

生活習慣改善の契機に

社会人向け 弘大・栄研参加「花王食事プログラム」

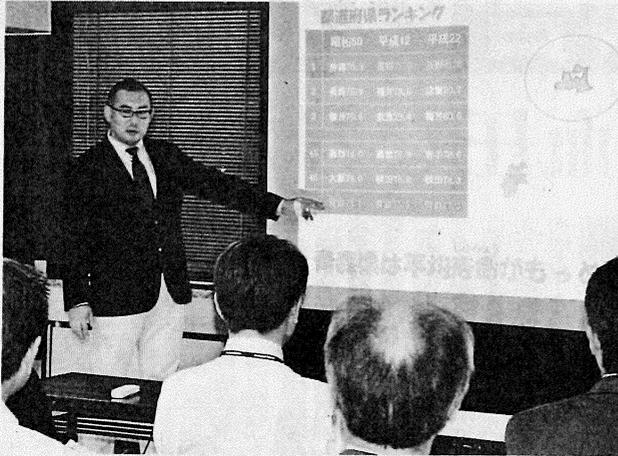
青銀支店で「肥満、血圧に効果」 結果発表会

弘前

短命県返上を願い、弘前大学と花王（本社・東京）、給食業務などを手掛ける栄研（弘前市）が連携して取り組んでいた事業所向け健康増進活動「花王食事プログラム」の結果発表会が13日、プログラムに参加している同市の青森銀行弘前支店で行われた。弘前大学院医学研究科社会医学講座の高橋一平准教授が「行員の肥満・血圧・脂質代謝異常が改善するなどの効果を上げた」とし、プログラムが生活習慣改善の契機となったことを報告した。

（三浦康平）

プログラムは、昨年12月「どろ社の働き盛りの社会人から3カ月以内にわたり同行な」を対象に行い、同行では46



花王食事プログラムの意義と、その結果について解説する高橋准教授

人が参加した。花王が栄養バランスなどに配慮して考案し栄研が製造した「スマート和食弁当」を昼食に採用し、1カ月ごとに内臓脂肪測定や食事指導を実施した。プログラム開始時の昨年12月と終了時の今年3月に健康診断を行い、弘大と花王が成果を分析してまとめた。

高橋准教授は「炭水化物と脂質の摂取量が減り、タンパク質の摂取量が増え、栄養バランスの適正化が体重減少を促した」と述べた。スマート和食弁当の摂取量と体重減少に関連は見られなかったが「弁当を多く食べたから健康になるのではなく、弁当が自分にとって

必要な野菜や塩分の基準となり、普段の食習慣を見直す機会になったと考えられる」とした。

報告会に出席した津軽和徳支店の島山栗太さんは「内臓脂肪などの数値はあまり変わらなかったが、意識の変化は大きい。健康を考える良いきっかけになり、運動量も増えた」と話していた。