

Eco & Fast Printing 実践技術セミナー

主催：富士フィルムグローバルグラフィックシステムズ

NEWS LETTER
遊文通信

2014年7月発行
Vol.

38

遊文舎が
ユーザー見学会の
実演企業に
選ばれました！

6月11日（水）、富士フィルム主催の「Eco & Fast Printing 実践技術セミナー」が開催され、その中のユーザー見学会で、遊文舎の製版・印刷の設備と技術を披露させて頂きました。当日の参加者は60名を越え、プレス関係者も8社という人気のセミナーとなりました。

昨年12月に導入した、現像のまったく要らない無処理プレート（XZ-R＝エックス・ジー・アール）を、ハイドルの印刷機3機種（菊全・菊半・菊四サイズ）すべてに使用してスムーズに運用している先進性が評価され、今回の見学会の運びとなりました。

印刷に不可欠のプレート＝刷版については、環境にやさしいといわれるCTPが全世界に普及しています。しかし、ほとんどの工程は次のとおりです。

刷版焼付 → 現像定着 → 水洗 → 保護用ガム → 印刷機

以前の手作業による工程に比べれば、処理液の削減や品質の安定性において格段の感がありますが、現像液の管理や廃液の処理などになお限界があり、「次世代は現像レス」と言われ始めて5～6年になります。そこで、今回遊文舎が導入したXZ-Rの工程は次のとおりです。

刷版焼付 → 印刷機上で水現像

刷版焼付以降の工程をジャンプした無処理版を印刷機にかけ、ローラーの湿し水で現像する方式です。現像液・定着液・ガム液が不要となり、環境配慮だけでなく、コスト削減・省スペースも大きなメリットです。

開発当初は刷りだしの安定性に欠け、印刷で汚れが発生するなどのトラブルを解決できず、現在も導入する事を躊躇されている印刷会社が多いと聞きます。弊社も少し不安を持った導入でしたが、富士フィルムの協力もあり、大きな問題もなくスムーズに実運用に至りました。

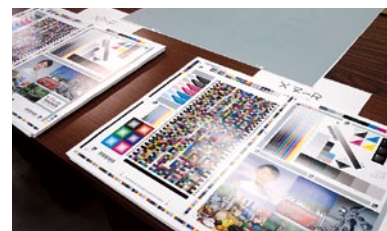
来社されたお客様は各印刷会社の上層部の方々が多数で、皆さん興味津々で熱心にご覧になられていました。質問も多数出ましたが説明に納得して頂いたと思っています。今後現像レスが主流になっていくと思われますので、その普及の一助となれたことを大変光榮に思っています。

今後もXMFの持つリップ機能を最大限活用し、お客様サービスに努めてまいります所存です。

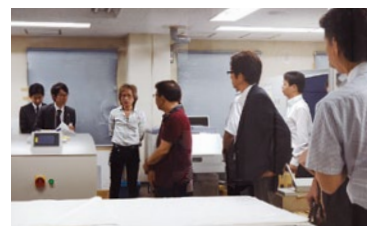
（業務部製版課 本郷）



1階ハイドルSM菊半機の稼働実演。



現像レスでも変わらないクオリティーです。



3階でXMFリップや刷版の質問を受ける。



たくさんの方が見学に来られました。



株式会社 遊文舎

【大阪本社】
〒532-0012
大阪市淀川区木川東4丁目17-31
TEL：06-6304-9325（代）
FAX：06-6304-4995

【東京営業所】
〒113-0033
東京都文京区本郷3丁目29-10
TEL：03-5802-3815
FAX：03-5802-3816

<http://www.yubun.co.jp/>
E-mail info@yubun.co.jp



メタボ社長のダイエット奮戦記 その2 食事編

みなさんいつもお世話になっております。前号の遊文通信で掲載した「メタボ社長のダイエット奮戦記」に各方面より絶大なご反響をいただきましたこと厚く御礼申し上げます。

弊社が責任を持って発行している媒体でいいかげんな情報は許されませんので、私が3カ月で17キロ（現在19.6キロ）のダイエットを健康的に成功させた秘訣をより詳細にお伝えしたいと思います。ご笑覧ください。

健康的に痩せるには、食事制限と筋トレです！

まずこれが鉄則と断言できます。食事制限だけのダイエットははじめは夕食抜くだけで1キロ痩せたりしますが、数日で停滞します。そして、食事をとると前以上に確実にリバウンドします。食事でエネルギーが摂取できない身体は体内に蓄積されているエネルギー（グリコーゲン）をまず消費し、それがなくなると体脂肪を分解します。しかし重要なのは、同時に筋肉も分解し消費してしまうのです！つまり、基礎代謝（なにもなくても消費されるエネルギー量）が減少し、リバウンドしたうえに以前より太りやすくなるという最悪の結果に…。それを防ぐために、筋トレを並行するのが鉄則になります。

★効果的な筋トレは次号で！



食事制限は糖質制限なしでは語れません！

糖質とは食物繊維とともに炭水化物の一種で、貴重なエネルギー源です。特に欧米人と異なり主食の概念のある日本人には欠かせない栄養素の一つです。ただし！エネルギー源として余ってしまった糖質は体内に蓄積され体脂肪に変質します。これが肥満の原因です。

要するに、摂りすぎないのが重要。脂っこい肉や魚も食べすぎればもちろん太りますが、基本的には高タンパク低糖質。注意すればたっぷり食べて問題ありません。私は短期間で成果を出すために2カ月限定で「スーパー糖質制限」（一日の糖質総摂取量を30グラムにおさえるため、いわゆる炭水化物である米、パン、麺、芋類、天竺類などなどを一切食べない）を行いました。賢みなみなさんはそこまでやる必要はないと思います。しかし、少しダイエットの必要性を感じている方はご参考までに。



具体的には？

糖質、タンパク質の一日あたりの総摂取量を意識してください。

- 一日あたりの糖質摂取量……150グラム
- 一日あたりのタンパク質摂取量……自分の体重×2グラム
(60キロの人は120グラム)

って言われてもよくわかりませんよね（笑）

詳細は **かんたん糖質制限食** **検索** あたりのサイトをのぞいていただければと思いますが、ざっとの目安で、ごはんお茶碗一杯糖質45グラム、パン一枚40グラム、魚半身タンパク質20グラム、牛肉100グラムタンパク質20グラムといったところです。メイン食材はすぐ覚えるので簡単ですよ！

なおこの条件の食事はいかなる食材でも確実に低カロリー低脂質高タンパクです。基礎代謝以上のカロリーを摂取することは不可能ですのでカロリー考慮は全く必要なしです。

その他とても重要なことをいくつか

- 食事は一日4回、6時間以上の間隔を空けないで、朝3食4間食1夕2の割合が理想です。

身体を飢餓状態にせず、エネルギー摂取を最小限に抑えることにより体脂肪が効率的に燃焼します。間食はお菓子ではなくタンパク質を。おすすめはこのコンビニでも売っている「スモークタン」です。

- 調味料は侮れません！

ストレスのたまらない範囲で結構ですので、肉と魚は必ず塩焼きで、野菜は和風ドレッシング少なめで是非！

- 最も太るのは糖質の重ね食い、寝る前に食べれば3キロ太れます（笑）
- ラーメンと焼き飯、ぎょうざとごはん、焼きそばパン、お好み焼きとごはんなどなどはストレスのたまらない範囲でお控えください。呑んだシメにはタンパク質を！焼き鳥ですね。

- 糖質摂取は小麦ではなく米で

米は比較的低糖質なのと、糖質以外にもミネラルやタンパク質など栄養が小麦に比べて豊富です。麺はうどん、ラーメンよりGI値（インスリン摂取値）が低い蕎麦がベターです。

パンはお菓子と同等の嗜好品と考えていただいた方が無難です。

- 水を一日3リットル、食事は20回以上咀嚼してゆっくりと効果てきめんです。

- アルコールはビールの飲みすぎにケアすれば基本OKです

生中一杯の糖質は16グラムです。できればビールははじめの一杯で我慢し、糖質ゼロの焼酎かハイボールに切り替えてください。なお糖質制限NGで有名な日本酒の糖質は一合7グラムですので、毎日一升飲むほどでなければ特に問題ありません。ワイン赤白ともグラス一杯糖質3グラム弱です。問題ないですね。何にせよ、飲みすぎれば太るのは同じことです。

以上拙文で失礼いたしました。次号筋トレ編をお楽しみに！

（代表取締役 木原）



栄養成分表示: 76g当たり	
エネルギー 138kcal	たんぱく質 14.4g
脂質 8.1g	炭水化物 1.6g
ナトリウム 715mg	



編集後記

今月の遊文通信は、実践技術セミナーの実演企業に選ばれた際のレポートと、ご好評いただいております弊社社長のダイエット奮戦記第二弾をお届けいたしました。

印刷現場にお客様が来られることはなかなかないので、現場の社員も緊張気味だったようです。なにはともあれ、大成功に終わってなによりでした。

来月号では、ついに社長のダイエット奮戦記が完結します。どうぞ皆様、最後までお付き合いくださいませ（笑）（みやまい）

遊文舎お弁当女子♪

今月の一品

「肉巻き」



作った人: まっちゃん

残り物で簡単アレンジ。

材料			
豚ばら肉	適量	A	
人参	適量	しょうが	適量
ブロッコリー	適量	しょうゆ	1
山芋	適量	みりん	1
アスパラやいんげん、 ごぼうなどもgood!		酒	1

- ① 野菜を湯通しする。
 - ② 豚肉に野菜をまいていく。
 - ③ 豚肉の脂で十分に焼けるので油は不要。お肉のつなぎ目から焼いていきます。
- 焼き色がついたら、調味料(A)を加えて完成です。
豚肉をサッと湯通ししておくと余分な油が落ちてヘルシーに。