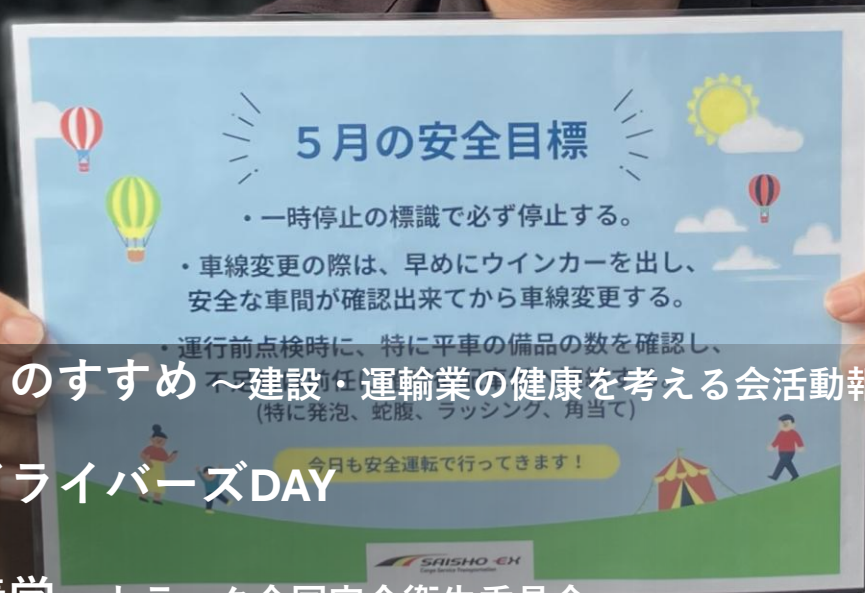


SAISHO NEWS

6

Jun. 2025



スマドリのすすめ～建設・運輸業の健康を考える会活動報告～

5月のドライバーズDAY

時間栄養学～トラック合同安全衛生委員会～

腰痛予防をサポート

新社屋工事日記

今月のヨガ

スポーツエールカンパニー2025取り組み事例集に掲載



スマドリのすすめ

～「建設・運輸業の健康を考える会」活動報告～



当社も参加している「建設・運輸業の健康を考える会」では
5/9（金）長野県松本市にてウォーキングイベントを開催。ウォーキング後にノンアルコール飲料を活用した飲酒習慣を見直すためのセミナー「スマドリのすすめ」を行いました。

スマドリとは、スマートドリンクング（Smart Drinking）のことで飲める人も飲めない人もみんなが楽しめる、体質や気分に合わせた自由な飲み方のことをいいます。



会場に集合後、セミナー開催にご協力いただいた松本ヘルスラボ様の指導のもと、まずはストレッチを実施しました。

松本市内を約40分間
ウォーキングしました。
松本市の観光名所、松本城では
3社で集合写真を撮りました。



セミナーではノンアルコール飲料を
いただきながら、お酒のリテラシー
についてやお酒に関連する社会問題、
酔うメカニズムについてアサヒビール様よりお話いただきました。

アルコール飲料を摂取しながら、ノンアルコール飲料へ置き換えた場合、日頃の飲酒量が約30%減少したとの実験結果があるそうです。毎日飲酒している方はこれを機にノンアルコール飲料も取り入れてみてはいかがでしょうか？





5月のドライバーズDAY

5月のドライバーズDAYは「暑くなる夏までに揚げ物をやりたい！」ということでミックスフライ弁当～きんぴらごぼう、キャベツとコーンの洋風和え物～を作りました。

ミックスフライは

- ・エビフライ2本orささみのしそチーズカツ
- ・コロッケ（半分）
- ・ハムカツ（半分）
- ・のりしおチキン を用意しました。

今月からエプロン、手袋、バンダナを装備して調理を行いました。



朝9時からせっせと

揚げ物をたくさん用意しました！

とはいえ、揚げ物だけでは栄養バランスが心配...。ということで、野菜もしっかり添えています。ささみフライとエビフライを選ぶようにしましたが、エビフライを選ぶ社員が圧倒的に多いことに驚きました！個人的にはささみフライが美味しかったです♪



好き嫌いしないで
残さず食べてほしいと
思って作ってます。



半数の社員の健康診断も
終わったところですので、
次回は健康を意識したお弁当を
作ってきたいと思います。



今回の1番の高級食材はお米でした。
世の中の米不足を実感しました...。
ちなみに1回に3kg（20合）使っ
ます。次回は6月に開催予定です。



時間栄養学とは...

体内時計の働きを考慮した栄養学で、いつ、何を、どのように食べるかななどを配慮することを言います。体内時計のことを「クロノタイプ」といい、クロノタイプには個人差があります。クロノタイプは「朝型・中間型・夜型」の3タイプがあり、自分のクロノタイプに応じた特徴を把握することでより良い睡眠を得たり、日中の活動の質を高めたりすることに役立ちます。

時間栄養学

4/17（木）当社も参加しているトラック合同安全衛生委員会では「時間栄養学～夜間ドライバーさん、不規則な生活の方が知っておきたい食事法～」の講話を行いました。

参考：兵庫県立大学環境人間学部 永井成美先生
研究室ホームページ



体内時計と朝食の関係

朝食を食べると胃袋が伸び、胃から「オキシントモジュリン」というホルモンが分泌されます。これにより内臓の体内時計のスイッチがオンになります。

朝食を抜くと...

血糖値が上がりやすくなることで眠気やだるさを生み、動脈硬化の促進、膵臓の機能が低下し、将来的な糖尿病のリスクに繋がります。ただし、朝食を単に増やしただけでは体重増加に繋がるので、朝食をたべるなら夕食、間食、飲酒、夜食を減らしましょう。



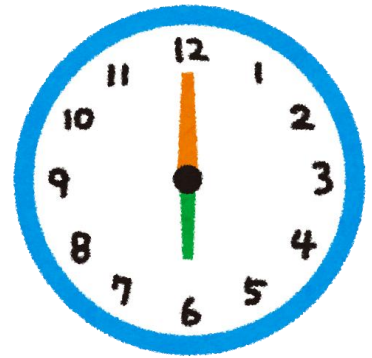


夜遅い食事は身体に悪影響！？

夜食は脂肪肝になりやすかったり、睡眠中も高い血糖値が続いたりします。炭水化物は時間栄養学では夜は控えるにしたい方がいとされています。

そうは言っても夜食になってしまう...！

夜遅い食事で気になる睡眠中の血糖値上昇を防ぐには、夕食を18時ごろと21時以降の2回に分けて食べる「夕食分割作戦」がおすすめです。主食・たんぱく質・ビタミンをバランスよく取り入れつつ、消化の良いメニューを選ぶことがポイントです。



おいしいけど夜食には避けたいもの

- ・ コーヒー、紅茶、コーラ、栄養ドリンク
- ・ 揚げ物、焼肉、ひき肉料理、ポテチ
- ・ 辛いもの、チョコレート、炭酸の入った飲み物

夜食の選び方～ポイントは4つ～



- ・ 定食のように複数品組み合わせるように意識し、単品ものに野菜の小鉢を追加
- ・ 肉や揚げ物以外のメインを選ぶ日を作り、ローテーションにする
- ・ メイン料理に揚げ物を選ぶときは、揚げ物が重ならないようにし、野菜を摂るようにする。
- ・ デザートはヨーグルトなどの乳製品や果物を使ったものを選ぶようにする。

就寝前に食事をする場合

良い睡眠をとるためには、主食や主菜は温かい料理を選ぶこと、副菜としては野菜やきのこ類のおかずを一品加えること、そして野菜が不足していると感じたときには果物を添えることを意識すると効果的です。



ドライバーさんの腰痛予防をサポート！

日々、安全運転で支えてくださっている
常用便ドライバーの皆さんへ、
腰痛予防マットを支給しました！

常用便は1日平均150kmを走行し、
2トンショート平車という車両特性上、
振動や段差の影響を受けやすく、
腰への負担が大きい状況です。
腰痛を抱えるドライバーさんが
多いことから、少しでも快適な
運転環境を提供できるよう、
今回約2万円相当の腰痛予防マットを会社でご用意しました。



この取り組みは、お客様のご理解とご協力のおかげで実現しました。
運賃交渉により適正な価格を設定いただいたことで、ドライバーの健康を
守る施策として還元できたことに感謝いたします。

皆さんがより快適に運転できる
環境づくりを今後も続けていきます。



腰痛予防マットをいただいてから、
運転していても身体が疲れにくく
なったような気がします。腰への負
担も軽くなったように思います。

新社屋工事日記

3月～4月の様子をまとめました。



3月～4月は地盤改良工事を行っていました。

地面を掘っていた状態からなんとなく建物の間取りが見えるような...見えないような...状態まで進展しました。



5月のヨガ

今月はヨガマットを敷いて行うヨガではなく、椅子に座って30分間ヨガを行いました。ヨガ実施後のアンケートでは「椅子に座ってのヨガだったのでいつもよりやりやすかった」との感想がありました。会社や自宅でもできるので、ちょっとした休憩時間に取り入れてみてはいかがでしょうか！



前回のヨガ満足度
65%



5月のヨガ満足度
71.2%

心身のリフレッシュに
繋がりましたか？

前回のヨガ
YES 67%



5月のヨガ
YES 62.5%

健康を意識するよう
になりましたか？

前回のヨガ
YES 50%



5月のヨガ
YES 62.5%

スポールエールカンパニー2025 認定団体取組事例集に掲載

当社はスポーツ庁が実施するスポーツエールカンパニー2025に認定されています。このたび「スポーツエールカンパニー2025認定団体取組事例集」に当社の取り組みが掲載されました。この事例集では継続性や参加容易性の高いと考えられる取組が紹介されています。
特に昨年行った防災スポーツの取り組みが評価されました。



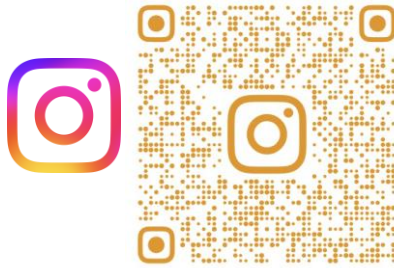
サイショウ スポーツエールカンパニー 取り組み事例集

で検索！

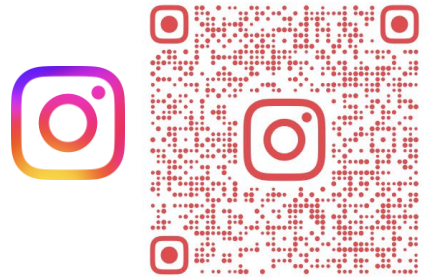
公式SNSやってます！



@saishoex



@saishoex



建設・運輸業の
健康を考える会



