



服を着たままスマホで写真を撮影して内臓脂肪レベルを測定する参加者

### 弘前市職員が花王健康プログラム

## 食事法で内臓脂肪減へ

### 1カ月、昼に提供弁当

弘前市は13日、希望する職員を対象に、弘前大学COINNEXT(COIネクス)の参画企業の花王(本社東京都)が提供する「スマート和食プログラム」を始めた。市職員50人は3月中旬までの約1カ月間、同社推奨の食事法を実践するなどして生活習慣の改善を目指す。

プログラムは市がCOIネクスと連携して取り組む「健康とまののぎわい創出支援事業」の一環。QOL健診と連動した健康プログラムの実用検証として実施する。

スマート和食は花王が開発した食事法で、①脂質を減らしてたんぱく質を増やす②糖質を取るなら食物繊維と一緒に③脂質を取るならオメガ3の④の栄養バランスにポイントを置き、しっかり食べながら内臓脂肪減少を目指す。昨年

3月には市食生活改善推進委員会とのコラボレーションで「スマート和食のレシピ集」を作成した。

プログラムに参加する職員は、平日に同社が監修した和食弁当を昼食に食べるほか、事前アンケートを基に作成されたチェックシート記入、週1回の体重測定を行い、健康的な食生活を意識した生活を送る。



初日は参加者が市民会館で、服を着たままスマホで写真を撮影するだけで、内臓脂肪レベルを推定できる同社のプログラム初日に提供されたスマート和食弁当と話した。(稲葉智絵)

「サビスやベルト型の機器を使って内臓脂肪を測定したり、簡易型QOL健診を受けたりして、自分の健康状態を把握した。続いて、スマート和食弁当を食べながら、内臓脂肪を減らす方法やスマート和食を日々の食生活に取り入れるポイントなどを学んだ。

市健康づくりのまちなか拠点整備推進室の神直也主任(37)は「妻も働いているので、昼食は自分が食べたものを食べてしまっている」とし、「ランニングしているが、内臓脂肪の数値が少し高かった。プロジェクトの効果を期待したい」と話した。