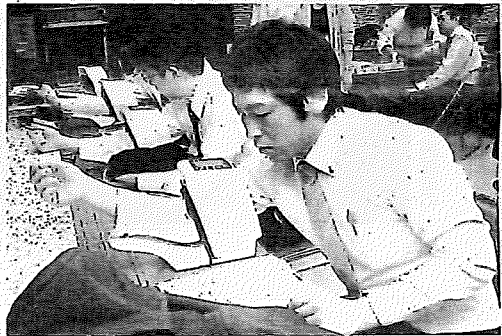
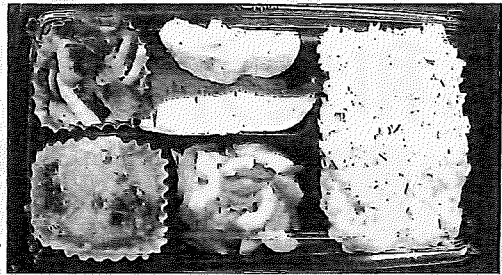


健康づくり ランチから

弘大・花王・栄研（弘前）連携

短命県返上につなげようと、弘前大学は花王、給食業務などを手掛ける栄研（弘前市）と連携した事業所向けの健康増進活動「花王食事プログラム」を17日から始めた。同日、プログラムに参加する青森銀行（成田晋頭取）の行員を対象に、実施前の健康診断と説明会を開いた。



【写真上】「スマート和食弁当」の一例
【同下】健康診断を受ける参加者たち

スマート弁当 食べて→健康

花王が栄養バランスなどを考慮した「スマート和食弁当」を考案。行員は21日から約3カ月間、平日の昼食時に同弁当を食べ、食事の質を高めることで肥満防止や健康増進を目指す。弁当製造は栄研、月一度の健康診断は弘大が担当する。17日の説明会は同行弘前支店で開かれ、弘前市

内の各支店の行員46人が参加。弘前大学院医学研究科の中路重之科長が「短命県返上のため3カ月間、最後まで力を合わせて成功させよう」とあいさつした。

参加者は管理栄養士の説明を受け、食べても太らないために脂質を減らしタンパク質を取ることで、糖質と一緒に食物繊維も摂取することなどを学んだ。健康診断では血液や血圧、内臓脂肪などを測定した。

診断を終えた藤川啓さん(32)は「これまで食生活に気をつけていなかった。プログラムを機に意識を高めた」と語った。

同プログラムは東北化学薬品（弘前市）とマルマンコンピュータサービス（同）でも実施。18日に同様の説明会と健康診断を行う。

（尾坂拓哉）