


「心ゆったり、足腰のびのび、夜はぐーぐー、血液サラサラ健康法」

その10 人生は夕暮れ時から面白い	その9 食うものや飲むものは出るがよい	その8 納豆ネバネバ、寿命は100倍	その7 笑いはお金のかららない薬	その6 よい水飲めば、血液サラサラ	その5 ぐっすり睡眠、病気を寄せず	その4 渡る世間に鬼もいる	その3 ゴマを100日食べると100日若返る	その2 車使わず、足使え	その1 朝からニコニコ、ガン防ぐ
ほっと肩の力を抜いて、ニコニコしながらのくつろぎタイム。明日も楽しい一日になりそうだ。友と語りう。さア、かんばいだ！	口から入ったものは、消化吸収されたら、なるべく早く排泄されなければ健康によくないのはいうまでもありません。	納豆のネバネバに含まれている「ナットウキナーゼ」は血栓を溶かす力が強く、心臓病や動脈硬化、脳卒中などの予防に役立つ酵素として、脚光を浴びています。女性の骨の老化を防ぐインソロンも含まれています。	世の中笑う笑えない、こぼれ、このうち在りながら「ラッパンハン」など笑いた方が大得、脳の中の「セロトニン」や「ドーパミン」や「アドレナリン」をどんどん増やしてあげます。血液はきれい、ガンに耐える免疫力も強くなります。	水を上手に飲用すれば、何よりの妙薬となります。血栓を防いで血液をサラサラにし、血圧の安定にも役立ち、それからガンも防いぐといわれています。	熟睡すれば免疫機能が強くなり、眠りにかかせないのが脳内ホルモンのメラトニン。昼間のうちにセロトニンを強化しておけば、夜にメラトニン。原料のトリプトファンはカツオ節や大豆製品に多い。	せちがらいい世の中。用心しながら、ニコニコ笑いながら進みましょう。そうすれば悪人も近寄りたがはずです。	セサミンやビタミンEなどの作用によって老化を促進させる細胞の酸化を防ぎます。常食すると若返り効果がより期待できます。	日本人は慢性的に運動不足。その解消にはテクテクと、風景など楽しみながら歩くのが一番です。	笑うと免疫細胞のNK（ナチュラルキラー）細胞が増え、ガン細胞を初期段階でやっつける力が強くなるそうです。

「食」で長生き

高売茶盛



心ゆったり 健康十訓

食文化史研究家
西武文理大学客員教授
永山久夫

★ 新卒者等に対する雇用機会の拡大について ★

奈良県労働局職業安定部

厚生労働省では、新規卒業者及び未就職卒業者に対するきめ細かな就職支援を集中的に実施する「新卒者雇用に関する緊急対策」に取り組むこととし、奈良労働局においては「新卒者就職応援本部」を設置し、奈良公共職業安定所に「新卒応援ハローワーク」を設置して、新卒者等に対する就職支援の強化に取り組んでいます。特に、雇用機会の拡大を図るため、「新卒者就職実現プロジェクト」による「3年以内既卒者トライアル雇用奨励金」制度の積極的な活用促進に努めているところです。

つきましては、これらの取り組みにご理解を賜り、一人でも多くの新卒者等が就職できるようご協力いただきますようお願いいたします。

● 緊急的な対応の具体策（一部抜粋）

(1) 新卒者雇用に関する緊急対策

- 新たに緊急・重点的に取り組む対策
 - ①既卒者採用企業への奨励金の創設
 - ②トライアル雇用（試用雇用）奨励金の創設
- 採用意欲の高い中小企業と新卒者等のマッチング促進
 - ①「大卒・高卒就職ジョブサポーター」によるきめ細かなマッチングの強化
 - ②「中小企業採用強化事業」の拡大
 - ③「雇用意欲企業」の発掘・拡大
- インターンシップ・トライアル雇用の推進
 - ①トライアル雇用奨励金の創設（再掲）
 - ②多様なインターンシップ機会の提供
 - ③京都ジョブパークモデルの全国展開
- 関係機関の連携による地域の実情に応じた就職支援とワン・ストップ・サービスの推進
 - ①「新卒者就職応援本部」の設置
 - ②「新卒応援ハローワーク」を拠点としたワン・ストップ・サービスの推進
- 既卒者の新卒者での採用促進
 - ①既卒者採用拡大奨励金（再掲：既卒者正規雇用後6カ月経過で、100万円：1事業所1回限り）
 - ②「青少年雇用機会確保指針」の改正※

※卒業後3年間は新卒として応募できるようにすることを盛り込み、既卒者の新卒者での採用が促進されるよう経済団体等に要請する。

(2) 雇用想像・人材育成の支援

- パーソナル・サポート・モデル事業の実施
- 実施キャリア・アップ戦略（キャリア段位制度）の推進
- 成長分野を中心とした雇用創造・人材育成等

