

## 1. はじめに

皆様

皆様が健康で安全に過ごされていることを願います。私たちのアカウントの多くが再開し、**HSE** に情熱を注いで取り組んでいただくことを大変楽しみにしております！

マネジメントチームは更なる **HSE** 対策を開発及び実践する為に、この数か月間精力的に取り組んでまいりました。新たな **SOP**、セーフティフォーカス、トレーニングなどは、シーザースキッチンメンバー一人一人のたゆまぬ調査や費やした多くの時間によって成り立っています。

我々の周りに日々潜む危険が収まることは決してありませんので、私たちは毎日一瞬でさえ、安全や危機感に対して気を緩めてはいけません。

また、暑い季節の真ただ中です！高齢者や子供のお客様、スタッフに対して特別なケアや注意を払ってください。私たちは皆ヒートストレスを受けやすく、チーム全体でお互いの安全を確認し、十分な水分補給に努めなければなりません！

最後に私から我々スタッフとお客様の安全を最優先に考え尽力し、サポートしてくれた、オフィス及び現場を含む全スタッフメンバーに感謝したいと思います！

安全にお過ごしください。

ゴードン ジョセフ



HSE & コンプライアンスマネージャー

## 今号では

**START SAFE WITH CEZARS**

Thank you for your continued trust in Cezars Kitchen. We hope that all of you are safe and healthy as we continue to navigate through the COVID-19 global pandemic.

The safety and health of all our employees and customers around the world continue to be of paramount importance to us. We have been closely monitoring the COVID-19 developments and precautionary measures we are fully respecting and complying the recommended practices set forth by the local governments & authorities in all countries that we operate. Along with this, we have been monitoring international trusted sources such as the WHO (World Health Organization), CDC (Center for Disease Control), FDA (Food & Drug Administration), EFSA (European Food Safety Authority) and the EPA (Environmental Protection Agency) to name a few.

Our top five priorities will always remain:

- The protection of our customers & the community
- The protection of our employees

**Safety Measures & Research**

To begin with, we are proud to say that we have had **no** COVID-19 illness reported by any of our staff or their immediate families across all our operations in 4 countries. Our staff have been actively demonstrating and maintaining the highest levels of hygiene towards the Coronavirus.

The WHO and EFSA have both published official research documentation to confirm the food is **not** a proven route of transmission for COVID-19. The COVID-19 is primarily a respiratory illness. More information regarding this research can be viewed on our [May 2020 HSE Newsletter](#).



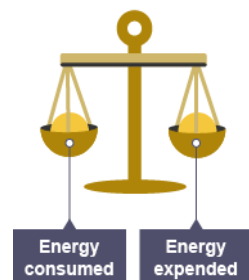
シーザースと安全を始めよう。

2 ページ目参照

ヒートストレスとは

3 ページ目参照

Balanced weight



エネルギーバランスとは

4 ページ目参照

## 2. シーザースと安全を始めよう

“シーザースと安全を始めよう”のキャンペーンについて皆様にご紹介できることをとても嬉しく思います。このキャンペーンは、新型コロナウイルスのリスクを管理しながらスタッフとお客様の保護を保証する為に行ってきた全ての努力の成果です。

私たちが営業を再開し、4か国に渡りお客様にサービスを提供していくので、私たちは団結して取り組んでいくことが重要です。

食品が証明された新型コロナウイルスの感染伝達路ではないということは現時点で科学的に証明されていますが、それでは十分ではありません。過去数か月にわたり、私たちは安

全性をさらに強化する為、更なる多くの努力をしてきました。

現場のキッチンマネージャーやオペレーションマネージャーはトレーニングや営業再開の為にインスペクションを行い、全スタッフが、私たちが行っている追加の安全対策に対して求められる必要な知識やスキルを培っているかを確認しています。

最後にシーザースキッチンの誰もまだ新型コロナウイルスに感染していないことを素晴らしいと思います！これからも最高レベルの衛生管理と安全保護を維持し続けてください。



シーザースキッチンのウェブサイトでは新型コロナウイルス感染症に対する我々の取り組みの概要を記載した専用のウェブページを開設しました。

ウェブサイトはこちら

[www.cezarskitchen.com/covid-19](http://www.cezarskitchen.com/covid-19) &

[www.cezarskitchen.com.my/covid-19](http://www.cezarskitchen.com.my/covid-19)



欧州委員会の調査報告書では食品が新型コロナウイルスの感染経路として証明されていないと証言しています。

### 4.1. Can I get infected by the consumption of certain food?

According to food safety agencies in the EU Member States, it is very unlikely that you can catch COVID-19 from handling food. The European Food Safety Authority stated in addition that there is currently no evidence that food is a likely source or route of transmission of the COVID-19 virus<sup>7</sup>.

No information is currently available on whether the virus responsible for COVID-19 can be present on food, survive there and infect people. However, despite the large scale of the COVID-19 pandemic, there has been no report of transmission of the COVID-19 via consumption of food to date. Therefore there is no evidence that food poses a risk to public health in relation to COVID-19.

The main mode of transmission for COVID-19 is considered to be from person to person, mainly via respiratory droplets that infected people sneeze, cough, or exhale.

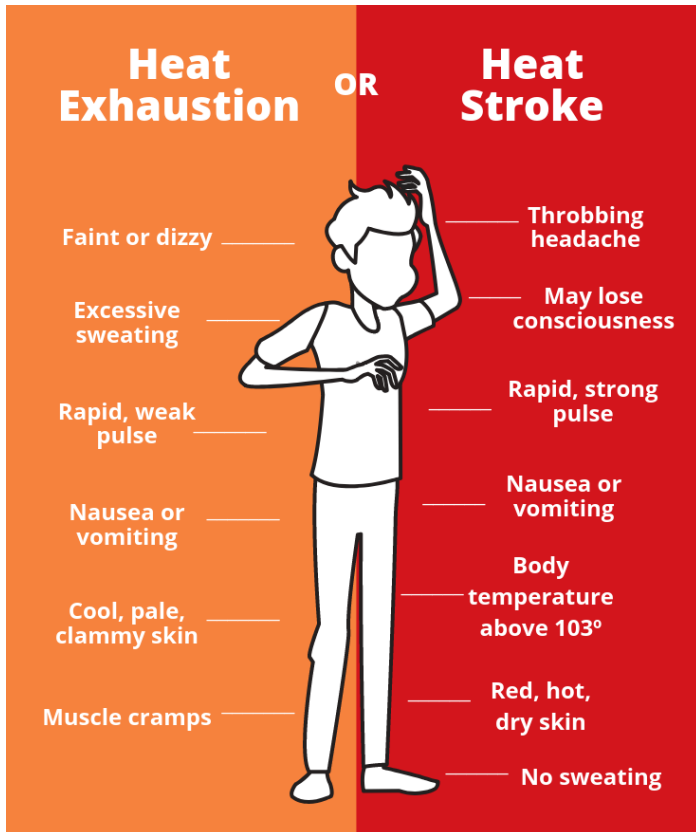
### 3. ヒートストレス (温熱ストレス)

ヒートストレスとは人体が過剰な熱を身体から取り除くことができない状態を意味します。これにより深部体温が上昇し、手遅れになると命を落とす危険性もあります。

ヒートストレスには他にも様々な影響があります-

- ✓ 集中力の低下または欠如
- ✓ 疲労
- ✓ めまい
- ✓ 胃腸部の不快感
- ✓ イラつきなど
- ✓ 喉が渇かない、または水分を欲しない
- ✓ 体調不良または吐き気
- ✓ 筋肉けいれん

年少者や高齢者、及び既往歴のある方はヒートストレスの症状を発症する可能性が高く、より強化された予防策を講じる必要があります。



ここでは、自分自身やチーム、また家族をヒートストレスから守る為のヒントをいくつか紹介します。

- ✓ **順応させる:** 7日を超える休暇や病気の回復後、暑い環境に復帰する時は、身体はもう一度その環境に順応する必要がある事を理解してください。
- ✓ 喉が渇いていなくてもたくさん水分補給をしてください。目標は1時間にコップ1杯のお水を飲むことです。
- ✓ アルコールやニコチンの摂取を控えるもしくは止めましょう。
- ✓ 揚げ物や脂っこい物の食事は避けましょう。
- ✓ チームで交代しながらこまめに休憩をとりましょう。
- ✓ チームメンバーが一日を通して十分な水分補給ができているか確認してください!
- ✓ 身体の為に十分な睡眠をとってください。
- ✓ 外に出る際は日焼け止めやUVカバーを使用してください。
- ✓ あらゆるリスクへの対応力の向上
- ✓ 事件事故の調査時間の短縮
- ✓ 一人ではなくチームで。お互いの健康状態を観察しあいましょう!
- ✓ 何らかの症状を感じたら、すぐ自身のチームとマネージャーに知らせてください。

あなたやチームメンバーの誰かが熱中症の症状を発症した際は、すぐに医療機関を受診してください。

## 4. 健康: エネルギーバランス

エネルギーとは別名「カロリー」と呼ばれており、料理や歩行等、日常のあらゆる生活活動に使用されています。実際、身体は食べたものを消化したり、呼吸をしたり、睡眠をとるのにもカロリーを消費します！では、睡眠でもカロリーを消費するのに、なぜ我々は太るのでしょうか？

「エネルギーバランス」という用語は栄養において中心核となる構成要素の1つです。エネルギーバランスは摂取エネルギー＝消費エネルギーの方程式で構成されます。

「摂取エネルギー」は私たちが摂取する食品のカロリーに起因し、「消費エネルギー」は代謝活動（呼吸など安静にしている状態でエネルギーを消費する身体活動）、身体的活動（歩行など日常的に行われる身体活動）、そして運動（ジムなど追加で行われる身体活動）で構成されています。

つまり、エネルギーバランスは3つの原則で成り立ちます。

- (1) 摂取エネルギーが消費エネルギーより多い場合、体重増加につながります。
- (2) 消費エネルギーが摂取エネルギーより多い場合、体重減少につながります。
- (3) 摂取エネルギーと消費エネルギーがほぼ同じ場合、体重維持につながります！

どれを選ぶかはあなた次第です！



シャザナ ハッサンディ

管理栄養士 & HSEQ オフィサー

