



お正月はおせちをはじめ、普段よりもごちそうをたくさん食べる機会が多いと思います。気を付けたいのが、栄養バランス。おせちの栄養効果やおすすめの食べ方を調べてみました。

## おせちの栄養バランス

### 黒豆

**黒豆パワーで  
中性脂肪 減**



黒豆ポリフェノールには、中性脂肪やコレステロール値を下げる働きがあります。また肌を美しく保つなど、アンチエイジングにも効果があります。

他にもタンパク質・イソフラボン・鉄分など、多くの栄養素を含む食品です。

### 数の子

**EPAとDHA  
がたっぷり！**



EPA や DHA には、中性脂肪やコレステロール値を下げる働きがあります。食品からしか得られない栄養素で、サンマやマグロより多く含まれています。

魚卵の中では、コレステロール・プリン体が低く、意外と低カロリーです。

### ごまめ

**カルシウムで  
骨を丈夫に！**



ごまめ 10g で 250mg のカルシウムを含み、1日の推奨摂取量の1/3を補えます。カルシウムは骨の材料になり、骨粗鬆症にも効果があります。

また、カルシウムとともに骨や歯を作るリンも多く含んでいます。

### 昆布巻

**腸内環境と  
新陳代謝に◎**



昆布のぬるぬるは水溶性食物繊維で、腸内環境を整える効果があります。

また、ヨウ素の含有量は食品内ではトップクラス。ヨウ素は甲状腺ホルモンの原材料になり、体内の新陳代謝を促進する働きがあります。

### レンコン

**ビタミンCで  
風邪予防！**



レンコンはビタミンCを多く含み、風邪予防や美肌に効果があります。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いため摂取が難しい栄養素。でも、レンコンはでんぷんが多いため、ビタミンCを逃がさず食べることができます。

### 海老

**ビタミンEで  
動脈硬化予防**



ビタミンEには悪玉コレステロールの減少、動脈硬化の予防などの効果があります。また、皮膚の新陳代謝を高め、メラニンの排出を促す力もあります。

低脂肪・高たんぱくなので、ダイエットに向いている食品です。

### 栗きんとん

**食物繊維で  
便秘◎！**



食物繊維を多く含むため、便秘改善に効果があります。カリウムも多く含み、高血圧やむくみを防ぐ効果もあります。

ただし糖質を多く含むので、食べ過ぎには注意！

### 紅白なます

**消化酵素が  
胃腸に優しい**



大根には消化酵素が含まれており、脂肪・タンパク質・炭水化物の消化を促す働きがあります。お酢も消化を助ける効果があるため、Wパワーで胃を助ける食品です。

### 餅

**ブドウ糖で  
エネルギーUP**



餅は、白米に比べブドウ糖に変わるスピードが速く腹持ちも良いため、朝ごはんに最適。他の食材とも合わせやすく、海苔や納豆、おろし大根と食べるとグッと栄養価が上がります。

## おせちの食べ過ぎも注意！

おせちは、長持ちさせるために**塩分や糖分が多く入っている**ため、高血圧や糖尿病の原因になるので、**食べ過ぎには注意が必要です。**

塩分過多を抑える

### カリウムを摂ろう！

塩分を体内から排出するには、カリウムが必要です。カリウムを多く含む主な食品は、昆布やわかめなど**海藻類**、**切り干し大根**、**ほうれん草**、**バナナ**です。おせちの昆布巻は、塩分を多く含むため取り過ぎには気を付けましょう！

高血糖を抑える

### 食べる順番を意識しよう！

最初に食物繊維を含む**野菜やきのこ**を食べ、次にタンパク質・脂質を含む**肉や魚**を食べます。5分ほど時間をかけて食べたあと、**米や餅**などの炭水化物を摂ると糖の吸収が抑えられます。野菜を最初に食べることで、満腹感を刺激し食べ過ぎも防げます。

お正月の後は…

**七草がゆ**

お正月のごちそうに疲れたお腹を癒すなら、「七草がゆ」がおすすめ。

お粥は消化が良く、胃を温めて働きを助けます。**スズナ・スズシロ**には消化酵素が含まれ、**ホトケノザ・ハコベラ**は胃腸を整える効果があります。

また、**セリ・ナズナ**には風邪を予防するビタミンAが含まれ、**ゴギョウ**は咳やのどの痛みにも効き、冬にはピッタリの食材です。



今月のお題

## 「脱 PPAP」がすすんでいます

「PPAP」と聞くと、ピコ太郎さんの「ペンパイナッポーアッポーペン」が頭に浮かぶ方が多いのではないのでしょうか？ セキュリティ対策としては、「脱 PPAP」の流れが加速しています。

### 「PPAP」とは

「PPAP」とは、パスワード付き ZIP ファイルを送信し、その後パスワードを別送するメール送信の手法です。日本国内では広く浸透している方法で、以下の頭文字をとって呼ばれています。

- 「P」 Password 付き ZIP 暗号化ファイルを送る
- 「P」 Password を送る
- 「A」 Angoka (暗号化)
- 「P」 Protocol (プロトコル=手順)



この PPAP 方式は、重要度の高い情報をメールで送信する際、漏えい防止などセキュリティ効果を高めるために「パスワードを知っている人でなければファイルを開くことはできない」という発想のもと、政府機関や日本企業がセキュリティの強化策として使用してきました。しかし現在では多くの問題点が指摘されています。

### 「PPAP」の問題点

#### 1) サイバー攻撃に対してほぼ無力

PC にセキュリティ対策ソフトが入っていれば、添付ファイルに「Emotet」などのマルウェアが仕込まれていても自動でブロックしてくれます。しかし、添付ファイルが暗号化されている状態では、対策ソフトもファイル内にマルウェアがあるかどうかを検知できないので、かえって感染リスクが増大するという皮肉な結果を招いています。



#### 2) 業務効率と労働生産性の低下を招く

1 度のやり取りで、送信者は 2 通のメールを送信する必要があります。また、受信者もメールを 2 通受信し、パスワード入力、ファイル解凍、ウイルススキャン…と手間がかかるため、あまり生産性が高いやり取りとは言えません。

#### 3) 実はセキュリティ上の効果が少ない

そもそも PPAP による手法の場合、2 通のメールは通信経路が同じです。送信先を間違えたことに気づかずに PPAP で暗号化ファイルを送れば、パスワード添付のメールも同じ相手に届いてしまいます。万が一通信経路上でメール内容が盗聴されている場合も、メールを 2 通に分けたところで暗号化ファイルとパスワードを両方とも盗まれるだけです。

### 内閣府や大手企業も「脱 PPAP」

セキュリティや利便性など、さまざまな観点から見て PPAP 方式は時代遅れになりつつあります。2020 年度以降、クラウドサービスを提供する多くのベンチャー企業が脱 PPAP を進めています。「パスワード ZIP ファイルは受け取りません」という企業も増え、2020 年 11 月には内閣府と内閣官房における PPAP の廃止が宣言されました。

### 「PPAP」の代案

「PPAP」のかわりとしては、チャットツールやオンラインストレージ・ファイル転送サービス・S/MIME や PGP のような電子メール暗号化技術などを利用するという方法があります。また、どうしても電子メールでファイル共有を行う場合は、いっそ圧縮せずに送信してわざとマルウェアフィルタに引っかけるというのもひとつの手です。

### 年末年始休暇に入る前にチェック！

※〇の答えがわからない人は、気軽に ISMS 委員会メンバーに聞いてください★



- 休暇前)  インシデント発生時の〇〇先を把握している  
 業務利用している PC やスマホの OS やアプリには、最新の〇〇プログラムが適用されている  
 業務利用している PC やスマホの〇〇〇〇は安易に推測できないものを使っている  
 PC やデータを持ち出す際は情報セキュリティ〇〇〇〇に従う
- 休暇後)  出社時は、まず〇〇〇〇対策ソフトの定義ファイルを最新に更新する  
 休暇中に持ち出ししていた PC や USB メモリなどの〇〇〇〇チェックを行う