

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、普段の食生活の見直しは欠かせません。

今回は、動脈硬化や脳・心臓疾患の原因のひとつである「高血圧」の予防に向けた食事のとり方を紹介します。

毎日の食生活の見直しから

トラックドライバーの健康に起因する事故報告件数は増加傾向にあります。厚生労働省の「過労死等防止対策白書」においても、脳・心臓疾患による労災補償の請求件数・支給決定件数は、ともに道路貨物運送業が全業種中1位です。動脈硬化や脳・心臓疾患は「高血圧」が原因とされています。まずは下記にあげたように食生活を見直し、高血圧を改善していきましょう。

高血圧を予防する食生活を心がけましょう

①減塩を意識

健康な成人が目標とすべき1日の食塩摂取量は、男性8g未満と女性7g未満とされています。しかし、最近の調査結果によると、男性10g、女性9gと平均2g程度上回っている状況です（濃口しょう油、小さじ2杯強に相当）。

“減塩したら食事が美味しくない”と思われるかもしれませんが、必ずしもそうではありません。酢や柑橘類の酸味・香辛料などを取り入れると美味しく減塩食を食べられます。また、めん類のスープやだしを全部飲んだり、味付けを確認しないまま料理に塩や醤油などの調味料をかけたりすることを控えるだけでもかなりの効果が期待できます。

②野菜や果物を積極的に

野菜や果物には、血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれていますので、積極的に食べるようにしましょう。野菜料理は、毎食1皿以上を目標に、生のままで食べるよりも加熱すると、かさが小さくなりたくさん食べられるようになります。また果物は1日あたりバナナ1本、オレンジ1個程度を目安にしてください。なお医療機関を受診している方は、必ず担当の医師の指示にしたがってください。

③腹八分目で体重をコントロール

肥満により血圧は高くなります。肥満の原因となる過食を防ぐため、つねに「腹八分目」を心がけて食べるようにしましょう。また少なくとも「週1回以上は体重を確認」するようにしましょう。

④飲酒量はほどほどに

過度の飲酒は、高血圧の原因となることが分かっています。飲酒習慣の方の許容飲酒量は、1日当たり日本酒1合程度と考えられ、週1日以上の休肝日は設けるようにしましょう。ただし既に何らかの理由で医療機関を受診している方は、必ず担当の医師の指示にしたがってください。