

JMF栄養だより ~R4.3月~

備蓄品の定期点検を！！

もしものときの備えはできていますか？ 工作中に災害が発生すると、従業員が職場に数日間滞在しなければならない可能性があります。非常食の賞味期限もあるため、備蓄品は定期的に確認しましょう。

職場には最低3日分が必要！

災害発生時、人命救助のデッドラインは72時間といわれています。では、3日分の備蓄の量を確認してみましょう。



水

1日3ℓ×3日分
=9ℓ



主食

1日3食×3日分
=9食

その他



パッククッキング

パッククッキングとは、ポリ袋に食材と調味料を入れ、



☆利点☆

- 主食、主菜、副菜、汁物、デザートなど様々な料理を作ることができる。
- 1つの鍋で同時に複数の調理ができ、鍋のお湯は何回も利用できる。
- 料理を盛りつけずに袋から直接食べることができる。
- 普段の食材、味付けで調理でき、災害時にも食べられた食事ができる。

好感度が上がる“マスク接遇” 3つの心得

「新型コロナ」感染防止のため、マスク着用は相手を思いやるマナーの基本です。相手を不安・不快にさせないマスクを着用した接遇のポイントを紹介します。

清潔なマスクを正しく着用

清潔なマスクを正しく着用することが基本です。汚れていたり、鼻を出した着用などは正しくありません。また、常に予備を携帯しておくことも大切です。



“月目”でアイコンタクト

表情がわかりずらくなりますが、笑顔で接すれば、目元は“月目”になり好印象になります。アイコンタクトも普段以上に意識しましょう。



しっかり目も笑うように
心がけましょう。

「ソ」の高さで大きめに

マスクによって声がかもり聞き取りにくくなります。「ドレミファソ」の「ソ」の音で、高めで明るい声を出すことがイメージアップになります。

