



全日本トラック協会 「ドライバーの食生活と健康管理」を動画で解説

トラックドライバーは、勤務時間が不規則であったり、食事をとる時間や場所が困難なことが多いため、どうしても食事をおろそかにしがちです。また、偏った食事やカロリーオーバーによる肥満傾向もあり、運転中の体調不良が事故の引き金になる可能性もあります。

公益社団法人 全日本トラック協会では、ドライバー向けに食事の重要性への気づきや実践的なアドバイスを短くまとめた動画「ドライバーの食生活と健康管理」を公開しています(全6回予定)。動画を参考に食生活を改善していきましょう！

出典：公益社団法人 全日本トラック協会「動画「ドライバーの食生活と健康管理」(全6回)」

動画はこちら



Uのてーす