

ベストパフォーマンスのために
経営者のためのすこやかメシ

—健康経営を考える時代—

特定社会保険労務士 細谷 明子



経営者として「食」は無視できない現実

社会保険労務士として企業の労務管理に関わる中、従業員の精神疾患罹患という問題がクローズアップされるようになってきました。そこで受講したセミナーで、「食と抑うつ状態との関連」についての説明を受けたことがありました。例えば、最近の若者に見られる集中力が続かないとか、朝起きられない、という症状は「低血糖症」に見られる症状でもあり、**食生活の乱れ**からくると考えられるケースもあるということでした。

考えてみればメタボ検診が話題になった頃、**企業として従業員の健康にも気を配る必要がある**として、生活指導を行ったり、社員食堂に栄養表示をしたり、さらには企業に健康的な夜食を届けるようなサービスもあると聞きます。

従業員だけでなく、**経営者も**もちろん、仕事でベストパフォーマンスを出すためには健康であることが重要でしょう。

そこで、「食」をキーワードに知っておきたい情報をお伝えします。

油の話

人の体を構成しているものは、「水」と「脂質」と「タンパク質」です。

特に「脂質」、体に良い油をとることが注目されるようになりました。

それは、「油をとると太る・・・」とか、「コレステロールが心配」と、何かとネガティブなイメージで捉えがちな「脂質」ですが、人体の13～20%は脂質で構成されていて、脂質がなければ細胞を作ることにも出来ないという大切な栄養素であるからです。

といっても、脂肪が増えすぎるのは問題です。それに、油といっても色々な種類の油がありますね。要は、健康のためには、きちんと油の特徴を理解し、丁寧に作られた良い油を選んでとる、ということが大切なのです！

さて、現在日本でも多くの方が食生活に取り入れているオリーブオイル、このオリーブオイルはどのような油で、どこで作られたものでしょうか。実は、日本で流通しているオリーブオイルについては、消費者として理解しておかなければならない問題があります。

オリーブオイルが注目されるワケ

オリーブオイルの健康効果については、経験的に良いというのではなく科学的資料が揃っていることが大きなポイントです。

- ✓ コレステロールに対して悪玉の増加を抑制し、その酸化を防ぐ。善玉の活性を高める。
- ✓ ポリフェノール類などの抗酸化物質が疾病を抑える働きがある。
- ✓ ポリフェノール類の一種がピロリ菌の増殖を抑える効果がある。
- ✓ インスリンの作用改善のためオレイン酸を中心として比較的高いレベルで脂質を摂ることが効果的との見解がある。
- ✓ 酸化速度が遅く、抗酸化物質を多く含む。
- ✓ 一価不飽和脂肪酸を多く含み、これらが危険因子を予防し発症リスクを減らす。
- ✓ その他、骨粗鬆症予防や鎮静作用、離乳食としても活用できる。



※これらの健康効果は、あくまで一定の条件下で臨床試験を行った実証結果としてのものであり、治療薬開発のための効能試験結果ではありません。そのため、オリーブオイル商品自体や販促資料等に健康機能(効能)等を表示することは薬事法違反になります。

オリーブオイルの基礎知識

- 品種数は多く3,000種以上
- 世界生産量(オリーブの実)の98%以上は地中海諸国
- 世界第一位はスペインで40%にも上る
- 日本では香川県小豆島で1910年頃始めて成功
- 日本では現在、四国だけでなく九州、東海など幅広く
- オリーブオイルは食用だけでなく、化粧品、薬品、灯火等
- オリーブオイル誕生の起源は約8,000年前
- 古代ギリシャでオリーブオイルは「黄金の液体」
- 既に3等級の格付けがあり、他の油脂とは違った地位
- 富をもたらす平和の象徴



オリーブオイルの基礎知識

- 品種3,000種、品種が異なればオリーブオイルも異なる味
- 同じ品種でも収穫時期により風味が異なる
- 同じ品種でも産地により風味が異なる
- オリーブオイルは鮮度が命
- 保管に適した容器☛ 遮光瓶、ステンレス製
- 保管場所☛ 風通しが良い、遮光、室温が一定12～16℃
- 冷蔵庫保管は適さない
- 賞味期限は通常製造後12～24ヶ月、搾りたては3ヶ月程度



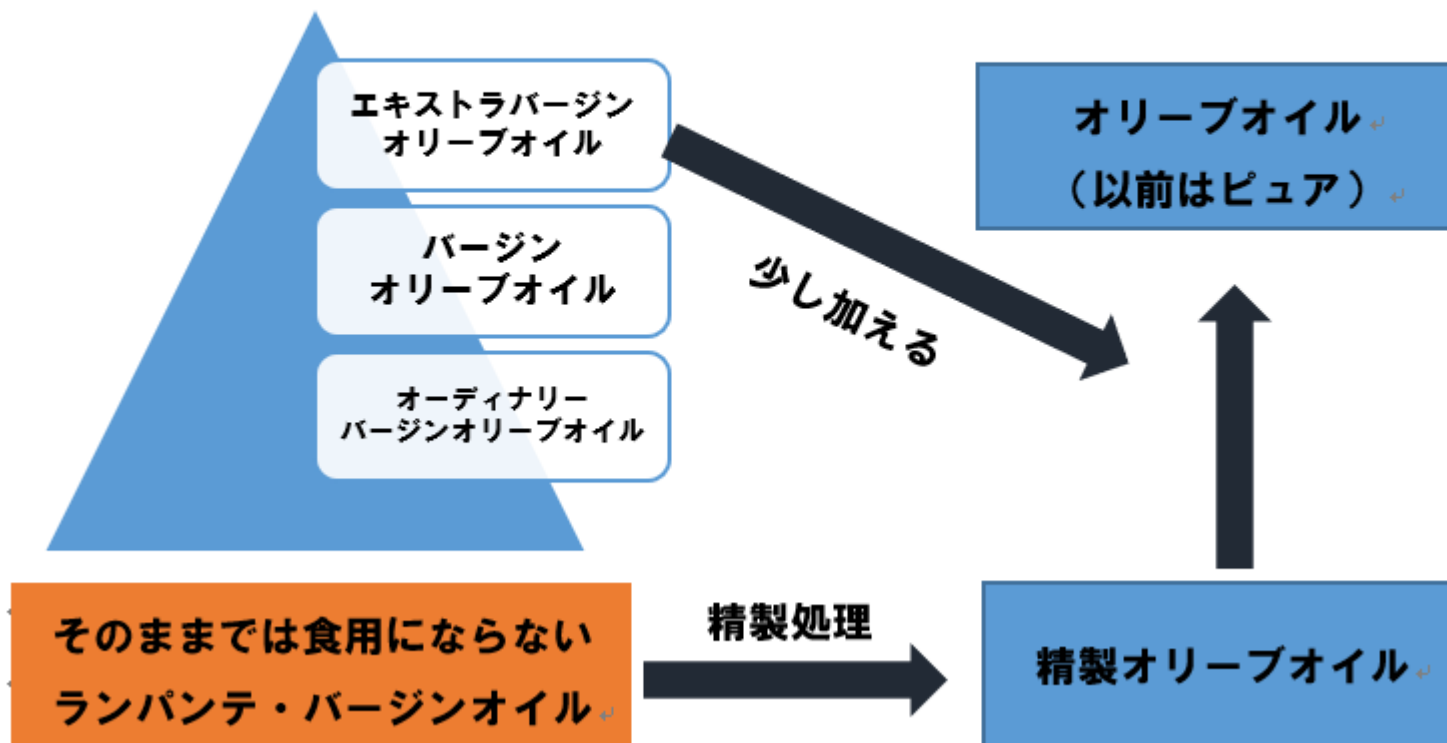
オリーブオイルの風味表現例

- フルーティさ…バナナ、洋ナシ、アボカド、トマト、青草
 - 苦味
 - 辛味
 - 渋み
 - 甘味
 - ハーブの香り
 - スパイス
 - 後味のキレ
 - 風味の調和
 - 風味の複雑性
 - 風味の持続性
- 【欠陥となる要素】
- 漬物のにおい
 - ワイン、酢のにおい
 - 酸化した油のにおい
 - カビの味
 - ほこりっぽい



オリーブオイルには色々ある！

オリーブオイルの種類



経営者には「健康」が求められている?!

日本国憲法第25条

「すべて国民は、**健康**で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」

労働安全衛生法第3条(事業者等の責務)

「事業者は、単にこの法律で定める労働災害の防止のための最低基準を守るだけでなく、快適な職場環境の実現と労働条件の改善を通じて職場における労働者の安全と**健康**を確保するようにしなければならない。(以下、略)」

経営者にとって労働者の「健康」確保は義務になっている！

☛ 身体的な健康、精神的な健康も重要！ =精神疾患の労災増加

健康診断の実施

- 雇い入れ時の健康診断…常時使用する労働者を雇い入れる時
- 定期健康診断…常時使用する労働者に対し1年以内ごとに1回、定期実施
- 特定業務従事者の健康診断…特定業務に従事する労働者に対し、その業務への配置替えの際、及び6ヶ月以内ごとに1回、定期実施
- 海外派遣労働者の健康診断…労働者を6ヶ月以上海外派遣しようとする時、及び6ヶ月以上派遣した労働者を国内の業務に就かせる時
- 有害業務従事者等の特殊健康診断
- 給食従事者の検便

- ストレスチェック…平成27年12月1日にストレスチェック制度が施行

表2-1 精神障害の労災補償状況

区 分		年 度	平成23年度	平成24年度	平成25年度	平成26年度	平成27年度
精神障害	請求件数		1272 (434)	1257 (482)	1409 (532)	1456 (551)	1515 (574)
	決定件数 注2		1074 (375)	1217 (418)	1193 (465)	1307 (462)	1306 (492)
	うち支給決定 件数 注3		325 (100)	475 (127)	436 (147)	497 (150)	472 (146)
	[認定率]注4		[30.3%] (26.7%)	[39.0%] (30.4%)	[36.5%] (31.6%)	[38.0%] (32.5%)	[36.1%] (29.7%)
う ち 自 殺 注5	請求件数		202 (17)	169 (15)	177 (13)	213 (19)	199 (15)
	決定件数		176 (11)	203 (19)	157 (12)	210 (21)	205 (16)
	うち支給決定 件数		66 (4)	93 (5)	63 (2)	99 (2)	93 (5)
	[認定率]		[37.5%] (36.4%)	[45.8%] (26.3%)	[40.1%] (16.7%)	[47.1%] (9.5%)	[45.4%] (31.3%)

厚生労働省資料より

従業員と病気による休職との関係



「休職制度」は規定されているか？

- ☛ 一般的には就業規則内に規定されていることが多い。
長期雇用を前提とするケースが多いことから、私傷病による欠勤は誰にでも起こりうることであるため、病気欠勤即退職とならないよう福利厚生的な面で規定されている。

「解雇規定」が存在する

- ☛ 「精神または身体の障害もしくは疾病等によって、勤務に耐えられないと会社が判断したとき」(例)

「解雇」・・・解雇は、客観的に合理的な理由を欠き、社会通念上相当と認められない場合は、その権利を濫用したものとして無効となる。(労働契約法第16条)

従業員の健康を守りながら経営していくことの重要性

- ワークライフバランス
 - ☛ 働く側の意識が変化
 - ☛ 少子高齢化による介護の問題
 - ☛ 両親参加の育児へ
- 働き方改革
 - ☛ 長時間労働の抑制(長時間労働＝精神疾患、脳・心臓疾患)
 - ☛ 生産性の向上、効率的な経営
- 人材の確保が困難になっている
 - ☛ 売り手市場
 - ☛ 理想的な職場づくり



特定社会保険労務士 ^{ほそや} 細谷 明子

社会保険労務士法人 人的資源研究所
大阪事務所 所長

資格：特定社会保険労務士
産業カウンセラー（試験合格）
食育指導士
オリーブオイルソムリエ



経歴：1992年（平成4年3月） 山口大学 人文学部 卒業
1992年（平成4年4月） ヒロセ株式会社 入社
1992年（平成4年7月） ヒロセ株式会社 人事部に配属
1998年（平成10年9月） ヒロセ株式会社 秘書室に異動
2001年（平成13年11月） 社会保険労務士試験合格
2010年（平成22年3月） 紛争解決代理試験合格
（特定社会保険労務士資格取得）
2011年（平成23年3月） セクハラ・パワハラ防止コンサルタント認定
2013年（平成25年3月） 産業カウンセラー認定
2016年（平成28年1月） 社会保険労務士法人 人的資源研究所所属
2016年（平成28年6月） オリーブオイルソムリエ資格取得

得意分野：労務管理の整備、企業のメンタルヘルス対策、労務管理に関する研修
就業規則作成、雇用契約作成、スタッフ説明書類作成等

実績：100社以上の就業規則診断、コンサルティング実施
地方自治体、協同組合等組織に対して労務管理のセミナー実施

書籍：「未払い残業代問題解決の実務」日本法令 2010年7月
「Q&Aでよくわかる メンタルヘルス対策」アニモ出版 2013年4月