

健康な体 和食弁当で

青銀 行員らプログラム参加

内臓脂肪 数値改善図る

青 森

青森銀行(成田晋頭取)は、行員の食生活改善を

通して健康増進を図ろうと、花王(東京都)、コープあおもり、弘前大学と連携し21日から、「花王スマート和食プログラム」を始めた。行員は約2カ月間、昼食に花王が監修する「スマート和食弁当」を食べ、日々の食生活にも気を配りながら、内臓脂肪の数値改善を目指す。

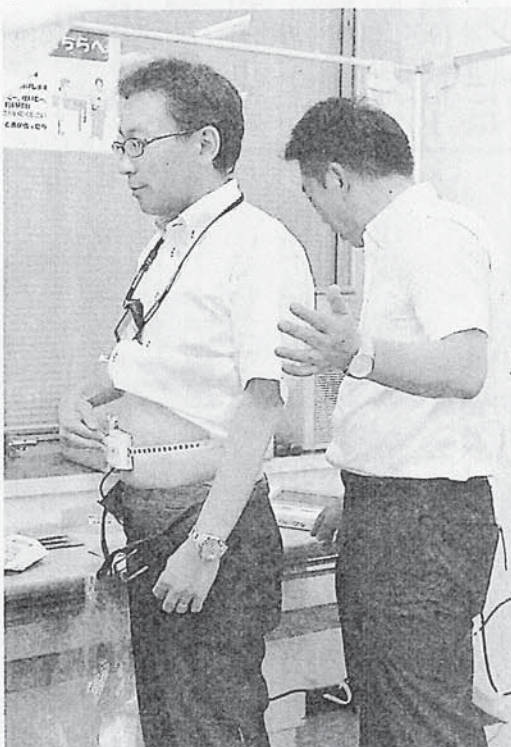
(小橋徹)

プログラムには青森市内一了時に内臓脂肪を測定し、の同行本、支店に勤務する食生活改善の効果を調べ、20〜50代の54人が参加。プログラムの開始時、中間、最終など考慮した内臓脂肪

をためないメニューで、製造はコープあおもりが担当する。

21日は同行本店での測定に先立ち、弘前大学大学院医学研究科の中路重之特任教授が講話。「健康のキーワードは食事と運動、健康知識。本県が短命県を脱したら、全国から注目され経済効果も生まれる」と述べた。

また、あおもりコープフ



花王スマート和食プログラムの開始に当たり、内臓脂肪を測定する行員

ーズの管理栄養士・平木裕香さんが、内臓脂肪をためない食事について解説。脂質が少なくタンパク質が多い。糖質と一緒に食物繊維を摂取する。脂質中のオメガ3(青魚などに含まれる脂肪酸)比率が高いの三つを考慮した食事を」と呼び掛けた。参加者は日々の食事で、この3項目をチェックし記録票に記入する。

松原通り支店の栗林一也次長(46)は「普段の食事は脂質が多めなので、このプログラムをきっかけに食生活を改善し、より健康な体になりたいと話した。同行は2015年度に弘前地区、17年度は八戸地区で同プログラムを実施し、参加者の8割以上で内臓脂肪の数値改善が見られたという。」