

運送業務に従事する方は、長時間労働や運動不足が原因で動脈硬化、高血圧、心臓病などの生活習慣病を発症しやすい状況におかれています。改善のためには、睡眠・休養を十分にとり、運転疲労を軽減させることが必要です。また、普段の食生活を見直すことも重要になってきます。

今月号から、食事面で健康を取り戻す取り組みについて紹介していきます。

健やかな毎日のために「栄養3・3運動」を実践

生活習慣病である内臓肥満に高血圧・高血糖などが組み合わさり、心臓病や脳卒中といった病気を引き起こすメタボリックシンドローム。これを聞いて、ドキッとされた方もいるのではないのでしょうか。

こうした生活習慣病と毎日の食生活とは大いに関係があることは、もう皆さんご存じだと思います。病気を予防し健やかな毎日を送るためには、食生活に注意を払うことがとても大切です。

では食生活に対し、どのように取り組んでいけばよいのでしょうか？ひとつに「栄養3・3運動」があげられます。これは、基本的な食生活のあり方を分かりやすく示したもので、「3・3」は「3食・3色」を意味しています。

「3食」は、朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかりとること。「3色」は、毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べることです。

この運動では、結果的に必要な栄養素を質・量ともにバランスよくとれるようにすることを目指しています。例えばトーストとコーヒーの朝食では「黄色」だけなので、「赤色」と「緑色」の食品からも何かを食べましょうということです。食事の大切さや生活習慣病との関係を考え、同運動が示す基本的な食生活のあり方を実践することは、健やかな毎日のために大切なことなのです。

◆「3色食品群」をバランスよくとることが大切!

赤色(血や肉をつくる食品)

肉類
魚類
卵類
大豆・大豆製品
牛乳・乳製品

黄色(働く力になる食品)

ご飯類
パン類
麺類
いも類
油類

緑色(体の調子を整える食品)

緑黄色野菜
その他野菜
キノコ類
海藻類
果物類

コンビニを上手に活用しよう

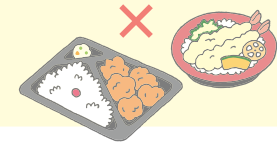
不規則な労働形態の場合、朝・昼・夕にバランスよく食事をとることは難しいと思われる。そこで活用したいのが、「コンビニエンスストア」です。商品の内容(栄養成分や使用している食材)をよく確認して上手に購入すれば、食生活の充実につながります。

お弁当やお総菜

商品の表示を確認し、脂質が多い唐揚げ・フライ・天ぷらなどの入った弁当が毎日続かないようにしたり、塩鮭・つくだ煮・漬物といった塩分の多い弁当では、醤油やソースなどを使用しないなどの工夫をしてみましょう。またサラダでは、ドレッシングが別売りとなっている場合も多いので、ノンオイルまたは油の少ないドレッシングを選ぶとよいでしょう。

ポイント

- 脂質の多い弁当を毎日食べることは避ける。
- 塩分の多い弁当は醤油を使わないなど工夫する。



菓子パン類

菓子パン類は、砂糖や油脂を多く含んでいるものも多く、気がつかないうちにエネルギーを過剰摂取していることがあります。

菓子パンと甘い飲み物・デザートを組み合わせて「食事代わり」として習慣的に食べることは避けましょう。食事にするならば、無糖の飲料やサラダなどと組み合わせたり、主菜や副菜も兼ねる「サンドイッチ」を選ぶようにするとよいでしょう。

ポイント

- 菓子パンを一度にたくさん食べない。
- 菓子パンと甘い飲み物・デザートを食事代わりにしない。



飲料類

甘いジュースや炭酸飲料、缶コーヒー、紅茶飲料などは糖分がたっぷり。1日に何本も甘い飲料を飲まないようにし、例えば2本目からは無糖のコーヒーやお茶類、ミネラルウォーターなどに変えるとよいでしょう。

また、牛乳や野菜ジュースなどは飲みやすいサイズがそろっています。食事の際はこれらを上手に組み合わせてください。

ポイント

- 甘い飲料の次は無糖の飲み物に変える。
- 食事と野菜ジュースなどを組み合わせる。



24時間いつでも購入できるのは便利な反面、食事の時間帯が一定せず、また深夜に高カロリーの食事をとるなど、健康に好ましくない食生活につながりがちです。生活環境に合わせて、上手にコンビニを活用しましょう。