

さい Biz®



新春特集

「食」から始める
健康づくり

会員とさいたま商工会議所を笑顔でつなぐ会報誌

あけまして

おめでと〜うございませす



2018

January

Vol.166

1

今月号は
「さいたま小町の動画付き」



詳細はP8



新年をきっかけに!

「食」から始める健康づくり



従業員の健康に配慮し、会社の活性化と生産性の向上を目指す「健康経営」が注目されています。さいたま商工会議所でも、「産学官等の地域連携によるヘルスケア関連の産業創出」を事業計画に掲げ、健康増進プロジェクトを展開。昨年3月には、人間総合科学大学と包括協定を締結し、食の面での産学連携事業を進めています。

そこで新春号では、健康づくりの中でも身近な「食」について考えます。人間総合科学大学の桑田教授にお話をうかがい、中小企業が取り組める食生活のポイントをご紹介しますとともに、従業員や事業主の健康づくりを推進する協会けんぽの活動もお知らせします。

- 3 「達成感」
- 2 「減塩」
- 1 「朝食」

わたくしどもの人間総合科学大学は、母体となる早稲田医療学園を含めて約65年間にわたり、保健医療サービスのスペシャリストを社会に送り続けてきました。昨年4月に開設したヘルスフードサイエンス学科では、食と栄養について幅広く学び、食育から食の安全・安心、食品・食材のリスク管理や食産業での総合マネジメントまで、グローバルに対応できる人材を養成しています。地域連携にも力を入れ、最近では、そごう大宮店30周年記念イベントでヘルシーメニューを共同開発したほか、さいたま市の「学生政策提案フォーラム」でプレゼンテーションを行うなど、学生目線での提案をさせていただきました。

今回いただいたテーマは、簡単に取り組める「食生活の改善」。基本となるのは、社会人の「食育」です。不規則な食事時間や栄養の偏りなどで健全な食生活が失われているなか、平成17年には食育基本法が制定。学校での食に関する指導は行われていますが、社会人になって以降の食育や情報発信はほとんどないのが、実情です。そこで、従業員が健康になる食生活改善のキーワードは、次の3項目になります。



お話をうかがったのは…

人間総合科学大学
 大学院 人間総合科学研究科 健康栄養科学専攻 専攻長
 人間科学部 ヘルスフードサイエンス学科 学科長

桑田 有^{たもつ}氏

主な経歴

- 北海道大学大学院修士課程 農学博士
- 1980年 カナダ プリティッシュコロンビア大学 客員研究員
- 1989年 明治乳業 技術開発研究部 部長
- 2001年 明治乳業 常務取締役 研究本部 本部長
- 2003年 お茶の水女子大学 ライフワールドウォッチセンター 非常勤講師
- 2006年 昭和女子大学食物学部 非常勤講師
- 2006年 明治大学リカバリーアカデミー 非常勤講師



次ページでは、3項目を取り組みやすい心得としてご紹介します。

協会けんぽから

従業員を健康に！ 会社を元気に！
「健康宣言」参加企業募集

協会けんぽ埼玉支部では、加入者の皆様の健康増進を図るために、研修会やセミナーを開催するほか、ホームページでは、季節に合わせた「健康情報」や「健康レシピ」などを配信。また、事業主の皆様が「健康経営」に取り組んでいただくためのお手伝いもしています。ただいま、従業員の健康増進に積極的に取り組むことを表明していただく「健康宣言」の参加企業を募集しています。この機会に、健康経営に取り組んでみませんか。

詳細、問合せは
全国健康保険協会（協会けんぽ）埼玉支部
TEL. 048-658-5915

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/saitama/cat070/kenkosengensaitama>



健康診断と併せて、習慣化したことを実感できる仕組みも必要です。単に体重だけでなく、肥満度判定基準のBMI、脂肪を除いた筋肉量LBMなどをモニタリングして数値を追いかけ、実感することが持続のポイントになってくるのです。

中小企業にもできること

- ◎ 社内に、体脂肪や筋肉量、内臓脂肪レベルなどが計測できる機器「体組成計」を置く
- ◎ 改善できた人は、表彰
- ◎ 皆で情報を共有して、盛り上げていく

心得 その一

「達成感」を味わう仕掛け
社内でも共有し持続につなげる

中小企業にもできること

- ◎ 朝食の重要性を伝える
- ◎ 朝食を食べられる仕組みを工夫する
例：朝食の提供、お弁当の配達、牛乳1杯でも効果がある

結果はすぐに表れないが、企業のイメージアップにつながり、質の良い従業員が確保できる



食べることにお金を使わない若者世代が増えています。優先順位は、スマホやインターネット。彼らが社会人になったとき、「朝食欠食」が大きな問題になります。朝食を抜くことで、午前中の従業員のアクティビティが十分に発揮されず、負のサイクルが回り回ります。1日3食なら必要な栄養素やバラエティに富んだものが取れるのですが、昼夜2食になると、食事後の血糖値が急上昇して眠気が増し、血糖値のジャンプアップが起きる。これが習慣化すると、糖尿病の要因になります。また、空腹時にパッと食べたいのは野菜でなく、体が欲する高炭水化物や脂肪です。そのような食生活が定着すると、メタボリックシンドロームのリスクも高くなります。

「朝食」の効果
朝からフルパワーで働くために

まとめ

まずは、経営者自身が率先

食生活とともに大切なのは、「運動」です。運動と考えると、好き嫌いもあり継続することは難しい。そこで、ゴミ捨てをしたり掃除をしたり、会社の中でもマメに動くことがよいのです。そして、質の良い「睡眠」。生活のリズムを正し、早く寝て朝食を取り、午前中のパフォーマンスを上げる、プラスのサイクルにすれば、鬱や肥満も避けることができます。まずは、やれることから無理のないように。そのためには、健康情報やサービスを調べ、解析し判断する「ヘルスリテラシー」が求められます。背負っているものが大きい経営者は、自らが健康であるよう実践することです。ただし、それが良かったからといって、皆に強制してはいけません。

気軽に実践！
食生活改善の
心得3か条

前ページで、人間総合科学大学の桑田教授から、従業員が簡単に取り組める食生活改善のキーワードは「朝食」「減塩」「達成感」の3点とうかがいました。

ここでは、各項目の心得をわかりやすく解説していただきます。

「無理をしても、長続きはしません。背伸びをしないで、やれることからやりましょう」と教授は話します。



心得 その二

脱メタボは「減塩」から
塩味はそのまま「ナト・カリ調味料」

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪症候群とも呼ばれ、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の重なりが起きていることを示しています。この状態は、脳梗塞や心筋梗塞など血管性の病気、さらには認知症のリスクが増大し、ドミノ倒しのごとく命に関わる病気へと進行する「メタボリックドミノ」に連鎖します。

食生活の中で血圧を抑制するには、まず減塩。併せて、野菜果物や牛乳の摂取も心掛けることが大切です。減塩商品の種類は年々充実している一方、減塩の料理や減塩調味料は薄味で物足りなく感じることから、長く続けられない人も多くいます。そこでご紹介するのが、減塩効果と高血圧の予防に効果的な「ナト・カリ調味料」です。「ナト・カリ調味料」は、一般調味料と塩気がほぼ変わらないことが最大の特長で、自分の好ましい味覚で、頑張らずに減塩を習慣化することができるのです。当大学では、このナト・カリ調味料を使い、実証研究を進めています。

「ナト・カリ調味料」とは…

ナト・カリ調味料は、食塩の主成分である塩化ナトリウムの一部を塩化カリウムに置換した減塩効果のある塩、醤油、味噌などの調味料です。通常の調味料と味は同じで、ナトリウム摂取量を減らすと同時にカリウム摂取量を増やせるため、食塩の減量以上に大きな減塩効果が期待できます。「ナト・カリ」は、(一社)適塩・血圧対策推進協会の登録商標です。



人間総合科学大学と
さいたま商工会議所の
取り組み



人間総合科学大学ヘルスフードサイエンス学科と健康栄養学科、さいたま商工会議所では、連携事業の一環として、飲食店向けの食習慣改善講座や、減塩効果のある「ナト・カリ調味料」を活用したメニュー開発に取り組んでいます。現在スタートしているプロジェクトは、和菓子店や日本料理店などさいたま市内の飲食店5事業所。打ち合わせを重ね、メニュー提案や試作品づくり、ネーミングやポップ作成など、商品化するまでの厳しい道のりに挑戦しています！

このような活動をしています。

浦和区のベーカリーレストランと、「ナト・カリ調味料」を使ったメニューの開発



試作品づくりは、試行錯誤の連続。失敗作もありますが、完成すると喜びもひとしおです。

大宮区のハーブ教室と、「ナト・カリ調味料」とハーブを活用したスープづくり



学生へのリクエストは、動物性の食材を使わないこと、心と体がときめくコンセプトに開発中。