月1日(月)必着**

申込方法 **ジョイメイトしまねHPから、または7頁申込書にご記載の上、FAXでお申し込みください。**

※申込者多数の場合は**抽選**し、当選者のみ発送いたします。  
※当選の確認をしたい方は、3月8日以降事務局までお問い合わせください。  
※当選者はホームページからも確認できます。



ジョイメイト会員様(東部)には  
しまコの入会登録料に使える  
**2,000円の補助券**  
を発行します。

(年度内1回限り) ※補助券の申請は  
ジョイメイトしまね迄

わたしのご縁を検索しよう。



コンピュータマッチング

しまコ

SHIMA-CO

有料会員制 結婚支援システム

「しまコ」のココみて!

iPadを使った  
データの登録と  
お相手探し

登録データは  
センターや特設  
会場等ではか  
見られないので  
安心!

お引合せは  
縁結び  
ボランティアが  
同席するので  
安心!

「しまコ」の詳細は、しまね縁結びサポートセンター公式サイトをご覧ください

#### 【会員になれるのは?】

真剣に結婚を望む独身の20歳以上の方で、次のいずれかの方  
・島根県内にお住まいの方  
・島根県内にお勤めの方  
・将来、島根県内に移住の意思や予定がある方

#### 【会員登録の方法】

しまね縁結びサポートセンター公式サイトから仮登録とセンターの来所  
予約を行ってください  
・必要書類を持参の上、サポートセンターで登録手続きを行ってください

#### 【会員登録に必要な書類】

・入会登録料10,000円(2年間有効)  
・身分証明書、身分証明書等

補助券利用で  
←2,000円引き

#### 【鳥取県の方とも出会えます】

とっとり出会いサポートセンター「えんトリー」のシステムと連携している  
ので、広域な出会いを希望される方は、鳥取県の方とも出会えるチャンスが  
あります

一般社団法人  
しまね縁結びサポートセンター  
SHIMANE ENMUSUBI SUPPORT CENTER



# 昨年につき

# いちご狩り

## 体験


**フルーツ狩り**

# 2,000円

## 割引券1枚

# 200名

**島根県GAP(農業生産工程管理)**  
**「美味しまね認証」取得**

いちご狩りを希望しない場合でも  
2,000円相当のフルーツと  
引き換えも可能です。

**利用期間** 2021年4月1日～4月25日、5月10日～31日

(体験は50分制限で完全予約制)
**体験時間** 10:00～16:00 (日曜日は9:00～16:00)※定休日:火曜日

**場 所** 大森ファーム 安来市下坂田町

◎松江方面からR9赤江大橋渡り左折 梨選果場通過し最初のカーブミラー右折
**利用方法** 入園時、フルーツ2,000円割引券を提示し、残金をお支払いください。※2,000円以下での対応不可

※生産直売のため、いちごがなくなり次第終了
※天候や熟成状況、他諸事情により利用期間に変更が生じる可能性があります。
**申込対象** 会員のみ1枚限り 注)利用日に会員であること
**申込方法** ジョイメイトしまねホームページから、または7ページの申込書にご記載の上、FAXでお申し込みください。

**申込締切** 3月1日(月)必着

※応募数が超過した場合は、抽選により決定し該当者のみ案内送付
※当選の確認をしたい方は、3月8日以降事務局までお問い合わせください。
※当選者はホームページからも確認できます。

### 大森ファームは・・・

2018年に横浜から安来市に1ターンして開業した農園。異なる品種の食べ比べが出来ます。高設のプランター栽培やハウス内土足厳禁で害虫や雑菌の侵入を防ぐなど最新の栽培技術を取り入れたり、IoTの活用を推進し美味しいイチゴを栽培しています。

### ●入園料

ジョイメイトしまね会員証提示にて会員と同伴者は下記の入園料

| 大人(中学生以上)                                   | 子供(小学生以上)                                   | 幼児(3歳以上)                              |
|---|---|---------------------------------------|
| <b>2,000円</b><br><small>(通常:2,200円)</small> | <b>1,000円</b><br><small>(通常:1,200円)</small> | <b>500円</b><br><small>(通常:同額)</small> |

## マリエ・やしろ「であいパーティー」参加費補助



マリエ・やしろ株式会社が婚活応援事業のひとつとして毎月各地で開催している「であいパーティー」の参加費を年度内(2020年4月～2021年3月)1回に限り、2,000円の割引が受けられます。

### 割引対象

下記事務局で参加が認められた独身男女で、20歳～45歳のジョイメイト会員。

### 事務局

やしろメイト・松江事務局

(マリエ・やしろ(株))

松江市東朝日町150-26

営業時間/10:00～18:00 定休日/毎週火・水曜日

☎0120-846-030 📠0852-59-3536

### 申請方法

① やしろメイト事務局に参加申込みをし、必ず予約する。

② 「であいパーティー 参加費補助券発行申請書」をジョイメイトしまね宛てにご送付ください。(ホームページから申込み可)  
(ジョイメイトしまねから補助券をお送りします。)

③ 会員証を提示し補助券を提出すると当該割引が受けられます。

# チケットあっせんのご案内

ジョイメイトしまねのホームページからお申込みできます

1

## フォーエバー現代美術館コレクション 草間彌生展

日時 2021年4月24日(土)~5月30日(日) ※会期中無休  
10:00~18:00(最終入館は17:30まで)

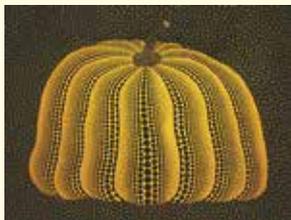
料金 **630円**  
(前売券 大人 900円)

会場 **米子市美術館**

申込締切 **3月2日(火)**

お届け期間 **4月上旬~**

※高校・大学生は当日券のみ。  
中学生以下無料。



(A PUMPKIN) 2007年

お申込みはお一人様 **3枚まで 120枚限り**

### お申込み方法

- 「ジョイメイトしまね」のホームページからお申込みください。
- FAXまたは、郵送でもお申込みできます。事業所番号、会員番号、事業所名、氏名、枚数を明記してください。
- 申込み用紙は、7ページにあります。注)お申込みは会員に限らせていただきます。
- ◇申込み締切後のキャンセルはできません。
- ◇お席の指定はできません

※申込み多数の場合は抽選し、当選の方のみご通知します。  
※当選の確認をしたい方は、3月8日以降事務局までお問い合わせください。  
※当選者は、「ジョイメイトしまね」のホームページからも確認できます。  
※先着順ではありません。 ※ジョイメイトしまねからチケットと郵便振替用紙を送付します。お近くのゆうちょ銀行にて振り込みください。

## 新規割引指定店のお知らせ 新たに加りました。どうぞご利用ください。

※他の割引券との併用はできません。  
※その他詳細割引券内容は、店舗へご確認ください。

### (有)山田工務店

出雲市斐川町荳原2850-2

TEL.0853-72-0848

●営業時間/8:00~18:00 ●店休日/日曜日・祝日

新築・リフォーム・修繕等 お見積無料  
ご契約の方 お見積から5%引

※利用の際に会員であることを事前に申し出ください。  
※他の特典との重複利用は不可。

対象者  
会員と  
その家族



### いずも駅前 ラウンジさくら

出雲市駅北町4-1

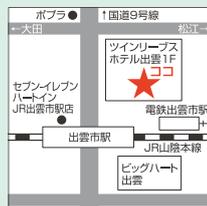
TEL.0853-27-9099

●営業時間/8:00~22:00(最終受付21:00) ●店休日/火曜日

使用料 **5%引**

※利用の際に会員であることを事前に申し出ください。※他の特典との重複利用は不可。

対象者  
会員の  
み



### 潜戸観光遊覧船

松江市島根町加賀6120-14

TEL.0852-85-9111

●営業時間/運航期間 3月~11月  
出航時間 9:20~16:20(1日8便毎時20分の出航)  
●店休日/天候が悪い時及び時化の場合は欠航

乗船料 大人(中学生以上) 1,500円⇒1,350円 ※利用の際に会員であることを事前に申し出ください。  
[加賀の潜戸コース] 小人(小学生) 700円⇒630円 ※他の特典との重複利用は不可。

対象者  
会員と  
同伴者



http://kukedo.com

### 心の駅 陽だまりの丘 巨大迷路ドラゴンメイズ

雲南市大東町上佐世294

TEL.0854-43-8181

●営業時間/9:00~17:00  
●店休日/荒天時臨時休業  
冬期休業12月~2月

2月20日  
リニューアル  
オープン  
今期、おろちコースに  
「コロナ撃退作戦」の  
アドラクション追加!

入場料割引 大人 660円 ⇒ 560円 ※利用の際に会員であることを事前に申し出ください。  
[スタンダードコースに限定] 子ども 550円 ⇒ 450円 ※他の特典との重複利用は不可。

対象者  
会員と  
同伴者



募集

# ジョイメイト 割引指定店

割引指定店の登録費は無料です。

### 割引指定店条件

- ①5%以上の割引または同等程度のサービスをお願いします。
- ②営業形態が、「風俗営業法第2条第1項」に該当していないこと。

お申込み・お問い合わせは  
ジョイメイトしまね **TEL.0852-28-6555**

いつもと違う、  
初めての冬

# いつでもマスク 気をつけたい「5つの場面」

大人数や  
長時間に  
およぶ飲食



飲酒を伴う  
懇親会など

マスク  
なしでの  
会話



狭い空間  
での  
共同生活



居場所の  
切り替わり



「ありがとう」が感染予防の輪をつくる



新型コロナウイルス感染症対策推進室

これから守って欲しいこと

- マスク着用・三密回避、室内換気を
- 手洗い・アルコール消毒を
- 会話は静かに
- 体調不良時、発熱時は出かけない
- 集まりは少人数・短時間で

# PR & PRESENT

宣伝 / プレゼントコーナー

## 天然温泉の湯 四季荘

出雲市斐川町学園1369

TEL.0853-72-6525

営業 6:00~22:00  
(9:00~10:00 清掃の為入浴不可)  
休 不定休

### 日本三大美人湯と本格会席をWで満喫!

八上姫も愛したとされる歴史の古い温泉は日本三大美人湯とされる美肌に特化した天然温泉です。特に寒い季節は保湿性・保温性に優れた泉質なのでスキンケアにはもってこいです。



また、お料理は日本を代表する料理人「鎌田和美」による本格会席コースが手軽な料金から味わえると人気です。

温泉、宿泊、仕出し、レストランなど  
何でも使える四季荘商品券 (2,000円)

**5**名様にプレゼント!!

## エフワン アズ メンズ&レディース

松江市学園1-16-37

TEL.0852-24-5533

営業 10:00~19:30  
休 年中無休

**3/31**  
まで

### 春・夏物 メンズ&レディース オーダーフェア

オーダー  
スーツ **33,800**円+税~

オーダースーツご購入の方に限り「ジョイメイトを見た」とお伝えいただくと有料オプション3,000円分(高級ボタン、特別裏地 etc) サービス致します。  
☆新作の生地、多数入荷中!  
☆仕上りまでの期間は約1か月



- A ネクタイ B 蝶ネクタイ
- C 綿カットソー (サイズL)

(A)4,800円 (B)3,800円 (C)6,900円

※A/B/Cのいずれかを選択してご応募ください。

各**1**名様にプレゼント!!

## マリエ・やしろ(株)

松江市東朝日町150-26

TEL.0852-59-3536

営業 10:00~18:00  
休 毎週火曜日・水曜日

### 婚活やしろメイト

結婚決定報告1,192組突破!(2001年から2020年12月まで)  
地元プライダル企業、マリエ・やしろによる山陰の独身男女のための「出会いの場」です。

新しい出会いをやしろメイトで見つけませんか? 20~45歳の独身の方、または適齢期のお子様をお持ちのご両親様もお気軽にご相談ください! ご相談は無料にて承ります。



クロコダイルパッチワーク  
長財布  
(12,000円)

**1**名様にプレゼント!!

## PR&プレゼントコーナーで 会社・商品のPRを!

一度掲載された  
広告主も再掲載  
大歓迎ですよ!!



プレゼント商品  
(1万円相当以上)を  
提供してネ!!

当ページ記載のようにPRします。  
150文字程度の紹介文に写真も掲載します。

お問い合わせ先: 0852-28-6555

### プレゼント応募方法

郵便ハガキに ①希望するプレゼント名 ②事業所番号、事業所名、会員番号、氏名 ③ジョイメイトしまねに対するご意見・要望などがあればご記入の上、ページ左端の応募券を必ず貼り付け、ジョイメイトしまねまでご送付ください。当選者への郵送先は登録されている事業所宛とさせていただきます。応募券を譲り受けての重複応募は無効扱いとなりますのでご注意ください。

※郵便ハガキの料金は**63円**です。

〒690-0886 松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル2階 ジョイメイトしまね行

締切: 3月1日(月) 必着

1月号当選者発表 当選商品は1月末までにお届け致します。

株式会社 ソノより  
「しまねっこプレミアムファイル」10名様  
天然温泉の湯 四季荘より  
「温泉、宿泊、仕出し、レストランなど何でも使える四季荘商品券」5名様  
松江エクセルホテル東急 レストラン「MOSORO(モソロ)」より  
「オーダーランチバイキング ペア食事券」3名様  
マリエ・やしろ様より  
「FIRANO バッグインバッグ」1名様

当選者はホームページに掲載させていただきます。[事業所番号-会員番号]

応募券  
3月1日必着



3月号 FAX.0852-28-6575 ジョイメイトしまね行

## 「チケット」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

| 事業所名 |                         | 事業所番号                | 事業所電話番号 | 会員氏名 |        | 会員番号        |
|------|-------------------------|----------------------|---------|------|--------|-------------|
| No   | イベント名                   | 開催日                  | 【〇印】    | 枚数   | 備考     | 申込締切        |
| 1    | フォーエバー現代美術館コレクション 草間彌生展 | 2021.4.24(土)~5.30(日) |         | 枚    | 一人3枚まで | 2021.3.2(火) |

## 「“和菓子” 特別価格引換券」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

| 事業所名 |      | 事業所番号 | 事業所電話番号      | 事業所ファックス番号   |  |
|------|------|-------|--------------|--------------|--|
| No   | 会員氏名 | 会員番号  | A 菓舗みまつ 【〇印】 | B 井山屋製菓 【〇印】 |  |
| 1    |      |       |              |              |  |
| 2    |      |       |              |              |  |

## 「楽しくけん玉に挑戦！」申込書 事業所名・参加者氏名・番号を必ず記入↓

| 事業所名 |       | 事業所番号 | 事業所電話番号    |               |               |
|------|-------|-------|------------|---------------|---------------|
| No   | 参加者氏名 | 会員番号  | 会員との続柄【〇印】 | 松江会場 3/13【〇印】 | 出雲会場 3/27【〇印】 |
| 1    |       |       | 会員・同居家族    |               |               |
| 2    |       |       | 会員・同居家族    |               |               |

## 「いちご狩り体験」申込書 事業所名・会員氏名・番号を必ず記入↓

| 事業所名 |      | 事業所番号 | 事業所電話番号 |      | 事業所ファックス番号 |
|------|------|-------|---------|------|------------|
| No   | 会員氏名 | 会員番号  | No      | 会員氏名 | 会員番号       |
| 1    |      |       | 2       |      |            |

(一社)全国中小企業勤労者福祉サービスセンター(略称:全福センター)会員の皆様へ

〔2020年度版〕

## 「全福ネット入院あんしん保険」のお知らせ

正式名称: 団体総合生活保険  
(医療補償基本特約、介護補償基本特約)

《団体契約ならではのメリット!》掛金(保険料)が割安 約28%の割引が適用されます!

団体保険契約期間 2020年6月1日午前0時~2021年6月1日午後4時まで

《医療補償》加入年齢: 満5歳~満70歳(2020年6月1日時点の満年齢)

保険料例 入院保険金 日額 3,000円型(H3タイプ)

40歳 年間保険料 “6,230円” 月換算で約519円!

補償内容  
(H3タイプ)病気・ケガで1日以上入院されたとき……日額 3,000円  
病気・ケガにより手術を受けられたとき……1.5、3、12万円  
(手術の種類に応じてお支払い)  
退院後通院されたとき……日額 2,000円  
所定の先進医療を受けられたとき(実績額)……最高 200万円まで

日額 5,000円タイプ、10,000円タイプもあります

《介護補償》加入年齢: 満5歳~満84歳(2020年6月1日時点の満年齢)

保険料例 介護補償保険金額 一時金 100万円型(DG1タイプ)

60歳 年間保険料 “1,650円”

補償内容例  
(DG1タイプ)

介護補償保険金額 ……一時金 100万円\*

※公的介護保険制度に基づく要介護3以上の認定を受けた場合、または  
東京海上日動所定の要介護状態(要介護3用)と診断され、その状態  
が90日を超えて継続した場合

一時金 200万円タイプ、300万円タイプもあります

お申込み・詳細についてはこちらから!

新 WEB募集システム e-CHOICE

2020年3月1日より全福センターホームページ内からアクセスできます!!  
(<https://www.zenpuku.or.jp/service/detail?id=26231>)

全福センターHP

募集期間 新規募集期間 2020年3月1日~4月30日 募集期間が終了した後も、中途で毎月加入することができます。

このご案内は団体総合生活保険(医療補償・介護補償)の概要について説明したものです。ご加入にあたっては、必ず「お手続きサイト」掲載の[重要事項説明書]をよくお読みください。  
詳細についてはご不明な点は右記募集代理店または引受保険会社にお問い合わせください。  
この保険契約は全福センターを保険契約者とし、全福センターの会員等を被保険者とする団体総合生活保険(医療補償基本特約、介護補償基本特約)団体契約です。

お問い合わせ先

＜募集代理店・幹事代理店＞「全福ネット入院あんしん保険相談デスク」株式会社全福サポートサービス  
フリーダイヤル: 0120-055-512 (土日祝日を除く9:30~17:00)

# 新規加入事業所

2月1日加入

松江市 ●松本機械 ●オフィス・トガ 出雲市 ●たぐちファーム 安来市 ●(有)瀬尻製パン店

ジョイメイトしまねの加入状況 (2021年1月1日現在)

●事業所数 **2,107**

●会員数 **29,421**

## 事務局より INFORMATION

3月1日入会

異動・退会の届出は、**3月5日(金) 必着!**  
期限までに提出できない場合は、必ずジョイメイトしまねまでご連絡ください。

新規に入会される事業所の受付は  
**「2月26日(金)」必着**です。

## 各種補助金申請は、3月末日が締切です。

令和2年度末が近づいています。お忘れのない様、申請してください。

- ◎健康診断補助 ◎インフルエンザ予防接種補助 ◎熟年夫婦旅行隔年補助 ◎ETC設置(セットアップ)補助
- ◎資格取得試験受験料補助 ◎パソコン教室受講料補助 ◎放送大学入学金補助

※補助金申請書に添付する領収書(写)の宛名は、「フルネーム」でお願いします。

◆各種割引のご利用もお早めに!

- ◎ツアー2,000円割引 ◎隠岐汽船1,000円割引 ◎マリエヤしろ(であいパーティー)参加費割引
- ◎しまねコンピューターマッチング(しまコ)入会登録料割引 ◎自動車教習所入学金割引

**注意** この度の新型コロナウイルスへの対応として、イベント等を中止する場合がありますので、ホームページでご確認ください。

## ～会員事業所様限定～ 全福ネットあんしん労災(全福ワンコイン労災)

従業員1人あたりの掛け金は1口月額100円から! 国の労災保険に上乗せ給付する労働災害共済です  
事業主の経営リスクを軽減し、従業員の福利厚生の充実を図ります

### 補償内容(共済給付金)の一例(1口100円あたり)

① 業務上・通勤途上の災害による死亡補償額(単位:万円)

| 業種             | コード※ | 給付金額  |
|----------------|------|-------|
| 建築             | 35   | 143   |
| 食料品            | 41   | 347   |
| 機械器具           | 56   | 223   |
| 運送用機械器具        | 58   | 313   |
| 交通運輸           | 71   | 379   |
| その他の各種事業       | 94   | 1,149 |
| 卸売業・小売業・飲食店・宿泊 | 98   | 988   |

※コードとは『厚生労働省告示第169号労災保険適用事業細目表』に同じ

・入院は補償対象外となります ・2口以上の加入の場合は、給付金額を口数で乗算して下さい ・国の労災の認定が下りた事案が、補償対象事案となります

② 業務上・通勤途上の災害による後遺障害補償額

| 障害等級※ | 給付割合          |
|-------|---------------|
| 1～3級  | 死亡給付金額の 100 % |
| 4級    | 死亡給付金額の 80 %  |
| 12級   | 死亡給付金額の 6 %   |
| 13級   | 死亡給付金額の 4 %   |
| 14級   | 死亡給付金額の 2 %   |

※障害等級とは『労働者災害補償保険法施行規則別表1障害等級表』に同じ

一般社団法人 全国中小企業勤労者福祉サービスセンター 共済元受団体: 友愛共済協同組合

お問い合わせ先 全福ワンコイン労災係 TEL:03-6659-5773 FAX:03-6908-7611

※このご案内は全福ワンコイン労災の概要について説明したものです。ご加入にあたっては、必ずHP・パンフレットをよくお読みください。



<https://zenpuku-rousai.jp>

## 食事 トレーニング training

すこやかボディをつくる

No.12

### 大切な人への贈りもの♡健康志向のチョコレートは?

チョコレートは「太りやすい」というイメージがありますが、選び方によっては「健康的なおやつアイテム」になります。砂糖や小麦粉などの糖質の多いお菓子は、血糖値を上げやすいのですが、カカオ分の多い「ハイカカオ」チョコは、糖分が比較的少ない分、血糖値の上昇はゆるやかになります。また、苦み・ココの効果で少量で満足感が得られ、食べ過ぎるリスクも減らせます。チョコレート選びの参考になさってください。

毎日の食事でココロとカラダを整える「食事トレーニング」。料理作りや食材選びに、ほんの少しの工夫を加え、すこやかボディをつくりませんか?

講師 佐々木 久美

松江シティFC栄養アドバイザー  
楽しい料理研究家 管理栄養士  
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
山陰中央新報社文化センター講師



#### ポイント

「チョコレート」カカオ分35%以上に対し、「ハイカカオチョコレート」はカカオ分を70%程度含むものになります。

73%  
レート ●原材料名: カカオマス、ワッダー ●内容量: 70g ●賞  
●保存方法: 20℃以下の涼しい