

運送業界の健康支援を生きがいに

149 弁当で「ドライバーの意識改革」を



本紙9月号で予告した「ドライバー弁当」。実はOCHISセミナー直前に、「ドライバー意識改革弁当」に呼び方を変えました。なぜならば、OCHIS管理栄養士が監修し、580キロ、塩分3・5g、ご飯は7分づき、野菜多目など、こだわりの弁当は、彩りも美しく、大麥品よく出来上がりでしたが、日々のドライバーさんにはハードルが高すぎ(もちろん筆者にも)と感じたからです。それならば、むしろセミナー時に召し上がっていただいた方の「味覚」から、ドライバーさんに食の大切さを伝えていただけないかと、「意識改革」という言葉を差し込んだというわけです。

そしてその思いは見事に的中し、食後すぐに、バス会社の役員から、「自社の勉強会でのような弁当を出してみたい。どこに発注すればよいか」という声を頂きました。やはり「食べ物」の持つ底力はスゴいですね。

また、アンケートからもたくさん感想を頂きましたので、集約して次に紹介します。

●男性でもお腹いっぱい
「満足感の出るボリュームで、美味しかった」「品目が多いので自然とよく噛んで食べた」「ゆっくり食べたので、満腹感が得られた」など、驚くことに若い男性からもこのような声が上がりました。「物足りないな」と思うくらいのカロリーでも、食物繊維が多いと良く噛むの

で、満足感が得られやすいのです。もちろん、単なるダイエット食ではありませんので、栄養は充足できています。

●外食の濃い味付けに衝撃
「いつもの食している外食が、いかに濃い味付けであったかと衝撃を受けました」「薄味の美味しさを認識できた」「素材のうまみがきいていて、大麥美味しかった」などの感想を多く頂きました。「薄味はまずい」という潜在意識を実際に味わっていただくことで、変えていただけたのでは、と思っています。

またセミナーでは、「STOP! 早食い」という、社内教育用の資料も同封し、情報提供を行いました。資料では、「忙しい! 時間がない!」↓「手軽にすぐに!」↓「早食い!」↓「炭水化物・脂質過多など栄養の偏り!」↓「肥満!」というメカニズムを示しています。

さて、「お腹一杯、好きなものを食べたい」「多忙で不規則」というドライバーさんには、このようなランチ付き勉強会など如何でしょうか。

《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
国土交通省健康起因事故対策協議会委員
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12月11日号に掲載)