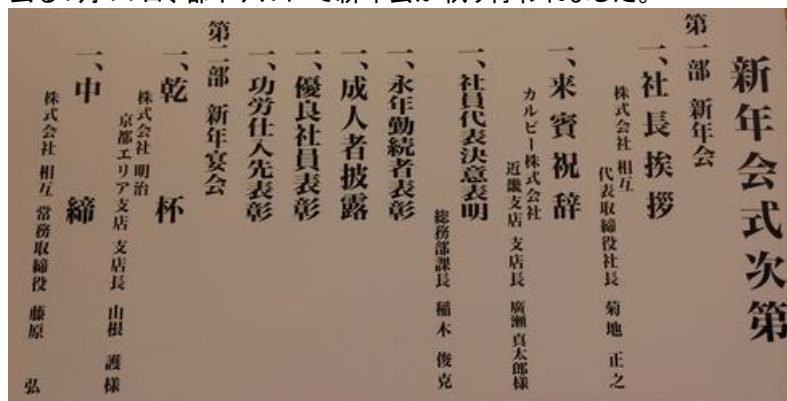


# 平成26年 (株)相互 新年会！

## 平成26年1月11日 新都ホテルにて…

去る1月11日、都ホテルにて新年会が執り行われました。



### 社長の挨拶に続き、ご来賓の祝辞を頂きました



菊地社長からは、新年に向けての新たな誓いと、消費増税をデメリットと受け止めず、メーカーさんと一丸となってデフレ打開のチャンスに変えていきたいとお話がありました。

ご来賓を代表してカルビー株式会社近畿支店支店長の廣瀬真太郎氏よりご祝辞を頂きました。



### 目次

#### 特集記事

- 平成26年新年会 1
- 抗糖化で老化を防ぎましょう 2

#### 今号のハイライト

- 議事録2014年1月 3

#### 連載記事

- COUNTIF 関数をつかってみよう 4



稲木課長から、社員を代表して決意表明をしていただきました



永年勤続者表彰では、多田課長、白波瀬主任額田さん、そして育児休暇中の石井さんが表彰されました



営業の西村さん、事務の宇座さん、昌栄の樺沢さんが今年成人式を迎えました



優良社員表彰では竹内課長が受賞されました



功労仕入先表彰ではカルビー様が選ばれました

新年会も滞りなく終わり、次に新年宴会にうつります

## 新年宴会が始まります…………



乾杯のご発声は  
株式会社明治 京都エリア支店長 山根様にお願いしました。

そして、楽しい宴会が始まりました！





ゲームあり……



歌あり……



最後にはこんなことに……(すごい3ショットです！おめでた感、満載です！)



藤原常務の中締めで宴会終了！！

今年の新年会はとても盛り上がりましたね？  
メーカーさんのはしゃぎっぷりは、普段はそうそう見れるものではありませんが、  
意外な一面が見られたことで、さらに仲良く団結できそうな気がします。

**今年もいい年になりますように！！**

# 肌や体の敵「糖化」！

## 抗糖化で老化を防ぎましょう★

最近注目を集めている「糖化」という言葉をご存じでしょうか。

人は食事をすると血糖値があがりブドウ糖が増えます。

人間にとってブドウ糖はエネルギーとして使用するのとても大切なものです。

ですが、多いと血中に余ってしまうのです。すると余ったブドウ糖がコラーゲンなどのタンパク質と結びついて炎症を起こし変性しはじめます。これが糖化です。

簡単に言うと、「**お肌のハリを守る大切なコラーゲンを壊すもの**」。

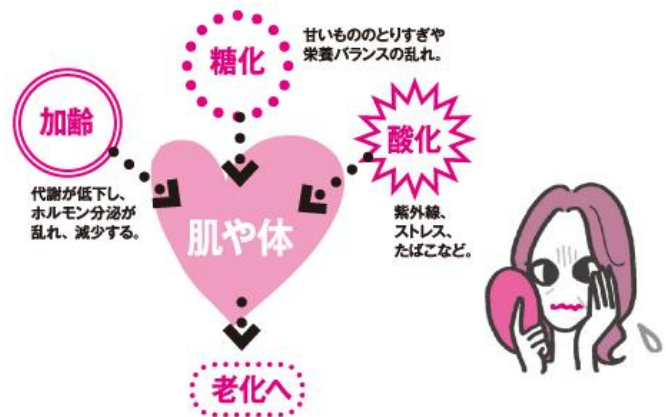
「糖化」が進んでいくと、肌のコラーゲンが変性しハリのもととなる弾力がなくなってしまいます。なくなってしまうとシワ・たるみの原因へつながるのです。

肌意外にも、髪・目・血・脳・骨にも悪影響が来ることもあります。

もともと「酸化」が肌や体の老化に大きく影響するというのは知られていると思いますが、「糖化」も同じように美容と健康には大敵といわれています。

肌・体の老化が進める3大要素として

- ・ 年齢からくる老化
- ・ 酸化からくる老化
- ・ 糖化からくる老化



「年齢からくる老化」「酸化からくる老化」「糖化からくる老化」があります。

年齢が重なると代謝が低下しホルモン分泌が乱れて減少して老化してしまいます。

そこに糖化と酸化が加わると加速してしまうのです。この3つの中の1つの糖化を防止する事が出来れば、老化を遅らすことが出来ます。

せっかく肌の手入れをきちんとしていても、体の中で糖化が進んでしまうと効果はあまりないといえますよね？人の体はアウターケアよりインナーケアが重要なのです。

そのためには、糖化対策が大切になってきます～(^o^)/

糖化を防止する対策を「抗糖化」といいます。抗糖化の方法は色々あるのですが、

今すぐにでも始められる方法があります。それは「食事の際に食べる順番に気をつけること」です。最初に野菜を食べたらいいといわれています。なぜかという先には野菜類を食べると血糖値の上昇が緩やかになるからです。

普通なら「**せっかくの食事なのに自分の好きなものから食べたい！！**」ってなりますよね。野菜類を先に食べるなら血糖値の上昇は緩やかになるので、体には影響はなのですが、お肉やご飯などの炭水化物を先に食べるのは、血糖値が急激に上がってしまい糖化を促進させてしまいます。

次のページに記載してある黄色の表は抗糖化作用のある食べ物の表と青色の表は糖化を促進させる食べ物の表です。促進させる食べ物は普段から摂取しているものばかりで、知らず知らずのうちに糖化を進めてしまっているのです。おいしいからといってジュー

スやお菓子ばかりを飲食すると糖化を進めてしまいますので肌や体の為を思ったらなるべく摂取はしないほうがいいでしょう。糖化を防ぎたいのなら、

**「食事ではいかにして血糖値を上げないようにするかがポイント」**です。そのためには、野菜から始まって最後にはご飯に終わるように食べ進めることが大切になってきます。普段お肉が主食になっている人は野菜を少しだけでも取り入れた食事してみたり、飲んでいるお茶を変えるだけでも糖化を防ぐことができます。糖化は、食生活の積み重ねの結果だと思えます。体の事を気にかけて野菜中心で食べている方と油ものや甘いものが好きでジャンクフードやジュースなどを食べている方を比べると見た目も体の中も変わってくると思えますので美肌・健康を大切にしたい方は抗糖化を試してみてください。

#### 〈抗糖化作用のある食べ物〉

- ・根菜類
- ・海藻類
- ・きのこ類
- ・納豆
- ・カモミールティー
- ・どくだみ茶
- ・緑茶
- ・ハーブ茶
- ・よもぎ
- ・アーモンド

#### 〈糖化を促進させる食べ物〉

- ・砂糖
- ・果糖
- ・ジュース類
- ・お菓子など
- ・酒
- ・どか食い
- ・揚げ物
- ・動物性の油

〈参考文献〉

<http://antiagingcare.info/357/>

〈しわプロ 美肌の大敵糖分 老化の三大要素の糖化を予防する方法〉

# Excel でいこう！！

## Mission: 指定された条件に一致するセルの個数を返すCOUNTIF関数を使ってみよう

なんや、今回のミッションはむずかしそうやな？と思っている方、大丈夫です。要は、この列にある☆マーク何個あるか数えて！！みたいな簡単な話ですから。たとえば新年会を開くことになりました、としましょう。招待状を送って、戻ってきた出欠の情報を“出席”、“欠席”でセルに入力していったとします。さあ、最終的に出席が何人で、欠席が何人なのか、一度にわかる方法があったら、いちいち数えなくていいから楽だと思いませんか？今回は関数を使ってちゃちゃっと数えてしましましょう！！

	A	B	C	D
1				
2		氏名	出欠	
3		織田信長	出席	
4		井伊直政	出席	
5		黒田官兵衛	欠席	
6		徳川家康	出席	
7		豊臣秀吉	欠席	
8		井伊直弼	出席	
9		淀姫	欠席	
10		篤姫	出席	
11		西郷隆盛	欠席	
12		板垣退助	欠席	
13		新島襄	出席	
14		新島八重	出席	
15		源義経	出席	
16		平清盛	出席	
17		聖徳太子	欠席	
18		ヤマトタケル	出席	
19		手塚治虫	欠席	
20		与謝野晶子	出席	
21		蘇我入鹿	欠席	
22		吉田松陰	出席	
23		坂本竜馬	出席	
24		大久保利通	出席	
25		スティーブ・ジョブズ	欠席	
26		田中角栄	出席	
27		マリーアントワネット	出席	
28		シェイクスピア	欠席	
29		紫式部	出席	
30				

新年会でも開こうと思い、左記の方々に連絡を取りました。出欠を聞いたところこのような結果になったのですが、店にも予約を入れないといけないので人数を数えたいと思います。

一度に出席者と欠席者を数えることはできるでしょうか？

今回は **COUNTIF 関数** を使用してみましょう。

D3 あたりに関数を入れて出席者の数を数える **COUNTIF 関数** を入力します。

① D3 にカーソルを置いてください

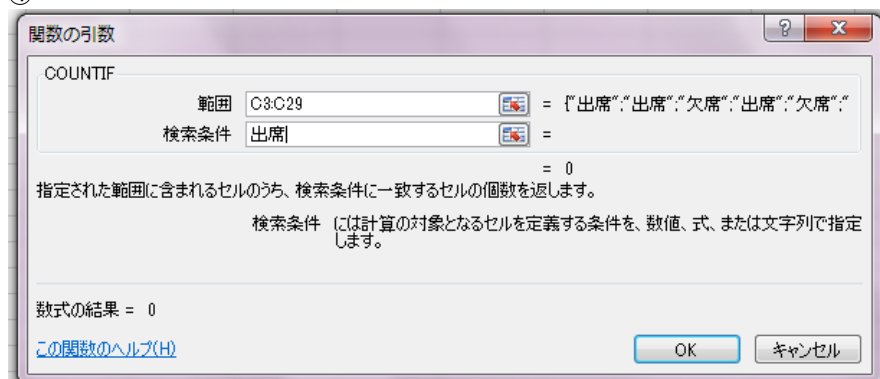
②



関数の挿入Fxマークをクリックします。

③ すべての表示から「COUNTIF」を選択します。

④



範囲はC3 からC29 ですわ。

検索条件では「出席」の人数を知りたいので「出席」と入力します

	A	B	C	D	E
1					
2		氏名	出欠		
3		織田信長	出席	17	
4		井伊直政	出席		

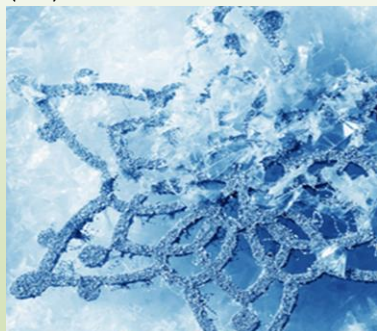
17 人の出席がわかりました。検索条件を

「欠席」にすると欠席者の人数がわかります。

チャンスがあったら試してみてくださいね！

それではまた、バイバイ！！

発行  
株式会社 相互 商品部  
〒614-8142  
京都府八幡市下奈良南頭 5-1  
電話  
(075)982-3360  
FAX  
(075)982-3306



## 編集後記

あたらしい年が幕を開けましたね。今年はどうな年になるのでしょうか？

消費増税や東京都知事選など、大きな変化が起こりそうな政局ですが、のまれてしまうことのないように、きちんと情報を集めて進んでいきたいものです。周りがどのような環境にあらうとも、まずは自分自身が世界の中心にいるのですから、目的をはっきりとさせ、しっかりと立っていられば決してぶれることはないのかも思っています。

来月早々には春季商談会が開かれます。インフルエンザやノロウイルスなどの病気がはやっているようですが、体調管理にはくれぐれも注意して、この忙しい時期を乗り切りましょう。お体には十分ご自愛ください。