

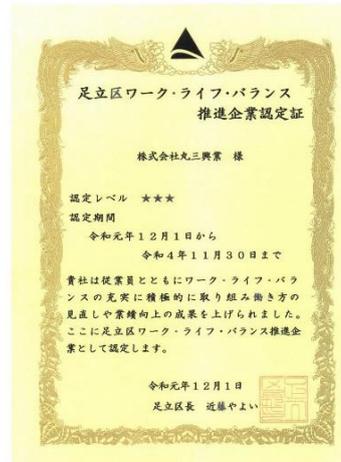
# 健康経営セミナー

今月は本野が担当します。

弊社は平成30年足立区から廃棄物処理業者としては初、ワークライフバランス推奨企業として認定されました。

昨年、制度の改正もあり認定レベル

最高の**三ツ星**をいただきました。



そんな中、健康経営という言葉が最近よく聞くことが多くなり、ワークライフバランス認定企業として何か社員の健康のためになることはできないか？

日ごろから社員には「健康管理もしっかりするように」と話しているが具体的に何をしたらいいのかと疑問に思っているのではないかと常日頃考えておりました。

そこで、具体的に何をすればいいのかの「ヒント」にしてほしいと、管理栄養士の先生をお招きして、食事についての講義をしていただこうと計画し

令和2年2月27日に健康経営セミナーを開催しました。

セミナー前に先生と打ち合わせを重ね、日本における健康問題等を考慮してテーマは

## 「美味しく健康な生活のために ～肥満と高血圧予防から考える食事～」

・肥満につながる摂取エネルギー量

日本人の食事摂取基準（厚生労働省）によると、日本人の1日の摂取エネルギー量は体を動かす（体を動かすことが仕事の人）人で**2,400から3,000kcal/日**  
1日3食と考え単純に3で割って1食あたり800から1,000kcal/食

社員がよく買うコンビニの焼肉弁当で約800kcal。エネルギー量的にはこれで

十分なのですが、たぶんもう一品ってことで揚げ物や甘いものをついつい、、、  
そうすると、簡単に1,000kcalは超えてしまいます。

牛丼の大盛にチーズ何てトッピングしたらそれだけで1,200kcalです。

この数字を聞いた社員は頭を抱えておりました。

・高血圧につながる摂取食塩量

日本人の1日の摂取食塩量は**7.5g/日以下**

この数値、漬物、味噌汁好きの多い日本人には相当きつい目標値だと思います。

(私も高血圧予備群のためよくわかります)

例えば、おにぎり2個カップ麺の組み合わせはよくある昼食メニューです。

ですがこれだけで食塩量7.5g。1日の摂取量になってしまいます。

中にはおむすび3個の社員だっています。

ここでまた社員は頭を抱えてしまいました。

エネルギー量を守ろうとするとお腹が満たさない、、、

塩分量を守ろうとすると味気ない、、

そんな声が聞こえてきそうでした。

そこで先生は物足りなければ揚げ物ではなくサラダにする。食べる順番を  
サラダからにすれば満腹中枢を刺激するので食べすぎを防止できる。  
カップ麺などはスープは残す。ドレッシングや調味料のかけすぎに注意する。  
いつもおにぎり2個だから今日も2個ではなくその時の状態を考え決して  
惰性で食べないようにする。

そのような対策を教えてくださいました。

でも最後に先生は

**毎日3食しっかり食べることが大事。**

**毎日の意識が大切だが、神経質になり過ぎない。**

**少しの心掛け、意識がかけがえのない習慣になる。**

これが大事だと熱くまとめてくれました。

何事も考えて意識して行動することが健康につながる。それがかけがえのない  
生活になるということでしょう。

社員とともに日々意識して健康第一で元気に明るく業務に邁進していこうと  
話し合いました。

皆さんも摂取エネルギー、食塩量を気にしてみてください。



## 実際の講習風景

さて、このコラム本社の社員が交代で担当しておりますが、毎月読んでるよという声を聴くことがありうれしく思います。

社員同士で決めたこととはいえ慣れないことに苦戦し、時間に追われる中一生懸命書いておりますので、これからも温かい目で読んでいただきそのうえで感想等聞かせていただければと思います。

これからもよろしくお願いいたします。

代表取締役

本野裕二郎