

# 115 「予防の輪」は食生活から

## 運送業界の健康支援を生きがいに



本連載の年末号で、来年は「予防の輪を広げましょう」と述べましたが、まず日々の食事から予防の重要性について考えてみましょう。それでは、ドライバーさんは毎日、どのような食事をしているのでしょうか。

TSSやSAではラーメンセットやカレー、丼うどんセット、しかも大盛りが人気メニューだそうです。これらはいずれも高カロリーで、炭水化物や脂肪、塩分が多く、ビタミン不足に陥りがちです。これらの食事を頻繁にとっていると、脂質異常・高血圧などにつながりかねませんので、中年ドライバーさんには特にご注意ください。

お勧めはやはり定食です。ご飯に汁ものにメインのおかず、お惣菜などのセットだと1食でも栄養のバランスがとれたメニューになります。

次に、コンビニについてはどうでしょうか。最近メニューも豊富で美味しく、しかもカロリー計算や栄養表示のあるものもあります。しかし、時間に追われているドライバーさんは、早く・安く、お腹いっぱいになって、しかも車の中で食べられるものを選ぶ傾向があるようです。食パンや菓子パンは走行中にも食べやすいので、よく利用されているようですが、走行中に食べるのは運転業務上も危険です。せめて車を停止してゆっくりの上昇がしたいですね。

そして、パンならぜひ、野菜入りのサンドイッチを。野菜ジュースや牛乳を追加すると、さらに栄養バランスのとれたものになります。例えば、「おにぎり+メインのおかず(肉や魚などたんぱく質を含むもの)+野菜のセット」を基本に選んでいくと、カロリーや栄養面でバランスの取れたものになります。

毎日の食事でつい好きなものや、お腹いっぱいになるものを食べてしまいがちですが、健康にとって食事は基本中の基本です。最初は物足りないと思うかもしれませんが、習慣にすることで、味覚なども変わってきます。

今年はこのような日々の積み重ねが、ドライバーさんの健康と事故防止につながることが、ぜひ多くの事業者さんにお伝えしていきたいと思えます。OCHISが昨年受託した、全ト協の「トラック運送事業者のための健康起因事故防止マニュアル」でも、コンビニメニューの選び方や、不規則勤務のドライバーさん向けのアドバイスを掲載しています。全ト協のHPからアップしていただき、社内教育などに活用ください。

《全日本トラック協会 SAS 検査受託機関》  
NPO 法人 ヘルスケアネットワーク (OCHIS)  
副理事長 作本 貞子  
「安全と健康を推進する協議会(両輪会)」代表  
TEL : 06-6965-3666  
FAX : 06-6965-5261  
東京オフィス TEL : 03-3295-1271  
E-mail sakumoto@ochis-net.com  
HP <http://sas.ochis-net.jp/>

(次回は2月9日号に掲載)