

働く人の健康づくり

沖縄県総合保健協会・栄養指導室
比嘉 きよみ

沖縄県総合保健協会では、人間ドックや特定健診、労災保険二次健診の結果に基づいて栄養指導を行っています。今回は、肥満（内蔵脂肪）の改善にポイントをしぼって、働く人の食生活の問題点とその改善策を紹介したいと思います。

肥満は食べ過ぎが原因だと思われがちですが、**食べる時間や食べ方（早さ）にも問題があります。**

たとえば、残業で食事時間が不規則の場合、ついドカ食いして後で後悔することがありませんか？日中の活動量が多い時間だと、少々ボリュームがあっても消費できますが、残業等で夕食時間が遅くなることが続くと、エネルギーを消費できず太りやすくなります。その場合の対策として、夕方に軽食（おにぎりやサンドイッチ）を食べておくと、帰宅後のドカ食いを抑えることができます。野菜や海藻のたっぷり入ったみそ汁やサラダを組み合わせてみましょう。意外に食事量をコントロールすることができますよ。

忙しいとつい手軽に食べられるそばやラーメンなどを食べることはありませんか？ 麺類は、咀嚼の回数が少ないため早く食べ終わります。そのため直後はお腹いっぱいでもしばらくすると空腹感を感じるようになります。

このように早食いになると、満腹感を得るまでに時間がかかるため、つい食べ過ぎてしまいます。食前に野菜や海藻を食べることで、咀嚼回数が増えて満腹感を早く得ることができ、食べ過ぎを防ぐことができます。食べる順番を **サラダや具たくさん汁 おかず ご飯**にしてみました。

飲酒の習慣がある方は、肝機能が低下していることが多く、代謝に悪影響を及ぼします。肝臓は解毒作用がありますが、飲酒や食べ過ぎで脂肪肝になると本来の代謝がスムーズにいかなくなってしまいます。晩酌習慣のある方は **週2回の休肝日を設けることをお勧めします。**又、揚げものやカロリーの高いつまみを摂ると更に脂肪肝や肥満に繋がります。カロリーの低いおつまみを上手に組み合わせることをお勧めします。



写真のような歯ごたえのあるタコやイカの和え物や、殻付きナッツ、乱切りのきゅうりや大根などのサラダがお勧めです。

から揚げや天ぷらなどの揚げものやグラタン、パスタ等は高カロリーのため量をコントロールしないと太りやすくなるので注意しましょう。

外食や市販の弁当を買って食べる人は、ある程度のカロリーを知っておくと便利です。市町村によっては、健康づくりを支援するためにヘルシーメニューの提供や栄養成分表示等を行っている飲食店を健康づくり協力店として登録し公開しています。市町村役場に問い合わせると良いでしょう。食事バランスだけでなく、塩分や油を控えたメニューづくりもしているので、自分の状況に合わせて活用するとよいでしょう。

血液や身体は食べ物でできています。氾濫する健康情報から、いかに自分に合った食べ物を選び、いかに賢く食べることが健康づくりのポイントです。より健康になるために健診や栄養指導を受けることをお勧めします。