

ヘルスケアネットワーク(OCHIS)では、「コンビニメニューの賢い選び方」ポスターをリリースし、事業者からの問い合わせが相次いでいる。「健康管理で事故防止」ポスターリリースは今回で15枚目となるが、過去にリリースされ

士が監修した「ドライバーのための意識改革弁当」を出席者に食べてもらう機会を設けたり、OCHIS制作の全土協「健康起因事故防止マニュアル」でもドライバーの食事について取り上げたりなど、普段の食事の選び方について事業者

会も増えているが、「茶色いコンビニ飯」を選びがちなドライバーは多い。OCHISの作本貞子副理事長は「サービシエリアなどの食事は20時前後に営業を終えることが多い中で、コンビニは24時間営業という点もあり、ドライバーの

食事の調整については、「もしカロリーのあまるものを食べすぎたと自覚がある場合は、翌日を控え目にするなど、3日や1週間のサイクルで調節することを心がけていただければ。例えば、30から49歳男性が1日に必要なカロリーは、2700kcalとされているので、1つの目安にしたい」

るのも良いだろう。OCHISが運営している「運輸ヘルスケアナビシステム」の分析では、BMI25以上の肥満とされるトラックドライバーが約4割にもなっていることが明らかになっている。「身体を動かしているからと、若

い時のままの食事を続けている方も多い。食べる順番に気を付ける、早食いはなく15分程度かけて食べるなど基本に気を付けてもらう。自身の健康を保っていただけたら」と締めくくった。

(木村麻理奈)

「コンビニメニューの賢い選び方」

OCHIS ポスターリリース

た残酒に関するポスターなどは今も根強い人気を誇っており、シリーズ累計発売枚数は約7万4000枚となっている。

啓発してきたが今回、多くの事業者の要望を受けコンビニでの食事の選び方がポスターになった。

強い味方ではあるが、メニューの選び方には注意していただきたい。最近のコンビニメニューは、カロリーや塩分、質などこの表示もあるので、まずはメニューを選ぶ際に表示を見る癖をつけて欲しい」と話

す。OCHISでは2017年・2018年開催のOCHISセミナーで管理栄養

コンビニメニューの賢い選び方
身体にやさしいバランスメニュー

食生活にも気を付けて、さらに健康増進!!

年・2018年開催のOCHISセミナーで管理栄養

が広くなり大型車も停めやすくなったことで、トラックドライバーが利用する機

近々、コンビニの駐車場

個人がポスターを見た日付とサインを記入できるようにすることで、社員教育の履歴として活用することが重要だ。このポスターを基に、安全会議のテーマとして食事の選び方を取り上げ

「コンビニメニューの賢い選び方」ポスター

ライター 文野初音