にこにこ通信

第43号　2009．8．20発行

選挙の裏でも暑い戦い

選挙の投票結果は誰でも気にするところですが、このところ開票作業にも注目が集まっています。
数年前までは深夜までかかっていた選挙の開票作業が、このところスピードアップしているのです。きっかけとなったのは、以前から開票作業の効率化に取り組んでいた東京都府中市。開票作業を短期間で集中してやることによって、結果が速く出るだけでなく、正確になり、経費が節減できたり意識が向上したりと良いことずくめだそう。府中市に続けと、全国の選挙管理委員会は競って開票作業の改善に取り組んでいます。

開票作業を改善するには、「正確に、早く、安全に、楽に、安く」を目指すことになります。具体的には…

まず、服装ですが作業にあたる人は、以前は、ワイシャツにネクタイなどの姿で、体育館や公民館などでスリッパを履いての作業でした。それを、動きやすい作業服と運動靴を着用することを徹底します。それにより、作業を「安全に」「楽に」「早く」おこなうことができます。

また、作業台はたいてい会議用のテーブルが使われますが、このテーブルの高さは約70cm。立って作業をするには低すぎます。そこで、足をかませて少し高くすることで作業を「楽に」行なうことができ、結果的に「早く」なります。
そしてその作業台の上には、黒い布を敷きます。投票用紙に書かれた文字がよみやすくなるので、読む作業が疲れにくくなり、結果読み間違えも減ります。「楽に」「正確に」なるというわけです。

黒い作業台の上には、候補者ごとに色分けをしたイチゴパックをおいて仕分けをします。かなり目立ちますのでずいぶん入れ間違いが減るそうです。また、イチゴパックは口が広がっていて入れやすく、底の大きさが投票用紙のサイズなので、入れた用紙が何もしなくてもそろってしまいます。「正確に、早く」なります。

開票作業は、普通　(1)票の仕分け　(2)票の点検　(3)票数の計算
などの係りに分かれて行いますが、以前は前の作業が終わって運ばれてくるのを、次の係りの人が何もせずに待っていました。これを、次の係りの人が前の作業のところへ取りにいく方式に変え、さらに係の分担にかかわらず、作業が遅れているところを、手のあいた人が手伝うという方式に変えました。

これらの改善により、ある自治体では、それまで160人で1時間20分かかっていた作業が100人で30分かからなかったそうです。

全国でこのような改善が行なわれ、各自治体が開票作業を1時間短縮させると、4年間で66億円の人件費が削減できるという試算があります。
また、選挙結果が早く出るようになれば、より選挙に興味を持つ人が増えて投票率のアップにもつながるとの期待もあります。
それだけでなく、これがきっかけとなり、自治体の職員が普段の仕事の中に隠れている課題に気づき改善するきっかけになるなど、職員の意識向上に役立つことも大いに期待されるところです。

食事量をコントロールする

何とかして体重や脂肪を減らしたいと思っている人は多いと思います。
体重が減らない、増えてしまうのは、生活や運動で使うカロリーよりも食べたり飲んだりして摂っているカロリーの方が多いから。理屈はとても簡単なことですよね。ということは、運動量を増やしてカロリーを消費することももちろんですが、ダイエットのキー・ポイントは「食べる量」。食べ過ぎないようにするために「ちょうど良い分量」をどうやってコントロールすればよいでしょう？

食べ過ぎないための方法

1. それが本当に食べたいのかよーく考える。
2. お皿の中身をカンペキにキレイに食べつくすのは、やめる。
3. 食べ物が入っている袋・箱・パックから直接食べるのはやめる。
4. お皿にたくさん料理がないと満足できない、という方は、
   山盛り野菜（ドレッシングは少なめに）かスープでいっぱいにする。
5. 夕食には巨大なディナー皿じゃなくて小さめのお皿を使う。
6. よくかんで食べる
7. カロリーの低いものでも食べ過ぎない。
   胃が大きくなってしまうので、カロリーの高いものを食べるときもたくさん食べないと満足できなくなってしまいます
8. 栄養成分表示のラベルを必ず読む。
9. 自炊をする。できれば一人で、テレビや雑誌も見ずに食べることに集中して食べる。
10. 夕食を食べたら、しっかり歯を磨いてしまう。そして、お腹が減る前にねてしまう。

食べすぎてしまうのは、「癖」です。自分で、「これくらい食べない」と満足できないと思い込んでしまっているのです。食べる量を減らすことが習慣になってくると、だんだん少しの量でも満足できるようになってきます。そして、大切なのは、その状態をキープすること。
「満足する食事の量」は、変化するものなので、油断するとまただんだんふえてしまいますよ。

栃木弁講座　かえるっぱ

雑草の「オオバコ」のことを栃木では「かえるっぱ」とよびます。

「かえるっぱ」と呼ばれるようなったのは、子供たちがカエルをおもちゃにして遊んで死なせてしまったときに、かえるっぱの葉を敷いてカエルを乗せ、その上にまたかえるっぱの葉を乗せておくとカエルが生き返ることがある（？）からだとか。

その真偽はともかく、かえるっぱは、昔から薬草として使われていたようで、止血、咳止め、その他に効果があるそうです。
他の植物が成長できないような、人や車に踏まれる道端によくある、強～い雑草です。

かんたんレシピ　－味噌を使って－

かぼちゃと豚肉のピリ辛みそ炒め

■材料■　４人分

豚薄切り肉		１５０ｇ
酒・しょうゆ		各大１
かぼちゃ		１/４個
にんにくの茎		１束
Ａ	赤唐辛子	１本（輪切り）
	ねぎ	１０ｃｍ（みじん切り）
	生姜	１かけ（みじん切り）
	にんにく	１かけ（みじん切り）
Ｂ	みそ	大１
	砂糖・酒	各大２
	水	５０ｃｃ
こしょう　少々		

■作り方■

［１］　豚肉は一口大に切り、酒と醤油で下味をつけておく
にんにくの茎は３センチ長さにきっておく
かぼちゃは一口大の乱切りにして、固めにゆでておく

［２］　フライパンにサラダ油大さじ１を熱し、にんにくの茎と下味をつけておいた豚肉を炒め、火が通ったら別皿に取りだす

［３］　サラダ油大さじ１を足し、ゆでたかぼちゃを強火で香ばしくいためて取り出す

［４］　サラダ油大１/２でＡを香りがたつまで炒め、さらにＢを入れて煮たて、［２］［３］を戻して味をからめる。仕上げにこしょうを振る

フラフープ

フラフープは、オーストラリアの子供たちが、木の輪を回して遊んでいたことから生まれたといわれています。1958年にアメリカでポリエチレン製のものを作って大ヒットしました。回すときの動きがフラダンスに似ていることから、この名がついたといわれています。
ダイエットに効果があると、今再び注目されています。フラフープを回すときに、普段使わない腰周りの筋肉を良く使うので、ウェストが細くなるとか、短期間でやせることができたなど、話題になっています。もちろん個人差がありますが、少しづつでも毎日続けることが効果的なようです。
ダイエット目的の場合は、少し重くて長めのフラフープが適しているそうです。
スポーツ用品店以外に、ホームセンターや通信販売でも買うことが出来ます。
また、組み立て式で持ち運びに便利なものもあります。

野菜のはなし　ピーマン

ピーマンは、唐辛子を、品種改良して、食べやすくしたものです。緑色なのは、未熟なうちに収穫しているためで、そのままならせておくと赤くなります。近年普通のピーマンより大きい品種で、赤や黄色やオレンジに熟したパプリカが食べられるようになりました。最初のころオランダからの輸入が多かったので、オランダ語でピーマンを意味するパプリカと呼ばれています。
ピーマンが日本に伝わったのは16世紀ごろでしたが、広く一般に定着したのは第二次大戦のあとです。
栄養はビタミンCやカロテンを多く含んでいて中くらいの大きさのピーマン4個で一日に必要なビタミンCを取ることが出来るそうです。
ピーマン・パプリカとも、サラダやマリネなど生で食べる他に、炒めたり揚げたり焼いたりと、いろんな料理に使えます。特にピーマンのビタミンCは加熱による損失が少ないので油を使って調理すると、カロテンの吸収が良くなるのでオススメです。
購入するときは、ピーマン・パプリカとも肉厚で表面につやがあるものを選びましょう。皮にしわがよっているものは避けましょう。保存のきく野菜ですが、切り口から傷むので、一個を使い切るようにしましょう

ひとりごと

今年の夏は、不発のまま終わってしまいそうですね。梅雨明け宣言がとっても早く出たかと思うとその後天気の悪い日ばかり。やっと晴れの日が続いたと思ったら、もう秋の気配がしています。野菜が高くなったり、農産物の収穫は心配ですが、子供たちの宿題や受験生の勉強ははかどったかも？

もうすぐ新学期ですが、夏なのに新型インフルエンザの流行ってきているので、心配ですね。もういつどこで感染してもおかしくないような状態のような気もします。いろんな施設やお店など、入り口に消毒薬を置いているところも増えてきました。楽天的にならずに、日頃からうがい手洗いなどを実践するなど、一人一人が気をつけましょう。

開票作業を記事にしました。約２/３の人手なのに約１/３の時間で作業が終わったとか。すばらしい改善をした、と感心する気にはなれず、これまでどれだけ効率の悪い仕事をしていたのだろうとあきれる思いでした。「改善」なんてしなくても「今、こっちの仕事無いから、手伝おうか」って言いますよね、普通は。これがお役所仕事ってやつなのでしょうか。

２１．８．２０

発行人

漬物・佃煮・味噌・納豆

とべや/ 戸田食品工業株式会社

戸邊 郁恵

〒324-0058

栃木県大田原市紫塚４－３９４４

電　話　０２８７－２３－１２２１

ＦＡＸ　０２８７－２３－１２３１

ＵＲＬ　http://www.ne.jp/asahi/ootawara/tobeya/

e-mail　tobeya@info.email.ne.jp

『にこにこ通信』は、いつも とべや にご来店・ご利用頂いているお客様、戸田食品の通信販売をご利用頂いているお得意様などにお届けしています。

お客様とのコミュニケーションを目的に、月１回を目標に発行しているものです。

ご意見・感想などありましたら、何でも左記へお寄せ下さい。御待ちしています。(^^)