

## HI-COOK NEWS

発行 / アサヒ装設株式会社 〒924-0017 石川県白山市宮永町1863-1 TEL076(275)8159 www.hicook.com 2017年7月号

## コラム

AIで新たな世界に

## HI-COOKING

間食のススメ

## PRODUCTS

アメリカンドッグライン



## 交代劇場を眺めつつ

十四歳でプロとなり公式戦二十九連勝した藤井四段の登場に話題沸騰し、将棋を始める子供が増えています。この場合必ずテーマに上がるのが、どうやって何を以て育てたかでしょう。彼が子供の頃に遊んでいたブロックパズルは既に品薄状態だそうです。それで、全員が天才になるわけでもないのにと毎度突っ込みたくなります。

スポーツ・経済界とあらゆる業界でも新人の台頭が話題になります。集客力のある業界では人気絶頂の先達と比較論争ばかりで記録を塗り替えるような実績を出すのは難しくなっています。

東京都議選では革新的な政党の交代。ビジネスの世界でも団塊世代が七十歳を迎えるにつれて、新旧交代が始まって来ているようです。一気に変わる事への不安や、退くことにも抵抗があります。

おごらず、慎重に、そして逃げずに潔く邁進し繁栄することを願って、夕涼みに縁台の上でヘボ将棋を指しながら世間話をするのもまた楽しからずやでしょう。

# AIで 新たな世界に

動きある全ての物がAI（人工知能）によってコントロールされるようになってきている。人口減少の世の中ではIoTとAIを使えばバラ色の未来が開けているイメージが強くなってきた。

## ロボットとAIの違い

ロボット作業がAIに変わるとよく言われているが、ロボットは機械でありAIはソフトウェア（知能）である。この二つが合体した最終目標が人間である。

ロボットを動かすにはプログラミングと言われるソフト教育が必要である。

初期のものは、地点Aにある物体を地点Bへ移動される業務が主流であった。まさに単純な繰り返し作業の連続を行っていた。その後に出てきたのが、画像処理装置を利用して、地域Aにある物体を地域Bに移動させる行動であり、ランダムに流れて来る同じ商品の向きをチェックしながら取り上げ

まさに人類大航海時代に現地住民と会話をする時に最初に覚えるのが可否判断をするYESとNOの現地語である。これさえ解れば自動的に会話が增大されてくる。

これをITで実現するのがディープラーニング（深層学習）と言われるシステムである。システムが上手く動作する為には膨大なビッグデータの処理が必要となっており、トライアンドエラーで知識情報を絞って行く事で、初めて正確率が使用出来るレベルまで到達するのである。

ビッグデータが集積出来る現在だから実現した技術である。

## 身近なAI機能

一般人の生活の中に一番最初に入り込んでくるのがAIスピーカーである。Googleが開発した「Google Home」には対話型AI（Googleアシスタント）が採用されている。話しかけるだけでハンズフリー機能で声を認識して、音楽を再生したり天気やスケジュールなどの知りたいことをGoogle検索が教えてくれたり、将来的には自宅にあるIoT（Internet of thing）装置を操作する事も可能になる。

最大の特徴は、ユーザーは何を質問して来るか解らない状態にあるのに、全てに回答を要求されることである。「わからない」では済まされない。

## 人の知能との共存はできるのか

今の論争はAI知能は人間を超えるかである。人間の脳は5つのアナログ的な感覚で入力を処理している。アナログにはデジタルにない膨大な情報量が詰まっているが、IT化で便利な時代になり、人々の思考回路が単純・硬直化したときには、AIは人間を超えるかもしれない。

同時に、ロボットに作業を置き換えられた人々がレオナルド・ダ・ビンチに自ら進化しないと将来は消えてしまう。

身近な話題では、わずか一四歳の天才棋士が対局の後に、コンピュータを相手に自己の反省とさらなる研究をしているという話がある。AIにコントロールされてしまうのではないかという恐れを抱く世代とは違い、若い世代は躊躇せず実に柔軟にそれらを自己研鑽に利用している。まさにこれが理想的な相互の発展に繋がる道筋ではないか。

第一回人口知能 EXPO は大盛況に終わった。  
[www.ai-expo.jp](http://www.ai-expo.jp)





# 間食のススメ



## 日本の間食

間食とは、毎日の規則的な食事の間に摂る補助的な食事（軽食）である。昔は朝夕2度の食事が主流だった頃に、夜間労働や厳しい労働を行うときに、深夜や昼に必要に応じて摂った三食目を「間食」と称していた。一日三食が通常になったのは江戸時代からと言われる。

## ダイエットに於ける間食の役割

近頃は食事ダイエットで「一日一食・糖質ダイエット・炭水化物ダイエット」が脚光を浴びているが、労働環境が変わり従来よりも肉体

労働が減少した昨今では三食を食するのには栄養過多になる恐れがある傾向があり、これに間食を会わせることで肥満傾向になると言われる。

しかし、安易な食事制限をすればリバウンドが起きる。成功実践者の話を聞くと1日に数回程度の間食をしている。手を汚さずに仕事の合間に軽く口にする事が出来る物として、ナッツとドライフルーツを取り上げている。

ドライフルーツは、フルーツを乾燥させた食べ物だが、水分が抜けて成分が凝縮しており、生で食

べるより効率的に栄養を摂る事が出来る。共通している特徴は、鉄分・カルシウムなどのミネラル分が豊富なこと、植物繊維がふんだんに含まれており、便秘解消や貧血予防などに役立つ。皮ごと食べられる為に皮に含まれる抗酸化物質も含まれる。そして、甘みが強いために腹持ちが良く満足感がある。

韓国では「フオンダンウンオーター」として水や炭酸水にドライフルーツを漬けた飲み物がデトックスのトレンドとして紹介されている。

一方、脂質が高いナッツ類がダイエット食としてもはやされる。特にアーモンドが注目されるが、繊維質・タンパク質・抗酸化物質が豊富に含まれ5〜6粒で適量となる。アンチエイジングビタミンの含有量も高く、オレイン酸なども含まれる。

両方に共通しているのは、何処でも気軽につまめる事である。ただし、食べ過ぎるとカロリーオーバーになってしまう事は要注意だ。

## 良い理由

1. 血糖値を一定に保つことが出

来る。

血糖値が上がると消化しきれない糖質が脂肪に置き換わる。特に空腹時に体は飢餓状態になるので少ない食事でも多くの栄養を吸収しようとする。その為に、小刻みに間食を行い空腹時間を作らないことが大事だ。

2. 筋肉が分解されるのを防ぐ。

空腹が続くと筋肉を分解してエネルギーを補おうとする。筋肉が落ちると基礎代謝が落ちるので、痩せにくく太りやすい体になる。

良い間食の取り方は、空腹を感じ始めたら糖質が低いものを摂る。糖質で太るのは、間食以外の朝昼晩食を食べ過ぎているか、間食で糖質を取り過ぎているか、筋トレが足りないことによるものである。

高齢化の社会には「間食」の効率的な摂取の仕方が健康の秘訣である。

### ▲ナッツの栄養素

	カロリー	食物繊維	不飽和脂肪酸	ビタミンB	その他
クルミ	674Kcal	7.5g	56.1g	B2 : 0.25mg	
ピスタチオ		9.2g	37.56g	E : 27.5mg	加ゆ:1025mg
アーモンド	598Kcal	14.4g	47.31g	E : 31mg	ナッツ:3.5mg
ヘーゼルナッツ		7.4g	60.05g	E : 28.3mg	
カシューナッツ	576Kcal	6.7g		B2 : 0.18mg	
ジャイアントコーン	435Kcal	10.5g		B2 : 0.02mg	
ピーナッツ(豆類)		7.2g	39.19g	E : 18.3mg B1 : 0.23mg	

### ▲ドライフルーツの栄養素

	カロリー	カルシウム	食物繊維	鉄	葉酸
アンズ	288Kcal	70mg	9.8g	2.3mg	10 μg
イチジク	292Kcal	130mg	10.9g	1.4mg	11 μg
ブルーベリー	235Kcal	39mg	7.2g	1.0mg	3 μg
バナナ	299Kcal	26mg	7.0g	1.1mg	34 μg
ブドウ	301Kcal	65mg	4.1g	2.3mg	9 μg

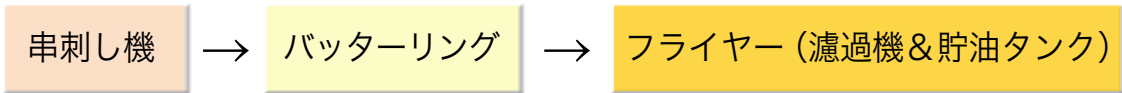




HI-COOK はトータルラインのご提案も致します。

第一弾

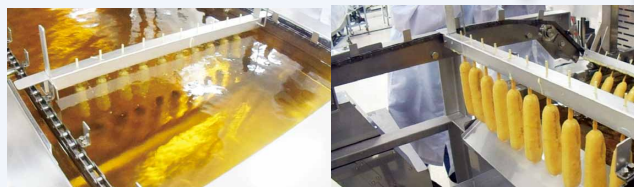
## アメリカンドッグ (Corn Dog) ライン



- 串刺し&バターリングシステムには、手動、半自動、自動の各パターンを用意し、能力や労働条件により選択が可能です。
- ご提供するラインは、時間能力 2,000 本～ 10,000 本迄。
- 半自動ラインは 3 名で 4,000 ～ 5,000 本 / 時間を達成。



### アメリカンドッグ (Corn Dog) ライン



おまぜ

金沢

### どじょうの蒲焼き

金沢の夏と言えば「どじょうの蒲焼き」です。漢方では「内臓を温め、体の余分な水分を排出して解毒する」と言われており、カルシウム・鉄分・ビタミンB2 & Dも魚介類ではトップクラスです。表面のヌメリにはコンドロイチン硫酸が含まれており、健康や美容にも良いとされます。

近年は多くの店で手に入れられるようになりました。今年の土用の丑の日は7月25日(火)と8月6日(日)です。是非初夏の金沢へお越しください。

