従業員の食事改善

自炊しなくてもできる理想的な献立表
～運動を全くしない50代ドライバーさんの場合～

	朝食	昼食	夕食	合計カロリー
月	紀州梅おにぎり (ファミリーマート170kcal) 1/2日分の野菜サラダ (ファミリーマート73kcal) 低脂肪ヨーグルト(100kcal) ブラックコーヒー	手作り豆腐ハンバーグ定食 (大戸屋706kcal) お茶	牛めしミニ (松屋518kcal) 豚汁 (松屋284kcal) お茶	1,851kcal
火	BLTサンド (ファミリーマート194kcal) たっぷり蒸し鶏のサラダ (ファミリーマート79kcal) 低脂肪ヨーグルト(100kcal) ブラックコーヒー	さばの炭火焼定食/ご飯半分 (大戸屋824kcal) お茶	おでん(セブンイレブン) こんにゃく(13kcal) 大根(13kcal) つぶ串(34kcal) はんぺん(36kcal) 焼き豆腐(59kcal) ちくわ(59kcal) ロールキャベツ(42kcal) おにぎり昆布(170kcal)	1,623kcal
水	とろけるチーズのピザまん (セブンイレブン205kcal) 肉まん (セブンイレブン230kcal) サラダチキン (セブンイレブン108kcal) 低脂肪ヨーグルト(100kcal) ブラックコーヒー	彩り野菜のミラノ風ドリア スープサラダセット (サイゼリヤ517kcal)	野菜たっぷりタンメン (バーミヤン625kcal) ウーロン茶	1,785kcal
木	バナナ1本 (ファミリーマート90kcal) ベジタブルミックスサンド (ファミリーマート261kcal) 低脂肪ヨーグルト(100kcal) ブラックコーヒー	1日1/3野菜の鶏塩スープ のサラダうどん (サークルKサンクス334kcal) レバニラ (サークルKサンクス84kcal) 1/2日分の野菜がとれる スープ (サークルKサンクス112kcal) サラダチキン (サークルKサンクス108kcal) 緑茶	カジキマグロの照り焼き弁当 当(オリジン弁当449kcal) 豆腐サラダ (ファミリーマート141kcal) 豚汁(ファミリーマート 100kcal) ウーロン茶	1,779kcal
金	野沢菜おむすび (ファミリーマート179kcal) 野菜とトマトソースのラザニア (ファミリーマート281kcal) ブラックコーヒー	和風サラダうどん (ガスト518kcal) シーフードサラダ (ガスト135kcal)	雑穀入りご飯と揚げない唐 揚げのお弁当 (セブンイレブン586kcal) 五穀米ガパオ風サラダ (セブンイレブン202kcal)	1,901kcal
土	武州煮ほうとう (ファミリーマート422kcal) 緑茶	野菜たっぷりタンメン (バーミヤン625kcal) ウーロン茶	ホタテのせいろご飯と根菜 のトロトロ煮 (大戸屋536kcal)	1,583kcal
日	鮭おにぎり (ファミリーマート172kcal) トマト豆乳鍋 (ファミリーマート138kcal) 煮物盛り合わせ (ファミリーマート125kcal)	1日分の緑黄食野菜が摂れる ラザニア (ジョナサン700kcal) ブラックコーヒー	バランス弁当 (オリジン弁当425kcal) 肉と野菜のうま味豚汁 (セブンイレブン99kcal) にら玉 (セブンイレブン140kcal)	1,799kcal

佐藤管理栄養士が作成

見直そう、食生活
"太らない、体づくりへ

毎日の野菜摂取を

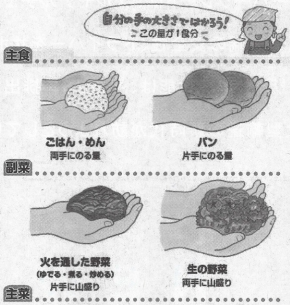
トラックドライバーにとって重要な体づくり。健康維持には普段の食生活管理が不可欠だが、どんなことを心掛ければいいのか。ドライバーの食生活に詳しい専門家は、まず野菜を食べること、食べ過ぎを防ぐことから始めてほしいとアドバイスする。（＝3面コラム「ことば　教えて！」を参照）

（小林　孝博）

「ドライバーの健康管理には配慮している」。近頃、労務担当の役員からこんな話を耳にする機会が増えた。運輸業界にとって、ドライバーの過労・健康起因事故対策は喫緊の課題。運転中、急に病気を発症すれば大事故につながりかねない。どの企業も健康には食生活管理が重要と理解している傾向もある。周囲に太っている人が多く、肥満になっている人が多く、肥満にも無頓着なドライバーも少なくない。

なぜドライバーは太り、健康に陥りやすいのか。運輸業者の健康改善を支援する健康マネジメント協会の佐藤恵美子管理栄養士は「不規則な食生活や運動不足などが主な要因」とする。実際、ドライバーは車内で簡単に取れる食事が多く、栄養が偏りがち。眠気防止にコーヒー、喫煙、間食が増える傾向もある。「周囲に太っているドライバーも少なく、付かないドライバーも少なく、本音を聞かれる。

▲イラスト1　「サルコペニア肥満」の確認はこうやる



▲イラスト2　「手ばかり」はこうやる
出所：健康マネジメント協会資料

肥満がリスク招く

他には血圧、血糖値、血中脂質値と、腹周りで診断するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）診断も健康管理の重要な指標。四十代以降は加齢で筋肉が減少する中、肥満状態となるサルコペニア肥満に陥るのが必要＝イラスト1。放置すると重大なけがや病気にかかるリスクが高まるという。

肥満は高血圧、脂質異常、糖尿病の原因となり、心筋梗塞、脳梗塞へつながる可能性も。「生活習慣病は痛みを感じることなく、放置されやすい恐ろしい病気。健康起因事故を防ぐには会社全体でヘルスリテラシーを持つことが重要になる」（佐藤管理栄養士）。

「加熱」がポイント

では普段の食生活でどんなことを心掛ければいいのか。佐藤管理栄養士は「朝昼晩の食事で必ず野菜を食べること」を挙げる。成人の場合、一日に必要な野菜は三百五十㌘。毎日同じ量を取り続けるのは大変だ。

そこで佐藤管理栄養士が勧めるのが、加熱料理とも注意が必要＝イラスト2。

まず肥満の原因となる食品を減らすことが基本。「手ばかり」が有効」と佐藤管理栄養士。自分の手のひらで食べる量を量る方法で、ラン社員をキーパーソンとし、健康意識を社内に広げることも効果的な方法」とする。さらに健康マネジメント協会の宗像章事長は「安全を徹底するには車両などの設備とともに、ドライバーの健康管理が重要に五十代のドライバーは、十歳代の子どもと同じエネルギー（約二一〇〇㌔㌍）で十分。炭水化物を取り過ぎるラーメンとチャーハンのセットはもちろん、ご飯のおかわり、大盛りを控えることも重要になる。

食生活を改善するとて、注意しなければならないのが三つの「あ」。アルコール、甘いもの、揚げ物は脂肪に変わりやすく、同じ日に同時に取ると太る要因となる。休日前に飲酒する時は、三つがかからないようにしてほしい。

佐藤　恵美子
管理栄養士

教えます。3つの「あ」にご用心

当然、アルコールにもカロリーがある。例えばビールは大瓶二本で五〇〇㌔㌍。仮に一カ月飲み続けると総エネルギーは一五〇〇〇㌔㌍。脂肪約二㌔㌘分にもなる。飲酒ではビールより（焼酎やウイスキーなどの）蒸留酒の方がいい。

アルコールと味の濃いものを食べると食欲が増し、また喉が渇いてたくさん飲酒する悪循環に陥りやすい。ビタミンやミネラルも失われるので、おつまみにはあぶる物、おひたし、冷ややっこなどを注文してほしい。

飲んだ後、締めにラーメンという人も多いようだが、これは厳禁。どうしても食べたい場合は茹で湯通しし、味噌汁で。

「手ばかり」を利用

まず肥満の原因となる食品を減らすことが基本。「手ばかり」が有効」と佐藤管理栄養士。自分の手のひらで食べる量を量る方法で、ラン社員をキーパーソンとし、健康意識を社内に広げることも効果的な方法」とする。さらに健康マネジメント協会の宗像章事長は「安全を徹底するには車両などの設備とともに、ドライバーの健康管理が重要に五十代のドライバーは、十歳代の子どもと同じエネルギー（約二一〇〇㌔㌍）で十分。炭水化物を取り過ぎるラーメンとチャーハンのセットはもちろん、ご飯のおかわり、大盛りを控えることも重要になる。

キーマンの重要性

一方で、一人で食生活を改めダイエットに励むのはなかなか難しい。佐藤管理栄養士は「太り気味ベテラン社員をキーパーソンとし、健康意識を社内に広げることも効果的な方法」とする。さらに健康マネジメント協会の宗像章事長は「安全を徹底するには車両などの設備とともに、ドライバーの健康管理が重要に五十代のドライバーは、十歳代の子どもと同じエネルギー（約二一〇〇㌔㌍）で十分。炭水化物を取り過ぎるラーメンとチャーハンのセットはもちろん、ご飯のおかわり、大盛りを控えることも重要になる。

改善!! ビフォー×アフター

さよなら食べ過ぎ生活

宰一急行機関のストドライバーヒレ（動ヶ阿彦利明さん、前職は自動車販売業務。毎日散しり筋力トレーニングあり、一日当たり三〇〇㌔㌍以上摂取しても、すぐにエネルギーを消費できた。

◁

ところがドライバーに就いて以降は車内にいる時間が長く、運動も皆無に。それでも大好きな唐揚げ弁当、味噌汁代わりのカップ麺という食生活はそれまでと変わらないまま。野菜を食べることもなく、最終的に体重は九一・五㌔㌘に増加。肥満度を測るBMIは三一・二、腹囲は一〇九・七㌢㌘となり、健康リスクを抱える体になってしまった。

そこで取り組んだのが、野菜中心を心掛けた食生活。食事の際は必ず野菜から食べ始め、こんにゃくや海藻などを摂取するようにした。どうしてもカップ麺にかわる食べる時間のない場合は「インフライ」の製品を選択。スープの素を半分しか飲まない、汁を全て飲まないといった工夫も凝らした。

また食べ過ぎを防ぐため、ゆっくり食べる心掛けも。まず一口につき十回を目標に始め、最終的に二十回かむよう意識付けた。満腹になる前の「まだ入る」という程度で食事を終えることを覚えてもらい、必要に応じてご飯を残すことへの抵抗もなくした。

◁

健康マネジメント協会の支援の下、食生活改善を一年間続けた結果、体重は六九・三㌔㌘と一〇㌔㌘の減量に成功。BMIは標準値の二三・七、腹囲は八四・九㌢㌘まで減らすことができた。