

和食弁当の効果は？

弘前の花王食事プログラム終了 体の変化、数値で確認



昨年12月に始まった働き盛り世代の食生活改善を図る「花王食事プログラム」が3カ月

プロジェクト期間を終了した。10日には、青森銀行弘前支店で健康測定会が行われ、挑戦した弘前市内の同銀行各支店行員約40人が花王(本社東京都)が

プロジェクトを終え、健康測定を行う行員ら

考案・監修する「スマート和食弁当」を3カ月間、平日に昼食として食べて健康状態の改善を図るもので、同銀行など市内3企業の有志112人が挑戦。

果も全体的に良くなった」と言われた。期間中は食べた物に関するアンケート記入などもあり、プロジェクトは食生活を見直すきっかけになった」と話した。

(成田真矢)

健康測定会では、プロジェクト前と同じく、血液、血圧、体組成、内臓脂肪の測定を実施した。今後、弘前大学院医学研究所と花王が健康診断・データ分析し、食生活改善による健康状態の変化を調べる。

同銀行十手町支店の田澤裕子次長(53)は「体重が減り、測定結