食糧学院 Selection

お役立ちコラム

今回のテーマは

熱中症対策

その夏バテは「かくれ脱水」かも!?

暑い日が連日のように続くこの季節。体調を崩してはいませんか？
なんだかカラダがだるくて夏バテかもしれないと思う方、もしかしたら「かくれ脱水」かもしれません！今回は脱水症状のサインと予防策を見ていきましょう。

セレクション1　熱中症とかくれ脱水

熱中症の一歩手前で、自覚症状があまり現れないのが「かくれ脱水」です。夏バテ気味な人は「かくれ脱水」になっている可能性があります。熱中症対策はまず、この「かくれ脱水」を予防しなくてはなりません。
かくれ脱水は炎天下で激しい運動や労働をした時だけに起こるとは限りません。特に新陳代謝が活発で発汗が多い乳児や、夜にトイレに起きたくないという理由で水分摂取を控える高齢者は日常生活の中でも脱水症状を起こしやすいです。

かくれ脱水が起こりやすい場所

①屋内（室内）　②運転中（車内）　③夜間（睡眠中）

※特にマンションのように気密性の高い場所

こんな症状ありませんか？

以下のような様子や症状がみられる場合、脱水症状の可能性があります。

- 皮膚がカサカサしている
- 脇の下が乾いている
- 食欲がない
- だるい
- 体温が高い

【記事協力】
東京栄養食糧専門学校
修士（家政学）/ 管理栄養士
藤澤 和子先生

セレクション2　かくれ脱水の予防をしよう

脱水を予防するためには、手近に飲み物を置いておき、喉が渇いていなくても定期的に水分を摂る習慣をつけましょう。

1日に必要な水分摂取量の目安を知ろう

体重（kg）× 35 ～ 40ml ＝　必要な水分摂取量（ml）

この計算式は平均的な成人の水分摂取目安量を出すためのものです。年齢、体重、カラダの状態などを考え、毎日の生活に合わせて水分摂取を心がけましょう。

【記事協力】
食糧学院 副学院長
マブチメディカルクリニック院長
馬渕 知子先生

注意すること

下痢や嘔吐がある場合は電解質を整える「経口補水液」を摂取しましょう。ドラッグストアなどの市販のもので大丈夫です。

心臓や腎臓の病気で治療を受けている人、利尿薬などを飲んでいる人は医師に相談しましょう。

社長×食糧学院学生スペシャルトーク

「お客様を飽きさせない商い」へのチャレンジ

SANKO MARKETING FOODS

株式会社三光
マーケティングフーズ
代表取締役社長

平林 隆広

Takahiro Hirabayashi

店をつくる面白さや難しさを学ぶ中で、自ら新しい業態をつくりたいと考えるようになり、お客様に選ばれ続ける店づくりを課題に様々な業態、チェーン店の立ち上げに挑戦してきました。日本初の個室居酒屋「東方見聞録」や、今では当たり前のタッチパネル式注文をいち早く取り入れた「金の蔵」は、時代のニーズにあっていたからこそ多くのお客様にご利用いただけたのだと思います。今は先が読めない時代ですが、若い時は時間も選択肢も多く、チャンスがたくさんあります。だからこそ失敗を恐れず頑張って欲しいです。

株式会社三光 マーケティングフーズが展開するブランド

糧友 RyoYu

希望に生きる者は、つねに若い。 ― 三木 清

社長×学生　一問一答

東京調理製菓専門学校 高度調理技術科 日本料理コース
菅井 創太さん

新しい業態やレシピはどのように考えていますか？

日頃からお客様に喜んでもらえることを考え続けていると、アイデアのヒントが生まれます。例えば東京チカラめしの「焼き牛丼」は、競合店との差別化から生まれました。一番おいしい状態で牛丼をお客様に提供したいと考える中、牛肉の消費量が多い欧米では肉を焼いて食べるのが一般的であることに着目し、焼き牛丼を企画しました。当時はその斬新さが話題となりました。

東京栄養食糧専門学校 栄養士科
吉野 春虹さん

各業態のメニューは誰が考えていますか？

ブランドごとに商品開発のチームがあります。お客様の好みや客層の変化をいち早く察知できるのは、やはり現場に近い人だからです。ほかにも、グループ全店のアルバイト（クルー）さんが自店のこだわりや仕事をプレゼンする全国大会を開催していて、1位のお店には商品開発の権利を与えています。

東京栄養食糧専門学校 栄養士科
星山 亜衣莉さん

一度にたくさんの料理をつくる際に工夫していることはありますか？

居酒屋は1日1500～2000皿の料理を調理場でつくります。これだけつくるには仕込みと段取りが重要です。現場で実際の作業を行い道具の定位置、棚割をしっかり決めてオーダーが入る前の仕込みをどこまでやるのか考えます。これがしっかりできると準備したことが活かされ、作業もスムーズに進めることができます。

東京調理製菓専門学校 高度調理技術科 西洋料理コース
岩田 安未さん

個人で店を持つときに一番大事なものはなんですか？

こんな店を持ちたい、お客様にこんなふうに喜んでもらいたいという想いを強く持ち、その熱を燃やし続けることが大切です。日本のあらゆる産業の中で、唯一寡占化されていないのが外食産業です。チェーン店と言われるお店も始まりは個人がつくったお店。チェーン店上位200社の売上を足しても、マーケット全体の20%しかなく、残りの大多数を占めるのが個人のお店です。これだけ個の部分が輝ける業態はほかにありません。