

# 運送業界の健康支援を生きがいに

## 167 不規則勤務者と食事



長い連休もようやく終わりましたが、皆様はどのような過ごしでしたか？ただ、10連休を謳歌した人ばかりではなく、その人達を支えていた人たちも多数おられましたね。中でもトラックドライバーはその代表選手。いつも昼夜に関係なく不規則な生活と闘っておられます。そこで今回のテーマは、不規則ドライバーへのワンポイント食事アドバイスとしました。

◆ええ!? 1日1食ですか  
日勤者にとって当たり前の1日3食も、「不規則勤務者にはハードルが高い」ということが、ドライバーさんへのアンケート(運輸ヘルスケアナビシステムでの実証実験)で明らかになりました。7%の人が1日1食、2食の人を含めると実に35%が、「欠食」であることが判明しました。そして、「1日1食のみ」と答えた人の全員が不規則勤務者であったことを考えると、就業の形態(働き方)と食事の摂り方が表裏一体であることを、今さらながら痛感することとなりました。

◆隙間時間を活用  
それではどうすればよいかわからない。まずは「1日3食」の習慣化です。コンビニのおにぎりやバナナなどは、運転席でも摂ることができますね。できれば野菜ジュースやヨーグルト、栄養価の高いナッツ類など、甘くないものをお勧めです。隙間時間を活用して、空腹を感じる前に摂ることがポイントです。

3人に1人は、1日に3本以上という大量の砂糖摂取者であることも判明しました。

### ◆肥満を招く欠食

清涼飲料水や缶コーヒーには、角砂糖15個前後の糖分が含まれているものも少なくありません。微糖コーヒーでも2、3個は含まれていますので、日に3本も飲んでいると、いつの間にか「肥満から糖尿病へまっしぐら」という事態も誘発しかねません。運転中の空腹を紛らわせるため、タバコを吸うという人も少なくないようで、欠食が及ぼす負のスパイラルは想像を超えて深刻と言わざるを得ません。

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》  
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)

副理事長 作本 貞子

「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表  
国土交通省健康起因事故対策協議会委員

TEL : 06-6965-3666

FAX : 06-6965-5261

東京オフィス TEL : 03-3295-1271

E-mail sakumoto@ochis-net.com

HP <http://sas.ochis-net.jp/>

(今回は6月10日に掲載)