

青銀行員

「健康弁当」食べ3カ月…

# 肉臓脂肪、血圧改善も

弘前

弘前大学と花王(本社東京、弘前市の企業などが連携して取り組んでいる事業所向け健康増進活動「花王食事プログラム」で、昨年12月から約3カ月にわたる青森銀行の取り組みが終了し、参加行員たちが10日、最後の健康診断に臨んだ。成果は、データ分析を経て今後まとめられるが、内臓脂肪や血圧の数値の改善がみられたという。(太田佳希)



## 弘大、花王など データ、因果関係分析へ

プログラムは、同行などに勤める働き盛りの社会人を対象に実施。花王が栄養バランスなどに配慮して考案・監修した「スマート和食弁当」を平日昼食時に食べ、健康改善に取り組んできた。弁当は同市の栄研が製造し、月一度の健康診断や食事指導は弘大と花王が担当した。

この日は同行弘前支店に市内各支店の行員40人超が集まり、血圧や内臓脂肪を測ったり、採血を受けたりした。

桔梗野支店の山形純一さん(39)は「弁当はボリュームがあっておいしく食べられた。(昼食以外の)食事でも塩分を控えるよう気を付けるようになった」と話していた。

弘大によると、参加行員の8割が3カ月前に比べて内臓脂肪の数値が低下、6

取り組み成果を確認するため健康診断を受ける参加者たち

割で血圧の項目が改善したという。同大などは今後、数値改善と食生活との因果

関係などを分析し、プログラムの成果をまとめることにしている。