

運送業界は高齢化や人手不足などを背景とした中・高齢ドライバーの増加により、脳・心臓疾患や体調不良など健康に起因する事故が増加傾向にある。一人ひとりが健康に気を配り、意識付けすることが交通事故防止への第一歩。ここでは食を通じた健康管理と体づくりに焦点を当て、栄養士監修の下、高血圧や糖尿病を予防するレシピを紹介する。(園川萌子)

食から始める事故防止

糖尿病

糖尿病は、動脈硬化を進行させ、脳梗塞や脳出血など脳血管疾患、心筋梗塞や狭心症など心疾患のリスクが高くなる。血糖値の上昇を防ぐため、野菜から食べ始める、食物繊維が豊富な野菜を積極的に取るなど食べる量や食べ方を見直すことが大切。

彩り野菜ピクルス



ワンポイントアドバイス

酢は、血圧や肥満気味の人の内臓脂肪の減少、食後の血糖値上昇を緩やかにさせる効果がある。砂糖が気になる人は血糖の上がらないラカント甘味料を使うのがお薦め。

材料(2人分)

- きゅうり……………120g
- セロリ……………120g
- パプリカ(赤・青)……………各90g
- 酢……………90ml
- 砂糖……………20g
- 塩、塩こしょう……………それぞれ小さじ1/3(1.8g)
- 水……………90ml
- ローリエ・タイムなどお好みのハーブ……………適宜

作り方

- ①ローリエやタイムなどのお好みのハーブを入れた水を沸騰させる。塩・砂糖を入れて煮溶かし、スパイス類を入れ軽く混ぜる
- ②火を止め、酢を入れてピクルス液をつくる
- ③野菜は全て食べやすい大きさに切り、容器に入れる。②を流し込み、冷蔵庫で漬け込む

高血圧

高血圧は、脳血管疾患や心疾患のリスクを高める。塩分の取り過ぎが大きな要因であるため、塩分を減らしても味を引き立たせる酢を使ったメニューがお薦め。酢には高めの血圧を下げる効果もある。

食物繊維たっぷりおからつくねの黒酢あえ

材料(2人分)

- 鶏ひき肉……………100g
- おから……………50g

ワンポイントアドバイス

おからには、タンパク質やカルシウム、カリウム、ビタミンEなどが豊富に含まれる。消化吸収を促進し、コレステロールを低下させ、血圧を下げる効果が期待できる万能食材。



- 塩・こしょう……………少々
- 酒……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- ごま油……………大さじ1
- パプリカ(赤・黄色)……………各30g
- 黒酢……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- 水……………80ml
- 片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①鶏ひき肉、おから、塩こしょう、酒、片栗粉を混ぜ合わせる。8等分に成形し、ごま油を引いたフライパンで焼く
- ②野菜は一口大の乱切りにしてゆでる
- ③①に②を加え、調味料をかき混ぜながら入れる。具材に火が通るとろみがつくまで煮る

動脈硬化

動脈硬化は、突然死の引き金になる。高血圧や高血糖、脂質異常などの危険因子を減らすことで進行を防ぐため生活習慣の改善が重要となる。動物性脂肪を控えて魚を積極的に取る、LDLコレステロールを多く含む食品を控えることもその一歩。

鮭とかぶの豆乳クリーム煮

材料(2人分)

- 生鮭……………2切れ
- 塩こしょう……………少々
- 小麦粉……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1
- カブ……………80g
- カブの葉……………適宜
- 豆乳……………100ml
- 水……………180ml
- 白みそ……………大さじ2
- 片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①カブはくし切りにし、カブの葉は食べやすい大きさに切る
- ②鮭は食べやすい大きさに切って塩こしょうをふり、小麦粉をまぶす
- ③オリーブオイルを熱したフライパンで鮭を焦げ目が付くように焼く
- ④③にカブを加え、水を入れて煮る。鮭とカブが煮えたらカブの葉を加える

ワンポイントアドバイス

鮭に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)には中性脂肪やLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす働きがある。カブのビタミンC、鮭のビタミンEには過酸化脂質の生成を抑える効果があり、動脈硬化を予防する。



⑤仕上げに豆乳・白みそを加え、倍量で溶いた片栗粉でとろみをつけて完成

きのこことアスパラの和風パスタ

材料(2人分)

- パスタ……………200g
- 塩(ゆで用)……………適量
- アスパラ……………3本
- しめじ……………50g
- エクストラバージンオリーブオイル(ゆで用、炒め用)……………大さじ1
- ニンニク(みじん切り)……………一かけ
- 塩こしょう……………適量
- 麵つゆ(3倍濃縮)……………大さじ3
- 無塩バター……………大さじ1

作り方

- ①しめじは石づきを取り除いて手で割く。アスパラは3分の1程度の食べやすい長さに切る。ニンニクはみじん切りにする
- ②鍋に湯を沸かし、塩とエクストラバージンオイルを入れて、パスタをゆでる

ワンポイントアドバイス

きのこに含まれるカリウムには、取り過ぎてしまった塩分を排出する作用があり、血圧降下に役立つ。



- ③パスタをゆでている間に、フライパンに入れたオイルでニンニクを熱し、アスパラとしめじをさっと炒める
- ④ゆで上がったパスタをざるでしっかり湯を切り、③に入れる。麵つゆ、バターを入れ、パスタに絡めながら塩こしょうで味を調える

監修 眞崎 美代さん



大学で栄養士の資格を取得後、学校給食の献立作成業務や自治体主催の料理講師を担当。2017年、家業である川崎運輸(栃木県真岡市)の専務に就任。23年4月から社長。

山神運輸工業株式会社

社長 山野 英二
(横浜市中央区)

内外液輸株式会社

社長 伊藤 保義
(川崎市川崎区)

三和運輸機工株式会社

社長 中山 慎
(川崎市幸区)

株式会社 山紀

代表取締役 佐藤 勝利
(相模原市中央区)

協同組合 アツリウ

理事長 藤木 幸二
(神奈川県厚木市)

株式会社 福島運輸

社長 福島 文雄
(山梨県笛吹市)

一般社団法人 山梨県トラック協会

会長 坂本 幸晴
(山梨県笛吹市)

公益社団法人 長野県トラック協会

会長 小池 長
(長野市)

長野通運株式会社

社長 宮崎 秀夫
(長野市)

上小トラック事業協同組合

理事長 五味 香
(長野県上田市)

千曲運輸株式会社

社長 中嶋 剛登
(長野県小諸市)

佐久地区輸送協議会

会長 中嶋 剛登
(長野県佐久市)

株式会社 トラックス

社長 早川多津男
(長野県佐久市)

日本海物流株式会社

社長 遠山 政和
(新潟市北区)

株式会社 新潟食品運輸

社長 井越 鉄雄
(新潟市江南区)

中越運送株式会社

社長 中山元四郎
(新潟市中央区)

中越通運株式会社

社長 中山 和映
(新潟市中央区)

公益社団法人 新潟県トラック協会

会長 小林 和男
(新潟市中央区)

新潟地方交通共済協同組合

理事長 川崎 敬文
(新潟市中央区)

西川運輸興業株式会社

社長 西川 武司
(新潟市東区)



(順不同)

マルソー株式会社

社長 渡邊 雅之
(新潟県三条市)

三福運輸株式会社

社長 五月女 奈緒美
(新潟県新潟市)

株式会社 中之島交通

社長 松田 隆
(新潟県長岡市)

中交協富山県支部

支部長 勝山 功
(富山市)

一般社団法人 富山県トラック協会

会長 高田 和夫
(富山市)

トナミ運輸株式会社

社長 高田 和夫
(富山県高岡市)

一般社団法人 石川県トラック協会

会長 久安 常信
(金沢市)

上田運輸株式会社

社長 上田 真
(石川県小松市)

大協運送株式会社

社長 津田 淳一
(石川県能美市)

久安重機運輸株式会社

会長 久安 常信
(石川県白山市)

一般社団法人 福井県トラック協会

会長 清水 則明
(福井市)

一般社団法人 静岡県トラック協会

会長 佐野 寛
(静岡県駿河市)

公益財団法人 東海交通遺児を励ます会

会長 吉野 雅山
(名古屋市熱田区)

愛知県貨物運送協同組合連合会

会長 柘 勝
(名古屋市中区)

中部交通共済協同組合

理事長 鈴木 基浩
(名古屋市中区)

愛知県貨物運送協同組合

理事長 鷹見 正彦
(名古屋瑞穂区)

愛知県高速道路交通安全協議会

会長 青木 均
(愛知県みよし市)

一般社団法人 愛知県トラック協会

会長 寺岡 洋一
(愛知県みよし市)

三重県交通共済協同組合

理事長 小谷まゆみ
(津市)

一般社団法人 三重県トラック協会

会長 小林 俊二
(津市)

ティール株式会社

社長 北出 幸一
(滋賀県草津市)

滋賀運送株式会社

社長 丸山 裕史
(滋賀県甲賀市)