

JAL エンジニアリング 羽田地区 JAL Wellness 活動（食生活改善セミナー）報告

1. 実施日時 2016年2月8日（水） 13:30～14:00
2. 実施内容 食生活改善セミナー
3. 参加者 117名
4. 実施場所 M1ビル 2F 整備事務所
5. 参加者数

整備現業では、勤務形態の特殊性から、食事リズムの変調、栄養バランスの偏り等がみられ、肥満、生活習慣病の予防が急務となっている。

そこで、日本航空健康保険組合のご協力により、所属管理栄養士による、「食生活改善セミナー」を計画し、多くの方に受講していただくよう、作業前ブリーフィングの時間を割愛して実施した。

内容は、以下項目について、解り易く、また、実態に合った例題等の説明をしていただき、アンケート結果からも好評であった。

★【内容】

- ・ 栄養バランスについて
- ・ お勧めコンビニ食
- ・ 夜勤等、交代勤務の食事

★【アンケート結果】

評価	<ul style="list-style-type: none"> ・3シフトになってから体調を壊す機会が増えた。食について考えるいい機会になった。 ・夜勤の食事の考え方がよく分かった。 ・体のメカニズムが理解できた。（体調の変化と食生活の繋がり、必要な栄養等） ・具体的な説明で勉強になった。パウポの説明も解り易かった。 ・ハイスベックな体を作る意味がよく理解できた。 ・毎日の栄養と体のバイオリズムの関係が解りやすかった。（三大栄養の適量等） ・外食、コンビニ食事のアドバイスが良かった。
意識づけ	<ul style="list-style-type: none"> ・夜勤での食事に気を付けたい、見直したい。 ・マイクロダイエットに興味あり。 ・通勤に時間が掛かるため、食事時間が一定にならない、帰宅後空腹で食べてしまう。 ・タンパク質を多く摂れば、余った分は糖質になってしまうということが印象的だった。 ・年齢に伴ってカロリー消費率が低下するのでバランスの良い食事が必要 ・もっとタンパク質を摂りたい。 ・自分は糖尿病。理解はしているがリマインドできた。 ・S勤帰宅後の飲酒や食べ物に気を付けたい。 ・深夜勤務なので規則正しい食生活は難しいが見直したい。 ・会社食堂は油っぽいものが多い。 ・食後、すぐ眠くなる理由が理解できた。今後、糖質の摂りすぎには注意する。 ・コンビニ食事を見直したい。野菜を多く食べ、健康な体を維持したい。 ・菓子パンを止め、おにぎりやサンドウ イッチにする。 ・運動と栄養のバランスの重要性を再認識した。 ・家庭事情もあり、なかなか思うようにできない。
改善点	<ul style="list-style-type: none"> ・きっかけにはなるが、実践は難しい。 ・生活の変更の仕方が解らない。 ・お酒の話も取り入れると効果的。 ・具体的な食物についても教えてほしい。

★【その他】

- ・ 本セミナーは今後も継続予定。

以上