

信号色の栄養バランスで コロナに負けぬ免疫力を

健マネ協・管理栄養士の佐藤さんに聞く

新型コロナウイルスにかからない健康法とは……。健康マネジメント協会（宗像章理事長）や運輸安全総研トラバス（阪本浩毅代表理事）に所属する管理栄養士の佐藤恵美子さんは、「何より免疫力のアップが大事。それを実現させる栄養バランスは、赤・青・黄の信号の色」と説く。これまでバス・トラック事業者

に、講演などを通じアドバイスをしてきた。

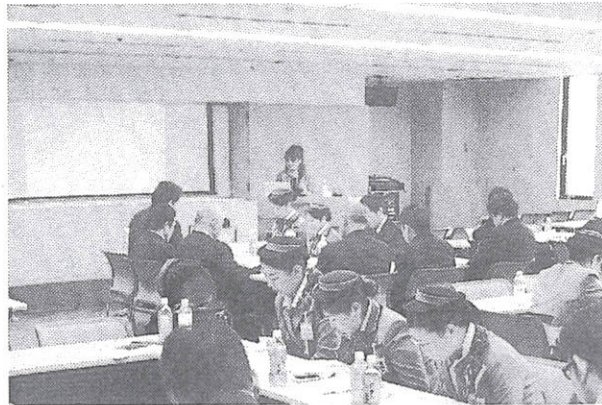
「赤」は肉や大豆といったタンパク質、「青」は野菜や海藻などのミネラル源、「黄」は白飯やパン、麺類など糖質の多い炭水化物を指し、朝・昼・晩の毎食、これら三つの食材を合わせて摂取することが大切だという。「およその目安で構わない。何か足りない色の食材があったら、1品加える食事を心がけてほしい」と呼びかける。

「赤」は肉や大豆といったタンパク質、「青」は野菜や海藻などのミネラル源、「黄」は白飯やパン、麺類など糖質の多い炭水化物を指し、朝・昼・晩の毎食、これら三つの食材を合わせて摂取することが大切だという。「およその目安で構わない。何か足りない色の食材があったら、1品加える食事を心がけてほしい」と呼びかける。

「赤」は肉や大豆といったタンパク質、「青」は野菜や海藻などのミネラル源、「黄」は白飯やパン、麺類など糖質の多い炭水化物を指し、朝・昼・晩の毎食、これら三つの食材を合わせて摂取することが大切だという。「およその目安で構わない。何か足りない色の食材があったら、1品加える食事を心がけてほしい」と呼びかける。



①「健康に留意して頑張る」とエールを送る佐藤さん（5日、東京・荒川区）
②佐藤さんは富士急行観光の従業員教育で講師を務めた。バスガイドも多数出席（2016年12月、江戸川区）



総合観光バス（瑞穂町）、上野新観光バス（群馬県高崎市）、大樹観光バス（埼玉県熊谷市）、オートウィル（千葉県茂原市）、埼玉県バス協会などを訪れた。「コロナは未知だが、対策は自身の免疫力アップなので、他の病気と同じ方法になる。終息すれば再び乗務員は忙しい毎日に戻る。事業の基本は健康だとあらためて考えてほしい」と求めている。

2010年に貸切バス事業に参入した総合観光バス（東京都瑞穂町、高橋弘貴社長、65台）。新型コロナウイルスの影響下、営業所での密を避けるために出社人数を半数に減らし、自家用車での通勤を推奨している。「今まだ、観光やイベントで使用するバスの運行はないが、緊急事態宣言の解除後、少しずつながら、問い合わせの連絡が来始めている」と話している。

富士急グループの富士急行観光（江戸川区、小田切孝之社長、60台）は、コロナで全車運休を強いられている。再開の時期は未定。乗務員に、乗車チケットの受け取りなど利用客と接する際、顔を覆うフェイスシールドの着用を義務付け、運転席と客席を仕切るビニールシートやアクリル板の設置を検討している。