

働き盛り健康向上へ

弘大 花王 食生活改善プロジェクト始動

和食弁当で変化調査

働き盛り世代の健康アップで短命戻返しを目指そうと、弘前大学と地元企業4社、花王（本社東京都）がタッグを組んだ食生活改善プロジェクトが17日、始まった。健康に配慮した昼食を企業の職員合計100人以上に3カ月間提供してもらい、健康状態の改善、健康意識の向上を図る。働き盛り世代の死亡率が高い本県では、職域での健康教育活動は急務。多くの職域で健康教育に取り組んでもらおうと、関係者は今回をきっかけにプロジェクト成功に熱意を燃やしている。

（成田真矢）

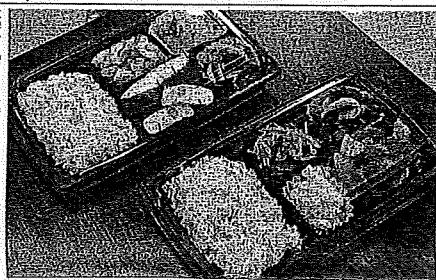
体組成測定を受け、プロジェクト実践前の健康状態を確認する行員ら



プロジェクト「花王」支店、マルマンコンビニ食事プログラムは、ユーザサービス、東北食生活改善に着目した化学薬品の有志12人を取り組み、花王が考案人が21日から来年3月6日までの基本月曜、和食弁当を菜研（本監修する「スマート社弘前市）が製造し、金曜日には食として食社弘前市が提供し、べ続け、健康状態の改善を。弘前大学大弘前市内の青森銀行各善を図る。

学院医学研究科と花王が健康診断・データ分析し食生活改善による健康状態の変化を調べ。スマート和食弁当は▽糖質と食物繊維を一緒に取る▽脂質を減らしてタンパク質を増やす▽脂質を内臓脂肪に変えない油「オメガ3」を取る▽の、内臓脂肪をためない三つのポイントに配慮した食事。花王グループの社員食堂で提供されているが、社外での実践は今回のプロジェクトが初めてという。

17日は青森銀行弘前支店でプロジェクトの概要説明と健康診断がどに聞き取り調行われ、行員の20〜50代男女46人が参加。健康診断では血液、血圧、体組成、内臓脂肪の測定と、生活習慣な「あおきん健康宣言」



和食のふりかけやみそ汁、おかずが盛り込まれたポリ袋に入った弁当。副菜が詰められた弁当。プロジェクトは、提供される豊富な栄養素が詰められた弁当が、健康的な食生活をサポートする。

をして健康増進に取り組み、弘前地区は「職員が健康で元気に仕事ができる環境づくりのため、食事をはじめ生活全般を見直し、健康状態を改善し、このプロジェクトの輪を広げたい」と、弘前期を寄せて。本県は働き盛り世代の死亡率が高く、特に45〜49歳男性の死亡率は平均寿命トップである長野県の2倍以上。さらには生活習慣病の要因となる肥満の割合も高く、働き盛り世代の健康教育や食生活改善は、短命戻返しに向けて必要な取り組みだ。弘前大学医学研究科の中野重之研究科長は「短命戻返しのためには、職域での健康改善は重要。実際にプロジェクトを行い成功例を作ることで、普及につなげたい」と話した。