

2016年(平成28年)7月11日(月曜日) (4)



## 運送業界の健康支援を生きがいに

### 133 ドライバー弁当で事故防止

#### ◆栄養のバランスと適切な力

昼夜を問わず忙しく、しかも不規則なドライバーはどうしても食事がおろそかになりがちです。生活習慣病が起因するという健康起因事故のシナリオを考えると、「ドライバー弁当ができるないだろうか」という、大胆な構想がどうしても私の脳裏をよぎります。

#### ◆アームに流れない

弁当構想は頭をぐるぐるとかけ回り、安全運転をサポートする、「眼が疲れにくい・疲労回復に役立つ・眠くなりにくい・集中力がアップする」など、いくつかの条件も考えてみました。最近は「○●ががんに効く」「○●ダイエット」など、テレビなどでは健康番組が大変人気のようですが、単品で万全という食品はありませんので、ここはアームに流れられないようにしなければなりません。

ロリーとして間違つても、お腹がいっぱいになる「がつつい弁当」ではなく、栄養のバランスや適

切カロリーという、生活習慣病予防のための基本は押さえなければなりません。「カロリーなんか気にしたことがない」「空腹感が満たされば、それで十分」というようなドライバーさんでも、この弁当を手に取ることで、すべての条件がカバーでき、しかも運転席でも食べやすいというような「パーソナル弁当」があればいいなあとというのが、現在の私の構想です。

◆コンビニメニューの選び方 唐突だと思われる私的な構想はどうかくとして、コンビニでも最近はカロリーの少ないバラエティのこのページは、テンプレートとして使用ができ、社名・年月日さえ入力してプリントアウトすれば、オリジナルの研修会資料を時間をかけずに簡単に作成できます。また、不規則なドライバー向けへの食事アドバイスも掲載されていますので、ぜひご活用なさってください。

ンスのどれた弁当が出回っています。しかしどうしても物足りなさ

を感じ、ついお腹がいっぱいになれる、脂質や炭水化物の多い、かつ丼や焼き肉弁当に手が伸びてしまうドライバーさんが多いのではないかでしょうか。

そこで参考にしていただき

いのが、OCHISが作成し

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」(改訂版)45ペー

ジのコンビニメニューの賢い選

び方です。「のり弁当」より『幕

の内弁当』『大盛豚丼』より『ビ

バンバ丼』などとリストで

示し、カロリーや栄養素を表示

しています。しかも全ト協のH

Pでアップされているマニュアル

のこのページは、テンプレー

トとして使用ができ、社名・年

月日さえ入力してプリントアウ

トすれば、オリジナルの研修会

資料を時間をかけずに簡単に作

成できます。また、不規則なド

ライバー向けへの食事アドバイ

スも掲載されていますので、ぜ

が、暑い夏を乗りきるためにも

バランスのとれた食事をお忘れなく。

《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 sakamoto@ochis-net.com  
HP http://sas.ochis-net.jp/

(次回は8月8日号に掲載)