



腹囲や内臓脂肪を測定し、プロジェクト開始時の状態を確認する行員

花王スマート和食プログラム開始 弁当で健康状態改善を

青銀 講話や内臓脂肪測定

青森銀行(成田晋頭)は、働き盛り世代の食生活改善を図る「花王スマート和食プログラム」に取り組んでいる。今年度は青森地区で実施し、青森市

に関する講話、内臓脂肪の測定会などを行いプログラムがスタートした。

同プログラムは花王(本社東京)が監修・指導し、生活協同組合

「スマート和食弁当」を27日から10月下旬までの約2カ月間、青森市内の本店・支店に勤務する行員54人が平日の昼食として食べ、健康状態や意識の改善を図る。弘前大学と花王が健康診断・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。2015年度に弘前地区、17年度に八戸地区で実施。参加した行員の8割以上が健康状態の測定値が改善したという。

21日は参加者のうち47人が出席。あおもりコープフーズの管理栄養士平木裕香さんが、食事を取る時間帯や間食の目安量、週1回の体重測定の必要性などを説明した。この後、

説明を受けた。

石江支店の遠藤隆二

次長(43)は「知識だけを伝えるというのはよくあると思うが、実際に昼食を食べて改善させようというのはなかなかないと思うのであ

りがたい。夕飯も気をもしたい」と話した。(吉田和華子)

図る。弘前大学と花王が健康診断・データ分析し食生活改善による

腹囲や内臓脂肪の値を測定し、花王の職員から食事の取り方に関する

説明を受けた。

次長(43)は「知識だけを伝えるというのはよくあると思うが、実際に昼食を食べて改善させようというのはなかなかないと思うのであ

りがたい。夕飯も気をもしたい」と話した。(吉田和華子)