

御池鐵工所 従業員向け「腸活セミナー」

健康化計画の一環で実施

産業廃棄物処理機の設計・製造を行う(株)御池鐵工所(福山市神辺町川南三九六一、小林秀匡社長)は9月5日、同社で従業員向けの「腸活セミナー」を開催。約七〇人が参加したII写真上。



同社は「御池健康化計画」と銘打ち、公益財団法人中国労働衛生協会(同市引野町五一四一二、宮田明理事長)の協力を得て、昨年からは従業員の健康支援を実施。社内に従業員専用のスポーツジムを開設したりII写真下、設定し

た体脂肪率をクリアすれば賞与をアップするなど、ユニークな取り組みで注目を集めている。

同計画の一環として6月、(株)サイキンソー(東京)が提供する「腸内フローラ検査」を実施。四〇歳以上の従業員約八〇人が受診した。セミナーではその結果を踏まえ、同社の管理栄養士・原田結さんが検査結果の見方や腸内フローラについて解説した。フローラとは「花畑」の意味。腸内の細菌が腸の壁にび



つしり張り付いている様子が花畑に似ていることから、こう呼ばれている。

原田さんは「腸内フローラは、消化・吸収・排便促進や感染予防などの働きを持つ短鎖脂肪酸の量と、腸内細菌の多様性(菌の総数と種類が多い)が重要」と説明した。

また「腸に良い食べ物としてヨーグルトが挙げられる。食べる際は蜂蜜やバナナを組み合わせるとよい」と食べ方を紹介。最後に、朝食を必ず取る▽ご飯をもち麦入りにする▽みそ汁には海藻類とキノ

コ類を入れる▽スープやみそ汁は具だくさんにする▽外食の際はなるべく定食料理を選ぶ▽一日三〇品目を目指すといった「腸活」のポイントを披露した。

御池鐵工所は11月から、同協会の協力を得て握力など五項目の体力測定を実施する予定。小林社長は「従業員の体のことをあれこれ言うと『ハラスメントだ』と思われるかもしれないが、食事や運動などあらゆる面から健康を手厚くサポートしたい」と話していた。