

運送業界の健康支援を生きがいに

204 コンビニメニューの賢い選び方

当法人の「健康管理で事故防止ポスター」は、2010年から14種類、発売枚数7万4000枚の実績があり、全国の事業者様から、簡単に社員教育ができるツールとして好評をいただいています。このシリーズで人気ナンバーワンは、1枚目にリリースした「酒気帯び防止ポスター」で、現在も変わらずその人気を保っています。

そして、いよいよ近日中に、「コンビニメニューの賢い選び方」をテーマにした15枚目のポスターがリリースされることになりました。このテーマは、多くの事業者様から「ドライバーは食事が大事だから」と、かなり以前からリクエストをいただいておりますので、「やっと!」とい

う思いです。
◆栄養バランスと適切なカロリー

このポスターには2つのポイントがあります。まず、栄養バランスです。「選ぶならどっち?」と、食品の選び方や組み合わせのポイントを解説しています。2つ目はカロリーです。トラックドライ

バーさんの約4割が肥満(BMI25以上…運輸ヘルスケアアシスタント分析)という現状を鑑み、まずご自身に必要な1日のカロリーを知っていただき、カロリー表示を参考に食品を選んでいただけるように作成しました。

コンビニメニューを選ぶ際に、どうしても好きなものば

かりに偏ってしまったり、高カロリーであることを知らないで食べてしまっているというものはよくあるものです。今後、食品の成分表に少し注目していただく習慣がつけば、食べ過ぎ・飲み過ぎを防ぐことができるかもしれません。

◆色素が体を守る

ある雑誌で植物細胞工学研究者の記事に触れ、私になるほど感心したのが「色素が体を守る」という言葉です。植物が持つ色素が活性酸素を除去働きがあるという、色素のパワーの話なのです。そういえば、がん予防には色の濃い、ニンジン、ピーマン、ブロッコリーなどが良いといわれていますが、改めて野菜のパワーに感激しました。

身体は食べ物で作るともいわれています。ドライバーさんの生活は、いつでも何でも購入できるコンビニと切り離すことはできませんね。ポスターを参考に、少し気を付けて食品を選ぶ習慣をつけていただけたら嬉しいですね。

《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7月11日号に掲載)