

SAISHO NEWS

Sep.2023

早食いしていませんか？

ベジチェック & 自律神経チェッカー

社長の健康方法紹介

社長からのお知らせ



早食いしていませんか？

早食いは肥満のリスク

肥満は、糖尿病や高血圧などさまざまな生活習慣病のリスク因子になることから、いまや社会問題になっています。肥満の原因の一つとして以前からいわれていたのが、「早食い」です。これまで多くの調査で、肥満の人に早食いの傾向であることが明らかになっています。

早食いによる影響

よく噛まないことは口を動かさないことに繋がり、口周辺の筋肉が低下して口腔機能が虚弱化します（オーラルフレイル）。その結果、食べこぼしたり、会話がスムーズにできなくなったりします。



また、噛む回数が少ないと、唾液の分泌量が減ります。唾液には殺菌・抗菌作用があるので、唾液の分泌が少ないと、細菌やウイルスなどが侵入しやすくなります。そのほか唾液には、口の中の細菌の繁殖を抑えたり、再石灰化作用によって虫歯を防いだりする作用があります。なにより、唾液の分泌が少ないと、おいしく食べられません。唾液には、食べ物の中の味物質を溶かして、おいしさを引き出す作用があります。さらに「早食い」は、血糖値を上昇させたり、高血圧のリスクを高めたりすることがわかっています。そのほか「早食い」は、胃腸を働かす時間が短くなるため、エネルギーを消費せず、基礎代謝量が落ちるといわれています。

健康を考えたら良いことが少ない「早食い」。なるべく多く噛んでゆっくり食べるように意識しましょう。

8/29

＼社長の野菜摂取レベルは6.2／

ベジチェック & 自律神経チェッカー測定会



ベジチェックの結果に
困惑を隠せない
Uさん

唯一の再計測
Tさん



食物繊維を手軽に摂る

毎朝スムージーを作り、飲んでいきます。スムージーの中身はバナナ半分、セロリ、ホウレンソウ、ニンジン。1歳半の息子も最近、飲むようになりました。

有効な時間で運動不足解消

次の予定場所に早めに着いたら、周りを一周するなど、時間が空いたらなるべく歩くようにしています。普段の昼間時間も新木場駅まで歩くようにしています。



歯の健康

3カ月に一度はクリーニングを兼ねて 歯科検診に通っています。以前は、虫歯が出来てから歯医者に行くので時間もコストも余計にかかっていましたが、歯科検診をすることで虫歯の早期発見・早期治療につながり、歯の治療で高額な治療費がなくなりました。昼食後は必ず、歯磨きをするようにしています。歯ブラシは大きめのブラシや小さめのブラシを使用、糸ようじを朝晩使用、ベロ歯磨きやリステリンなども使って、歯周病予防や感染症対策にも効果的です。





社長からのお知らせ

現在、4社合同健康研究会では健康経営アドバイザーや健康経営エキスパートアドバイザーを取得して、健康経営の基礎を学び、社内外に普及できる人材育成を目指して学んでおります。当社では私が健康経営アドバイザー研修に参加しております。



まず、ステップ1として健康経営アドバイザーは7月21日に取得することができました。次のステップとしては11月に行われる健康経営エキスパートアドバイザー取得に向けて勉強をしているところです。当社といたしましては、SAISHO健康プロジェクトの内製化を目指しています。例えば及川健康管理士にサポートしていただいているところを卒業し社内の保健室を作り、ドライバーさんの健康管理を社内で完結できる体制を目標としています。運動や食事面やボディケアなどゼロ次予防、一次予防が社内のできるチームメンバーを作り、技術面だけでなく健康面からプロドライバー育成できるような体制です。そのための一歩として、健康経営エキスパートアドバイザーを目指しています。社員から一人でも多く、健康経営アドバイザーやエキスパートアドバイザーを取得してもらおうと考えております。一緒に新SAISHO健康プロジェクトチームメンバーを盛り上げていきませんか？健康経営アドバイザー・エキスパートアドバイザーを取得したい方は、齋藤まで問い合わせください。