A-BITS SOLUTION

夏バテに効く食べ物７選

夏本番に向けてだんだんと気温が上がってきました。海開きや花火大会など楽しいイベントがある一方で“夏バテ”にも注意したいところ。夏に感じる「身体がだるい」「食欲が出ない」「疲れやすい」といった諸症状を夏バテと呼び、主な原因は自律神経の乱れといわれています。また、夏は冷たいそうめんやお蕎麦など食べる物が偏りがちであり、栄養素の偏りも原因のひとつです。そこで今回は夏バテ予防・解消におすすめの食べ物をご紹介します！

① 牛肉 … 栄養価が高く、不足すると夏バテの原因となるタンパク質の含有量が多い傾向にあります
② 豚肉 … 牛肉よりも安価で食べやすく、牛肉と同じようにタンパク質やビタミン、鉄分、ビタミンB1が豊富です
③ うなぎ … 高価ですがビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンDと栄養素が豊富でスタミナがつきます
④ おくら … 整腸作用やコレステロール値の低下、糖質の吸収を抑えるなど、嬉しい効用がたくさん！
⑤ トマト … ビタミン、ミネラル、カリウムなど栄養素が多く、リコピンには紫外線から体を守る効果もあり◎
⑥ きゅうり … 栄養価がほとんどないといわれていますが、汗で流れやすいカリウムが豊富に含まれています！
⑦ 香辛料 … 食欲が湧かないときはガーリックステーキやジンジャーポークなど、食欲が刺激される料理もおすすめ

【参考URL】https://department.ec.valuet.co.jp/article/yazawa-meat/gifts/natsubate

官公庁様向け製品

総合行政
・総合行政システム
・国保給付システム
・高額医療費システム
・乳幼児はつらつ育成事業システム
・健康管理システム
・畜犬管理システム

介護保険
・介護保険事務支援システム
・後期高齢者医療事務支援システム

家屋評価
・家屋評価システム

内部事務情報
・財務会計システム
・人事給与システム

公営企業
・水道料金システム
・公営企業会計システム

申告受付
・申告受付支援システム

民間企業様向け製品

開発実績
・廃棄物管理システム
・通販システム「お届けくん」
・園児管理システム
・ガス朗くん
・工程管理システム
・契約検査管理システム
・市場業務管理システム

自社開発パッケージ
・給与システム
・販売管理システム
・財務会計システム
・製造販売管理システム
・日課表管理システム

介護・福祉
・措置費管理システム
・障害者総合支援法対応システム
「障害者相談支援システム」
「福祉の森V3」
「ほのぼのmore」
・介護保険制度対応システム
「福祉の森FUTURE」
「ほのぼのNEXT」
・給食栄養管理・発注管理システム
「給食栄養管理システム」
・社会福祉法人向け
人事・給与・財務システム
「基幹業務システム」

一般企業様向け財務会計
・財務会計システム
「勘定奉行」
「大蔵大臣」

建設業様向け財務会計
・財務会計システム
「勘定奉行（建設業編）」
「建設大臣」

販売管理
・販売管理システム
「商奉行」「蔵奉行」
「販売大臣」

人事・給与
・人事・給与システム
「人事奉行」「給与奉行」
「人事大臣」「給与大臣」

原価管理
・原価管理システム
「建設CAPS」

その他

データハウジング・クラウド
・データセンター

アウトソーシング
・初心者向け講習
・データエントリー
・オペレータ派遣
・パッケージソフトウェア

消耗品販売
・トナーカートリッジ
・OAサプライ
・コピー用紙&専用帳票

株式会社　エービッツ　〒030-0801 青森市新町二丁目6-25 新町キューブ5F

【お問い合わせ】
■代表電話　TEL 017-777-3553
■営業部　TEL 017-752-8830
■営業所　・弘前営業所 〒036-8085 弘前市末広二丁目6番地1号　TEL 0172-40-3172
・八戸営業所 〒031-0031 八戸市大字番町3番地(NCビル) TEL 0178-47-8630

スマホから簡単アクセス

【営業時間】 8：30 ～ 17：15
【当社ホームページ】http://www.a-bits.co.jp/ エービッツ 検索

※製品仕様は改良のため予告なく変更することがあります。ご不明な場合は、弊社担当営業にお問い合わせください。

A-COM 2024.7
No. 224

A-BITS NEWS LETTER

A-COM 7

2024
No.224

人と街の夢にアクセス

わたしたちエービッツでは、お客様のニーズに応える
コンピュータシステムをご提案します。

A-BITS NEWS LETTER INFORMATION

個別スイッチ付きUSBハブ

| USB2.0の約10倍の転送速度を実現するUSB3.0

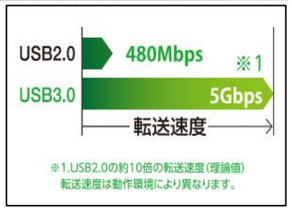
| 抜き差ししやすい

コネクタを抜き差ししやすい斜め設計を採用しています。

| 個別スイッチタイプ

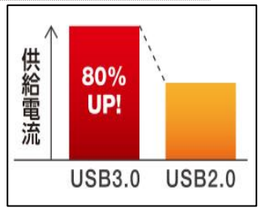
USB機器の電源をON/OFFに切り替えられる個別スイッチタイプで、個別アクセスランプを搭載しています。

| 大量データも高速転送可能



USB3.0対応のパソコン・機器であれば、大量のデータも高速に転送可能です。

| 安定した動作が可能



給電電流がUSB2.0より80%向上。複数の機器をつないでも動作が安定。

| 強力マグネットを装備

スチール製のデスクなどにしっかりと固定できる強力マグネットを装備しています。

| 底面にラバー素材を設置

底面にラバー素材を設置し、マグネットを使わないデスクでも快適に使用できます。

| バスパワー専用タイプ

ACアダプター不要のバスパワー専用タイプです。

※本製品はUSBポートを増設するための製品です。本製品を使用してスマートフォン・タブレットを充電することはおすすめできません。

ご提供価格
￥4,510(税込)

～7/3から新紙幣が発行されます～

2024年7月3日から新しい一万円札、五千円札、千円札が発行されます。今回20年ぶりにお札が新しくなります。お札を新しくする目的は、偽造対策の強化とユニバーサルデザインの向上です。新しいお札には、「すき入れ（すかし）」と「ホログラム」に最新の偽造防止技術を採用しています。
もう一つの目的の、ユニバーサルデザインの向上は、年齢や国籍、障がいの有無に関わらずに誰もが使いやすいように工夫されています。
識別マーク（お札表面のざらつき）の位置をお札ごとに変えたり、お札の「10000」「5000」という数字が今までに比べて大幅に大きくなっています。誰でも分かりやすく、使いやすいように工夫がされています。

一万円札…渋沢栄一
生涯に500もの企業の設立に関与したといわれる実業家

五千円札…津田梅子
女子英学塾、現在の津田塾を設立した教育家

千円札…北里柴三郎
世界で初めて破傷風菌の純粋培養に成功した細菌学者

【参考URL】：https://www.gov-online.go.jp/article/202406/entry-6075.html#secondSection

エービッツ野球部
～活動報告～

高松宮賜杯は昨年度は全国大会へ出場できましたが、今年は惜しくも敗れました。現在、軟式客最高峰の大会である「天皇賜杯」で、青森支部代表を目指し奮闘中です。
全国大会を目指し、チーム一丸となって頑張ります。応援よろしくお願いします！

令和6年　試合結果（中間報告）

【第68 回 高松宮賜 青森支部予選（試合結果）】

エービッツ２ － ５ 青森ZIEL（代表決定戦）

【天皇賜杯第79 回 青森支部予選（試合結果）】

エービッツ７ － ４ 青森BBC（一回戦）
エービッツ５ － １ 百花繚乱（二回戦）
エービッツ１ － ０（株）プロクレアホールディングス（準決勝）
エービッツ － 青森愛球クラブ（決勝）

エービッツ大運動会

エービッツ大運動会を初開催しました。コロナ禍以降、社内交流が少なくなっていたようにも感じておりましたが、運動会という共通体験をすることで、楽しみながら社内交流を行えました。昨今は、運動会などの社内行事が社会全体で減っていますが、デジタル化などで対面で会う機会が減ったからこそ、コミュニケーションをとる機会を作ることは大事だと再認識しました。

自社製品紹介

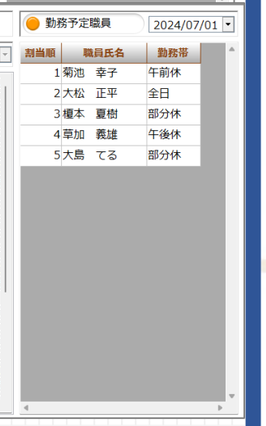
第７回 日課表管理システム～職員情報の登録～

自社製品、取扱製品の特徴などをご紹介します！

日々のスケジュール表の作成、管理に特化したシステムで、激務といわれる介護業界様のお手伝いをいたします。
今回は、職員の基本情報、月次情報の登録とデータの関連性をご紹介いたします。

職員情報入力

- 職員のお名前等のほか、曜日（祝日含む）ごとの勤務帯を**毎月のテンプレート**として登録できます。
- 「サービス提供責任者」の設定もでき、シフトを自動で割り当てる際の優先順位として活用できます。
- 職員ごとに技量を登録することで、シフト割り当てされるサービスを制御することができます。研修中の職員や、資格の取得状況などによるサービス提供可否を判定し、シフトの自動割り当てが行えます。
「技量設定」で選択する項目は、お客様の運用にあわせて自由に作成することができます。

職員休出勤情報設定

- 職員ごとの毎月の勤務予定を作成する画面です。
「職員情報入力」で登録した**テンプレート**から毎月の勤務予定が自動的に表示されるため、予定作成の**時間短縮**になります！
- 日ごとのシフト区分を入力し、勤務時間を設定していきます。各シフト区分には勤務の時間帯を登録することができるため、勤務時間を日ごとに入力する手間がなくなります。
- 日ごとに入力した勤務予定を別の日にコピーすることができます。１日のシフト区分、勤務時間等を入力し、他の日へコピーしていくだけで簡単に勤務予定が作成できます！
- 休憩時間は日ごとに複数登録できるため、シフトにあわせた休憩時間の設定が可能です。
- シフトを自動で割り当てする職員の順番を、日／月単位でランダムに設定することができます。