

目から鱗！これがニッポンの当たり前？

Eye Opening！ Is This Normal in Japan?

お腹がいっぱいなのになぜ食べる??

Why Do We Eat Even When We Are Full??

日本人の家にお呼ばれたときに、お料理を出してもらったことはありますか？外国人の友人が訪ねてきたら、おいしい日本料理がたくさん準備されるかもしれません。皆さんは「もうお腹がいっぱいで食べられない」という時どうしますか？

日本人でお腹がいっぱいなのに、頑張って食べている様子を見たことがある人はいますか？お腹がいっぱいなのに、頑張って食べるのはなぜなのでしょう。

Have you ever been served a meal when you went over to a Japanese person's home?

They may have prepared so many tasty Japanese dishes, knowing that a foreigner friend is visiting.

What would you do in a situation where you simply cannot eat anymore because you are full? Perhaps you have seen Japanese people struggling to eat when they are seemingly already full. Why are they trying to eat more, even when they are full?

「食べ物を無駄にしない」という考え

日本人の多くは「節約」「もったいない」という考え方を持っています。

もったいないので、出された料理は残さず食べる、という考えがあるのです。

また作ってくれた人へ失礼のないように、という理由もあります。

レストランなどの外食では「食べられる量を頼む」「頼みすぎないようにする」という習慣もあります。

中国では日本と違って「残さず食べると失礼」という考え方があります。

中国以外の国でも同じ考え方の国があるかもしれません。

その理由は「残さず食べる＝足りなかった、満足ではない」ということだそうです。

しかし食品ロスが問題視されている現在では、中国でも「食べ残し文化」について警鐘がなされ、見直しがされているそうです。

The View that “Food Should Not be Wasted”

Many Japanese people hold a view of “conserving resources” and “not being wasteful.”

There is the view that everything served should be eaten, because it would be a shame if food were gone to waste.

They may also do so out of courtesy towards the person who prepared the meal.

Unlike in Japan, in China there is an understanding that “eating everything at the table is considered rude.”

Countries outside of China might also have similar customs.

The rationale behind this custom would be that “finishing the meal entirely without any leftovers” would signify that “the meal was not sufficiently filling.”

Yet, in the current climate where food waste is becoming a social problem, the “culture of leaving food on the table” is being called to question and being revised even in China.

食品ロスが少ない日本

このような「儉約」の考え方があるにも関わらず、日本の一人あたりの食品ロスの量は決して少なくありません。

SDGs が世界でも重要視されている中、私たち一人ひとりが少しでも食品ロスを少なくするための意識を持ち、食品ロスを少なくしていくことが重要です。

では、日本では「儉約」の習慣があるにも関わらず、なぜ食品ロスが多くなってしまったのでしょうか。

Japan and its Significant Food Wastes

Despite having such customs of “conserving resources,” a great amount of food goes to waste per person.

As the world turns its focus on SDGs, it is important for us to also set our eyes on the problem of food waste, and do what we can as individuals to cut down on food wastes as much we can.

Why, then, is there a lot of food waste in Japan, despite its custom of “not being wasteful”?

賞味期限 “Best-before” date

規格外製品 Non-standard produce

スーパーやコンビニの大量陳列 Mass shelving at supermarkets and convenience stores

「賞味期限」はおいしく食べられる期限で「食べられない」わけではないのですが、お店では賞味期限が切れている商品を置かないようにしています。

また「見栄え」の良さを消費者が求める傾向にあり、かたちの悪い野菜などは市場に出せず廃棄されてしまう、ということもあります。

The “best-before” date is the date by which the taste is best for consumption, and does not mean that the product cannot be eaten after that date. Despite this, shops will scrap produce that have passed their best-before date.

Additionally, there is also the fact that vegetables and other produce that do not have a certain shape or look are thrown out before reaching the market, due to consumer tendency to prefer aesthetically pleasing products.

自分でできる「食品ロス」対策

上記のような事業系の食品ロスについては、法律ができたり様々な取り組みが広がり、食品ロスを少なくするように国も対策をしています。

では、私たちができる「食品ロス対策」はなんでしょうか。

Tackling “Food Waste” on the Individual Level

When it comes to commercial food waste as mentioned earlier, there are many laws and undertakings in place, and efforts to cut down on food waste is being addressed on the national level.

外食では食べられる量を注文する

Only order what you can finish when eating out

最近では、「ハーフサイズ」や「ご飯少な目」などを設定しているお店も多いので、たくさん食べられない人は、「少な目をお願いします」と注文してみると良いでしょう。

These days there are many restaurants that have the option of ordering smaller portions, such as “half portions” and “less rice,” so if you are someone who cannot eat much, try requesting a smaller portion when ordering food.

食材の保存方法を工夫する

Preserve food items tactically

冷凍できるものは冷凍する、できるだけ傷みにくい方法で保存する、などできるだけ長持ちする方法で保存するようにしましょう。また賞味期限が近いものから先に使う、傷みそうな食材から先に使うなど、食材を使う順番も工夫することができます。

Try to keep food in a way that lasts as long as possible, such as by freezing foods that should be frozen, and keeping foods in way that minimize damage.

You can also regulate the order of which ingredients to use, consuming items that might go bad easily, and whose best-before date are close to expiration.

食材を無駄にしない

Don't waste ingredients

食品ロスの原因のひとつに「食べられる部分」まで捨ててしまっている、ということがあります。野菜の皮など、食べられるのに捨てられてしまっている部分が多いです。インターネットで検索すると、「野菜の皮」の部分を使った料理なども出てきます。

できるだけ食材を無駄にしないようにしましょう。

Throwing out even the “parts that can be eaten” is given to be a cause of food waste.

There are many parts of food items that are thrown away, such as the skin of vegetables.

An quick internet search would give you recipes of dishes using the skin of vegetables. Try not to waste food as much you can.

皆さんも少しでも「食品ロス」を減らすために、是非「儉約」の気持ちを持って、工夫してみてください！

We encourage you to adopt a sensibility of “conserving resources” and incorporate these.

未来へつなげる大切なヒント

Important Tips for the Future

年末の大掃除をしよう Let's Do Our End-of-Year Cleaning

2021 年も最後の月になりましたね。今年も大変なこと、楽しかったこと、色んなことがあったと思いますが皆さん、本当によく頑張りましたね。

新年を気持ちよく迎えるために、日本では年末に「大掃除」をする習慣があることを知っていますか？ 今月は大掃除について紹介したいと思います。

The final month of 2021 is here. You made it through so many things, both difficult and joyous. Well done to you all.

Do you know that there is a custom of cleaning the house at the end of the year, as a way to greet the new year in renewed spirits?

In this month's edition, we would like to introduce you to this end-of-year cleaning.

大掃除って何？

What is “End-of-Year Cleaning”?

家の中にある不要な物を処分し、普段掃除していない箇所も含めて掃除することで。後回しにしてしまいがちな所をキレイにして新しい年を迎える準備をします！

To sort out and get rid of unnecessary objects at home, and clean the house including areas that are usually not cleaned. We prepare ourselves to greet the new year by cleaning the areas that tend to be left out of being cleaned.

洋服の整理整頓をしよう

Sort and Organize Clothes

日本に住んで、服も増えましたよね？一度、自分の持っている服を見直してみましよう。

①全ての服を出して「着ていない服」「着るかもしれない服」「着ている服」に分けます。

②着ていない服の中で、着ない服や穴が空いているもの・洗濯しても落ちずに汚いものは処分します。

※キレイだけど着ない服は、友だちに譲る、古着屋さんに引き取ってもらうのも良いです。

③着るかもしれない服について、いつ、どこで着るかを考え、「着ない服」「着る服」に分けます。

※1年以上着ていないもの、サイズが合わないもの、着ている姿を想像してワクワクしないものは着ない服と同じ扱いでOK

④着る服をキレイに畳んで戻します。

これでお気に入りの服だけが残り、スッキリするはずです！

You will have amassed a fair amount of clothes living in Japan. Take this moment to look at all the clothes you have.

① Get all your clothes out, and sort them into either “Clothes you don’t wear,” “clothes you might wear,” and “clothes that you do wear.”

② Among the clothes you don’t wear, throw away any clothes that you won’t be wearing, or ones with holes, or stains even after washing.

※ If there are clothes you won’t be wearing that are clean, you can also give them away to a friend, or bring them to sell at a thrift shop.

③ Take the clothes that you might wear, consider when and where you would wear them, and sort them into “clothes you won’t wear” and “clothes you will wear.”

※ Outfits you haven’t worn for over a year, and clothes that don’t fit you, or make you feel excited about wearing should be considered “clothes you won’t wear.”

④ Neatly fold and store the clothes that you wear.

This way, only your favorite outfits should remain, making your wardrobe light!

窓ガラスの掃除をしよう

Clean the Windows

道具はシンプル！窓ガラス1枚に対し、濡れた雑巾1枚、乾いた雑巾1枚で十分です。

- ①濡れた雑巾で拭きます
- ②乾いた雑巾で拭きます

ポイントは、上から「コの字型」で拭いていくことです。窓の左上から真横に拭き、角にぶつかったら雑巾を下にずらして、左端まで戻る、そしてまた雑巾をずらして真横に拭く…と繰り返して拭けば漏れなく掃除できます。内側を掃除した後は、同じ雑巾で外側も拭きましょう。最後に使い古した雑巾や歯ブラシでサッシを掃除するのも良いでしょう。

Utensils are simple! For every pane of glass, you only need two cleaning cloths, one wet and one dry.

- ① Wipe with a wet cloth
- ② Wipe with a dry cloth

The tip is to wipe from the top tracing an “S” shape. At the top, wipe horizontally from the left, and once you reach the other corner, go down a little, and wipe horizontally back to the left side. Then, go down a little, and continue sideways. You will not miss a spot if you repeat this process. Once you have cleaned the inside, wipe the outside as well with the same cloth. It would be good if you clean the window frame with the used cleaning cloths or toothbrushes at the end.

エアコンのフィルターを掃除しよう

Clean the Filter on the Air-Conditioner

エアコンの中を見たことがありますか？一度も掃除をしたことがなければ、埃だらけになっているはず。掃除機やブラシを使って、初めてでもできるお手入れを紹介します。

- ①エアコンの前面カバーを外す
- ②フィルターを外す

③掃除機でフィルターの埃を吸いとる

※掃除機がない場合は大きい埃を手でとるだけでも OK

④お風呂場でブラシを使ってこびりついた汚れを落とします

⑤乾かした後に、フィルターをエアコンに付け直します

機械に触るのが不安な人は会社や組合の人に相談して、挑戦してみましよう。

Have you seen the inside of your air-conditioner? If you haven't cleaned it, it should be full of dust. We will show you how to take care of it using a vacuum cleaner or a brush, even if it is your first time.

① Remove the front cover of the a/c.

② Remove the filter.

③ Clear the dust on the filter with a vacuum cleaner.

※ If you do not have a vacuum cleaner, it is enough to remove the larger dust particles with your hands.

④ Bring it to the bath area, and use a brush to remove the remaining dust.

⑤ Refurbish the a/c with the filter once it has dried.

If you are anxious about touching machines, consult your someone at your company or union, and challenge yourself!

他にも、冷蔵庫の中、お風呂場など掃除したい箇所が見つかる人もいます。リストアップして、毎週末少しずつ進めていくと、爽やかな 2022 年を迎えられますよ！お部屋をキレイにして良い年を迎えてください！

You may also find other areas of your house that need cleaning, such as your fridge, or bath area. You will be able to enter 2022 with a fresh start if you list them up and clean your house little by little every.

何よりも First

安全最優先 Safety Over Everything

安全チェックテスト Safety Check Test

今月はチェックテストで1年を振り返りましょう Reflect on the past year through this check test this edition

問題 Questions

1. ○か×で答えてください Answer with either ○ or ×

①近年、実習生の労働災害は減少傾向だ

Work – related accidents are decreasing for trainees in recent years

②安全に作業するより速く作業する方が大切だ

It is more important to do work fast than safely

③保護具着用の規則があったが、安全だと思ったので保護具を着用しなかった

There were rules on using protective gear, but I did not wear them because I figured it would be safe

④作業に慣れた頃、油断して事故にあう実習生が多い

There are many trainees who get into accidents due to negligence, once they become used to work

⑤分からないことがあったが、指導員が忙しそうだったので自分の判断で作業した

There was something I was unsure about, but the supervisor seemed busy so I proceeded with the task on my own accord

⑥日本で学んだ安全知識は母国で役に立たない

Knowledge on safety learned in Japan is not useful in my home country

⑦現在、日本の労働災害死亡者数は、1960年代の1/6に減少した

Today, the number of deaths from work related accidents in Japan is down to 1/6 of that of the 1960s

⑧自分の作業にどんな危険があるか知ることは、事故の予防に大切だ

Knowing what danger lies in your work is important in disaster prevention

⑨実習生が事故を起こすと、会社の責任となることがある

There are cases where the company is deemed culpable for accidents caused by trainees

⑩事故にあわないことは、自分だけでなく母国の家族にとっても大切だ

Avoiding getting into accidents is not just important for you, but also for your family back home

2. 以下の「現場の日本語」と「標識」の意味を教えてください

What do the following “Japanese phrases used at work sites” and “signs” mean?

- ①やめろ／ストップ！ ②するな！ ③だめ！ ④さわるな！ ⑤どけ！

3. 以下の質問に教えてください Answer the following questions

①建設業や製造業で多い死傷災害の原因を3つ教えてください

Name 3 common causes of accidents that lead to injury or death in the construction and manufacturing industry.

②KY とは何の略ですか？ What does KY stand for?

③5S とは何ですか？ What are the 5S's?

④5Sの目的は何ですか？ What is the purpose of the 5S?

解答と説明 Answers and Explanations

1. 解答 Answer

- ① × : 大きく増加している(1月号) It is increasing drastically (Jan ed.)
 ② × : 安全は何より大切だ(2, 11月号) Safety is important above all (Feb, Nov ed.)

③ × : 保護具はいつも正しく着用する (2, 11 月号) Protective gear are to be worn correctly at all time (Feb, Nov ed.)

④ ○ : (6月号) (Jun ed.)

⑤ × : 事故や不良品をつくる原因になるので、自分の判断で作業をしてはいけない (6月号)

Do not proceed with work on your own accord as it will lead to accidents or defective products (Jun ed.)

⑥ × : 母国でも役に立つ (8月号) They are useful even back home (Aug ed.)

⑦ ○ : (8月号) (Aug ed.)

⑧ ○ : (9月号) (Sep ed.)

⑨ ○ : (11 月号) (Nov ed.)

⑩ ○ : (11 月号) (Nov ed.)

2. 解答 (3月号) Answers (March Edition)

①やめてください Please stop ②しないでください Please don't do it ③してはいけません／よくないです You mustn't do that/That isn't good

④さわらないでください Please don't touch ⑤どいてください Please make way ⑥安全を一番に考えてください Think of safety first

⑦注意してください Watch out ⑧入ってはいけません You must not enter

⑨火傷に注意してください Watch out for burning hazard ⑩整理整頓してください Make sure to sort and tidy

3. 解答 Answers

①墜落・転落、はさまれ・巻き込まれ、転倒 (4,5月号) Falling down, slipping, getting caught or wedged, falling (Apr, May ed.)

②Kiken Yochi (危険予知: 危険を予知し事故を予防する) (9月号)

Kiken Yochi (Risk Prediction: predicting danger to prevent accidents) (Sep ed.)

③整理 (Seiri)、整頓 (Seiton)、清掃 (Seiso)、清潔 (Seiketsu)、躰 (Sitsuke) (10 月号)

“Set in order (seiton),” “shine (seisou),” “standardize (seiketsu),” and “sustain (shitsuke).” (Oct ed.)

④例)安全で効率的な職場をつくること(10月号)E.g. To build a safe and effective workplace (Oct ed.)

実習生の皆さんへ

Dear Trainees

安全・健康・笑顔でいてください！

Be safe, be healthy and be happy!