

食生活

第16回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

限。この数値を超える人が少数派であることは一目瞭然だ。10000を超える、すい臓が炎症を起こす急性すい炎などが重篤になる恐れもある。「元氣な森仲さんと今日会えたことは奇跡。会ったのが明日でなくよかった」というのが、当時の率直な感想だった。

森仲さんは高校を卒業後、バレーボールを続けていたが、この数年間はやめており、それ以降は雑草取り以外に運動らしい運動をしていなかった。

一方で、高校から30年代前半まで運動をしていたので、大盛りなど人より多く食べる癖は抜け切らないまま。ドライバーという職業上、休日前しか飲酒はしないが、糖質やカロリーの高い日本酒を4合は飲む。夜遅い食事も多く、空腹ゆえのドカ食いも普通。健康な食生活に欠かせない野菜は、気の向いた時にコンビニのカップサラダを食べる程度で、積極的に摂っていなかった。

事業用ドライバーの健康起因事故撲滅を目指すため、当協会では国土交通省推奨健康管理ノートの個別作成、管理栄養士による個別指導、会社ごとの研修セミナーなど「健康改善サービス」を提供している。今回は新成運輸（本社・三重県四日市市）のドライバー、森仲則行さん（43）の改善事例を紹介したい。

ドライバーの改善事例①

森仲さんの食事指導は平成28年9月からスタートした。健康診断の結果で何よりも注目したのは「中性脂肪」の高さ。基準値が1デシリ当たり30〜149ミリデシリの数値は640ミリデシリ。基準を大幅に超えていた。面談時に詳しく話を聞くと、今回はまだ良い方。以前は1200を超えていた時期もあったという。

森仲さんはとても真剣に耳を傾けてくれた。面談後は「とても貴重な話がありがとうございまして」と頭を下げてくれた。これまで数多くのドライバーの食生活改善を指導しているが、ここまで感謝されたことは初めてだった。今回は食生活改善をどのように進め、具体的にどんな結果を得られたかについて、具体的に紹介していきたい。

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は 03 (5604)9547 <https://health-ma.jp/>