

## 気が向いた時間に気軽に立ち寄る大人の食堂 ワンプレートセットやスイーツが豊富

目の前にあるのは人気のミートローフチーズプレートセット(1,250円)です。ご飯の上にご飯で作ったミートローフが乗り、そのまた上にトロトロの目玉焼きが乗った一品がメイン。ご飯は玄米に変更もできます。本日の付け合わせは、マッシュポテトとマカロニと野菜のサラダ。17:00までのランチタイムはサラダ・ドリンク付き。

ワンプレートいっぱい盛りに盛ってあるので、食べ切れるかなとちょっと心配になりますが、店長の須藤久美さんは「食後にスイーツを追加されるお客さまも多いですよ」とのこと。そ



「いつでもお待ちしております」と笑顔の須藤久美店長

### ギブ ミー チョコレート

住所：新潟市中央区万代1-2-3 コーポ野村万代1F  
 TEL：025-385-6303

営業：11:00～22:00

(フードlo 21:00、ドリンクlo 21:30)

休日：月曜（祝日の場合翌火曜）

※上記は通常の営業日時です。

収容：40席 P：無

Instagram：

[https://www.instagram.com/givemechocolate\\_lifeknowledge/](https://www.instagram.com/givemechocolate_lifeknowledge/)



ミートローフチーズプレートセットは1,250円。

の言葉通り、ペロッと平らげてしまいました。このセットは通年メニューで、ランチタイムだけでなく、時間に関係なく注文できます。

ほかには、グルテンフリーで無添加のスパイス薬膳カレー（チキン、ポーク、合い掛け）やパンケーキ、スイーツ類も人気で、ドリンクを含めてメニュー数が豊富なので喜ばれています。

GIVE ME CHOCOLATEはオープンして14年目。当初からいつでも食事ができる「大人の食堂」として評判でした。現在の場所に移転したのは2017年秋。ランチタイムにおしゃべりしながら、ショッピング前後にティータイムでスイーツを楽しんだり、仕事終わりに生ビールで仲間と乾杯したりと、多くの人たちが気軽に立ち寄ることができるカフェ・ダイニングです。

※商品の表示価格は全て税込みです。

## 医療コラム

### 脂質異常症を予防・改善しましょう!!

(一社)新潟県労働衛生医学協会 健康づくり推進部  
 保健師 **丸山 要子**

皆さんは健康診断の結果をじっくりとご覧になっていますでしょうか?新潟労働局の報告によると、新潟県の平成30年度定期健康診断で異常があると言われた方の中で一番多い検査項目は、血中脂質検査でした。今回は、脂質異常症を予防・改善するためのポイントについてお伝えします。

#### 1 脂質異常症とは

血液中の脂質である中性脂肪とコレステロールは、体温を一定に保つことや、細胞膜の材料となる、など生命維持に欠かすことができない大切な役割を担っています。脂質異常症とは、血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を言います。この状態が続くと、コレステロールが血管壁に付着し、血液の流れを悪くします。これが動脈硬化です。動脈硬化は心臓や脳の血管で起こると、心筋梗塞や脳梗塞を発症します。40~50代の働き盛り世代に多く発症

しており、脂質異常症は放置すると命に関わる病気に繋がる恐れがあります。

#### 2 脂質異常症を予防・改善するためのポイント

- ①食生活の改善：コレステロールや中性脂肪の上昇を抑えるために、肉の脂身、加工食品、菓子パン、甘い飲み物、アルコール飲料、お菓子などの摂り過ぎを控えましょう。また、食物繊維の多い野菜・海藻・きのこは余分な脂を体の外に排泄する働きがあります。積極的に摂取しましょう。
- ②適度な運動：ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。
- ③禁煙：喫煙は動脈硬化を促進します。早めの禁煙をお勧めします。
- ④ストレス発散：過剰なストレスはコレステロールを増やします。睡眠・休養をしっかり取り、ストレスをためないようにすることが大切です。

なお、当会では、管理栄養士や保健師による、生活習慣改善の方法に関する教育活動もおこなっています。どうぞお気軽にご連絡ください。

電話：025-370-1945  
 (新潟県労働衛生医学協会健康づくり推進部)

# 行政等からのお知らせ

## 令和3年度 文部科学大臣表彰 創意工夫功労者賞 候補者を募集

本賞は、科学技術に携わる者の意欲の向上と科学技術水準の向上に寄与することを目的に、優れた創意工夫により職域における技術の改善向上に貢献した功労者を表彰するものです。

については、新潟県ホームページに掲載されている「令和3年度 文部科学大臣表彰 創意工夫功労者賞 候補者募集について」をご参照の上、受賞候補者をご推薦ください。

URL <https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/sangyoshinko/1356923353902.html>

**【対象】**工場等における職長以下の工員、研究所における技能職員等であって、優れた創意工夫によって職域における技術等の改善向上に貢献した方

**【募集期間】**令和2年8月24日(月) 必着

**【申込・お問合せ】**新潟県産業振興課 技術振興係  
TEL 025-280-5244

## 中小企業成長支援促進事業(専門家派遣事業)のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大の影響によるテレワークなどの社内環境整備からコロナ禍収束後を見据えたデジタル技術の活用「DX(デジタルトランスフォーメーション)」に向けた取組まで、事業者の課題に応じた各種専門家を派遣し、早期解決を支援します。

**【対象事業者】**新潟市内に本社または主たる事業所を有する中小企業者

**【支援内容】**専門家(中小企業診断士、ITコーディネーター、システム技術者等)を派遣し、訪問相談を行います。

**【料金】**派遣料無料(1事業者あたり最大5回まで)

**【申込方法】**IPC財団のWebサイトよりお申込みいただけます。

**【申込受付期間】**令和3年1月29日(金)まで

※詳細は下記Webサイトにてご確認ください。

[https://niigata-ipc.or.jp/service/hojokin\\_shien/11107/](https://niigata-ipc.or.jp/service/hojokin_shien/11107/)

**【お問合せ】**新潟IPC財団地域イノベーション推進センター  
TEL 025-226-1694

## 食市楽座「湊町券」を市民向けに販売開始!

「にいがた食の陣 実行委員会」が、県外旅行者向けに発行してきた、食市楽座「湊町券」。飲食やお土産品、二次交通などに幅広く活用でき、10%もお得になる地域通貨券です。

この度、新型コロナウイルス感染症により大きな被害が出ている事業者を救う目的で広く使っていただこうと、県外旅行者だけでなく、市民向けにも販売することになりました。

※より多くの方に湊町券を購入していただくため、購入額に制限をかけるさせていただきます。

**【使用期限】**2020年9月30日

**【販売施設】**・食の陣公式HPを参照(ネット販売もあります)  
・市内ホテルフロント

**【利用できる施設】**食の陣公式HP/食の陣冊子を参照

※冊子は、新潟駅万代口観光案内所、新潟市役所(本館、区役所)のほか、湊町券販売参加ホテルに設置しています。

**【お問合せ】**新潟市観光・国際交流部 観光政策課

TEL 025-226-2608

にいがた食の陣実行委員会

TEL 025-286-9112 HP <https://www.shokuno-jin.com/>

## 地域のお店応援商品券 取扱店を募集します!

10,000円で13,000円分のお買い物ができるお得な商品券を9月以降に販売します。大型店を除く、市内の飲食業・小売業・理美容業・宿泊業・タクシー等が対象となります。現在、取扱店募集中です。地域のお店応援商品券実行委員会のHPからお申込みください。

**【お問合せ】**地域のお店応援商品券実行委員会

TEL 025-246-4822

[https://n-gif10ken.com/handling\\_store.html](https://n-gif10ken.com/handling_store.html)

## 会社の福利厚生を応援します

新潟市が出資している法人です。  
従業員1人当たり月800円で、充実した福利厚生を実現!

### 会員募集中!



愛称 **ニピイ**

主な事業: 慶弔給付、健康維持増進、自己啓発援助、余暇活動援助ほか

詳しいサービス内容はインターネットで

ニピイ

公益財団法人  
新潟市勤労者福祉サービスセンター  
新潟市中央区西堀通6-878-1 西堀7番館ビル3F  
電話(025)201-6113 <http://www.nipy.jp/>

顧問契約・企業法務・コンプライアンス・経営再建  
人事労務・消費者クレーム・M&A事業承継 etc.

—— 未来を一新、あなたと一緒に。 ——



弁護士法人

一新総合法律事務所

ISSHIN PARTNERS

新潟県弁護士会所属

イコー ジムシヨ

お問い合わせ・ご相談のご予約は ☎0120-15-4640

## 不動産鑑定・コンサルティング

- ◆ 売買・交換・担保・質貸・M&A・相続・事業承継対策。
- ◆ 任意整理・債権譲渡・訴訟・現物出資・時価減損会計。

不動産鑑定士 伊藤 正弘

株式会社 北辰鑑定リサーチ

新潟市中央区区庁町通2番町598番地32

Tel 025-222-2134

Fax 025-222-2133 E-mail:hokushin@hokushin.info



# BSN

学会・イベント・式典の開催の際は、  
私たちの技術をお役立てください。

- 学術会議のプレゼンテーション映像
- イベントのカラ中継・収録、ビデオ制作
- 各種ビデオコピー  
(8mm/16mmフィルム、DVD、Blu-ray、VHSなど)

株式会社 鈴商

TEL: 025-268-7131

FAX: 025-260-2687

〒950-2031 新潟市西区西通センター4-3-4

## 社会保険労務士法人 西山経営労務事務所

(併設) 労働保険事務組合 企業経営支援研究会

- ◆ 就業規則・諸規程の策定・改正(働き方改革に対応しています)
- ◆ 処遇改善加算(キャリアパス要件I II III) & 資金 & 評価制度
- ◆ 労災保険特別加入(事業主・役員・一人親方のかた)
- ◆ 創業時の資金調達 & 採用 & 労働社会保険等の加入等の支援  
〒950-0982 新潟市中央区堀之内南2-19-14 和合ビル2F  
(駐車場多数完備: 快活倶楽部さまのあるビルの2F かつやさまのある駐車場です)

TEL025-256-8373 FAX025-256-8374 西山経営労務 検索

## 経営は先手先手ですよ? 高齢対策も先手先手で

社長が認知症  
株が凍結します  
事業用不動産も凍結します

先手の対策は家族信託!

とき司法書士法人

TEL 025-384-0306

「対策事例」プレゼント中