

食生活

第17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

え、奥さんのアドバイスを  
基に1口につき30回かむ食  
事法なども挑戦してくれ  
た。2カ月間取り組んだ結  
果、91・6kgだった体重  
は83・1kgに。上が13  
3、下が77だった血圧も、  
指導後には上が115、下  
が67と改善が見られた。

森仲さんにとって、初め  
は自分との戦いだっただろ  
う。それでも努力を重ねた  
ことから、課題だった中性  
脂肪は17%当たり約30  
0ミリまで下がる(昨年11  
月時点)と予想していた。  
だが、血液検査の結果は予  
想以上。最終的な数値はほ  
ぼ基準値の158ミリだっ  
た。私は本人のやる気をあ  
の手この手で起こしただけ  
だ。全て森仲さんが自身と  
戦い続けた結果と言える。

森仲さんの劇的な変化  
は、個別指導を行う他の事  
業用ドライバーにも好影響  
を与えている。改善例を紹  
介すると、多くのドライバ  
ーのモチベーションが向  
上。10kgの減量に  
成功し、血圧も安定  
している。

また森仲さんの食  
生活改善の事例は社  
内全体の健康意識向  
上にもつながり、理  
想的な結果をもたら  
した。森仲さんが長  
く健康に働くことが  
できるようになった  
ことは、新成運輸に  
とってもより貴重な  
財産となったことは  
言うまでもない。

運転中の突然死の  
原因には内臓肥満型  
肥満がある。なぜな  
ら糖尿病、高血圧と  
いった生活習慣病の  
リスク要因となり、  
心筋梗塞、脳梗塞を  
引き起こすためだ。

内臓脂肪を減らし生活習慣  
改善を支援することが、筆  
者の重大な仕事となる。次  
回は内臓脂肪を減らすこと  
がどうして難しいのか、原  
因を考えたい。

当協会では個別指導を行う  
こととなった新成運輸(本  
社・三重県四日市市)のド  
ライバー、森仲則行さん  
(43)。今回は、中性脂肪が  
基準値より大幅に高  
かった森仲さんの食  
生活改善をこのよう  
に進めたかを紹介し  
たい。

食生活改善であれ  
もこれもと約束事を  
しても、一つ一つが  
ぼやけてしまう。そ  
こで私は1人当たり  
"3つ"のことしか  
約束しない。内容は  
本人に決めてもら  
う。時には本人に一  
筆書いてもらうこと  
で、責任や義務を感  
じさせている。

森仲さんと交わし  
た約束は、①大盛り  
・おかわりはしない  
②揚げ物は控える③  
野菜を多く食べるよ  
うに心掛ける——の  
3つだけ。真面目な森仲さ  
んは、翌日から早速約束を  
守ってくれた。

目的を持ち意識改革をす  
ると、他の行動まで好影響  
が及ぶ。3つの約束に加

ドライバーの改善事例②

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/>