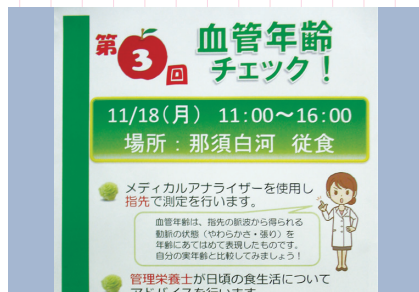


事例集

企業の食育推進

従業員等の健康に配慮した



はじめに

平成 17 年に食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）が制定されてから約 15 年
が経ち、家庭、学校や地域等で様々な食育の取組が広がってきています。

平成 31 年 4 月に策定された「第 3 次食育推進基本計画フォローアップ中間取
りまとめ」（農林水産省食育推進評価専門委員会）において、今後重点的に取り
組むべき事項のうち、食育推進の観点から新たに取り組むべき課題として、
「SDG s との連携」や「企業における食育の推進」が挙げられております。

また、令和 2 年 3 月に策定された「第 4 次食育推進基本計画作成に向けた主な
論点」（農林水産省同委員会）においては、「従業員等が健康であることは、従業
員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に企業の業
績向上につながると期待されており、従業員等の健康管理と、その一環としての
健康に配慮した食生活の実践につながるよう、エビデンスを踏まえ、企業におけ
る食育を推進することが重要である。」との指摘がなされております。

一方で、従業員等の健康管理に配慮した企業の食育推進は、取組が広がり始め
たところであり、基本的な情報が不足している状況にあります。

このため、本事業では、従業員等の健康管理に配慮した企業のうち、先進的か
つ積極的に食育を推進する取組に焦点を当てた基礎情報を収集し、事例集の作
成を行いました。

この事例集が、これから社員の食育に取り組もうとする企業の皆様のきっか
けや、既に食育を推進している企業の皆様の更なる展開のための参考として、御
活用いただけることを期待しています。

目 次

事例1	株式会社日比野設計……………p 1 (神奈川県, 従業員数:38 人, 建築設計業(主に保育・福祉施設) 自社レストランで地産地消の朝食・昼食を提供、労働時間を2時間削減
事例2	株式会社金子製作所……………p3 (埼玉県, 従業員数:123 人, 製造業(精密部品製造および組立て)) 社内に設置したカフェでのバランス朝食と定期的な食育研修
事例3	株式会社イトーキ……………p5 (東京都, 従業員数:2,007 人, 事務機器製造販売業等) 社内に設置したソーシャルキッチンを利用して社長も社員もみんなで共食
事例4	味の素株式会社……………p7 (東京都, 従業員数:約 3,500 人(単体), 食料品製造業) 健康メニューの提供とセルフケアの促進で社員が自然と健康に
事例5	ヤフー株式会社……………p11 (東京都, 従業員数:6,515 人(単体), インターネット上の広告事業等) 「揚げ物税」の導入など、前例のない健康促進施策にチャレンジ
事例6	リゾートトラスト株式会社……………p15 (愛知県, 従業員数:7,592 人, 会員制リゾート事業) 健康管理の出来る社員食堂で食生活の乱れを防止
事例7	株式会社堀場製作所, 株式会社ホリバコミュニティ……………p17 (京都府, 従業員数:8,288 人, 各種分析・計測機器の製造販売業) 自社農園、地産地消の食材を使用し、食を通じた健康経営を実践
事例8	東洋インキグループ……………p19 (東京都, 従業員数:8,336 人, 色材・樹脂など化学品の製造・販売) 社員食堂のメニュー刷新・食育情報の発信によりヘルスリテラシーアップ
事例9	東京海上日動火災保険株式会社……………p21 (東京都, 従業員数:17,203 人(単体), 損害保険業等) 本社食堂でヘルシーランチやスマートミール弁当を提供
事例10	トッパングループ健康保険組合(凸版印刷株式会社)……………p25 (東京都, 被保険者数:41,984 人, 印刷業等) 社員食堂で「健康応援プロジェクト」を実施

	事例に含まれている食育の取組 (バランスのとれた食事の提供以外)								
	朝食 	共食 	食生活 改善研修 	地産地 消・農業 体験 	食文化の 継承 	食に関す る情報発 信・情報 提供 	IT・デー タ活用し た食生活 の見える 化 	専門職・ 外部専門 家と連携 	内部基準 設定・外 部認証の 利用 
事例1 株式会社日比野設計	○	○		○					
事例2 株式会社金子製作所	○		○			○		○	○
事例3 株式会社イトーキ	○	○							○
事例4 味の素株式会社			○			○	○	○	○
事例5 ヤフー株式会社	○			○	○	○	○		○
事例6 リゾートトラスト株式会社	○		○				○		○
事例7 株式会社堀場製作所 株式会社ホリバコミュニティ			○	○	○			○	○
事例8 東洋インキグループ			○			○		○	○
事例9 東京海上日動火災保険株式会社	○		○			○		○	○
事例10 トップグループ健康保険組合 (凸版印刷株式会社)	○		○			○		○	

自社レストランで地産地消の朝食・昼食を提供、労働時間を2時間削減

株式会社 日比野設計

所在地:神奈川県厚木市

従業員数:38 人

設立年:1972 年

業種:建築設計業(主に保育・福祉施設)

○事例のポイント

- ・ 近隣に飲食施設が乏しいことに加え、深夜に及ぶ長時間労働の常態化を改善する目的で、一般開放する“レストラン”を設置し、朝食と昼食を提供
- ・ “地産地消”を心がけ、添加物を含まない良質の食材を用いた高品質な食事を提供。異なる部署の社員が親しく話し合い共食できるレイアウトを取り入れ、所属部署を超えたコミュニケーションも活発化
- ・ 朝食提供前に比べ、平均2時間程度の労働時間短縮を実現

◆取組の背景

設計会社という特性から、「深夜0時過ぎまで働くのが当たり前」という社風でした。しかし、女性社員が増え、外国人社員も加わる中で、この状況に否定的な意見が聞かれ、会社としても、このような働き方を続けることができるのか、懸念を抱くようになりました。また、立地特性から食環境が貧しく、ハードな働き方を支える必要性を感じ、食事の提供を始めることとしました。

◆食育活動①レストランの設置

2018年1月に、一般開放されたレストラン「2343」を設置しました。席数は36で、ほかにテラス席もあります。レストランは本社の3階に位置し、窓が大きく取られていて眺望がよいのが自慢です。朝食の時間帯は朝日が差し込み、非常に爽やかな雰囲気、心地良く食事が摂れます。席は自由で、隣席や対面の人と話しやすく設計されています。

◆食育活動②昼・夕食提供から朝・昼食へ

夜遅くまで仕事をしていることもあり、最初は昼食と夕食の提供から始めました。

しかし、夕食を出すと却って残業の助長になることが分かり、3か月後に朝食と昼食の提供に切り替え、朝型の勤務にすることを目指しました。

現在の営業時間は、朝食が8:00～8:40、昼食は12:00～13:00で、出張者などを除き、社内にいる人はほぼ全員食べています。



◆食育活動③良質な食材の使用と 地産地消への取組

設計事業との関連から、食事も「本物」を提供したいと考え、提供する食事の内容には強くこだわっています。

仕入れに際しては、「地産地消」の観点からできるだけ地元から調達することを心がけています。

厚木市は農業や畜産が盛んな土地柄でもあり、米、野菜や食肉、乳製品、さらには蜂蜜なども地域の生産者や直売所から購入、これら食材の調達先は、シェフ自らが開拓してくることも多くあります。



提供されるメニューは、可能な限り厨房内で料理しており、ヨーグルトやシリアルも手作りです。加工食品も、添加物を使わないことを原則としています。

料理は厨房の前に並べられ、ピュッフェ形式で提供しています。



◆食育活動④食品ロス削減への取組

食品ロスをできるだけ減らすことも心がけており、前週に喫食予定数を調べて食材調達を行っています。

また、米飯が残ればお粥として出すなど、ロスになりそうなものは加工して再利用する工夫もしています。

◆推進体制

取組の中心となるレストラン部門は、担当役員が統括し、社員であるシェフが運営しています。

◆職場や社員の变化

レストラン開設前は深夜0時以降まで残っているのが常態でしたが、朝食提供後は20～21時くらいに帰る社員が多くなり、1人当たりの労働時間が平均2時間程度は短くなりました。総労働時間は減っているにもかかわらず、売上高は増加し、生産性が向上しました。

社員アンケートでは、朝食について全員が「美味しい」と回答しています。

「朝早く起きるようになった」、「午前中の集中力が上がった」、「精神的にも満たされている」等の回答もあり、社員からの評価は非常に良好です。

レストランでは、異なる部署の社員が隣り合わせや対面で共食を楽しむことも多く、所属部署を超えたコミュニケーションに繋がっている面もあります。



社内に設置したカフェでのバランス朝食と定期的な食育研修

株式会社 金子製作所

所在地:埼玉県さいたま市

従業員数:123 人

設立年:1956 年

業種:製造業(精密部品製造および組立て)

○事例のポイント

- ・ 工業団地内に所在し、近隣に飲食施設がない環境下において、職場に潤いをもたらす“カフェ”を設置し、コーヒーや朝食を提供
- ・ “スマートカフェプロジェクト”として、バランス朝食、健康的な昼食、快適空間、健康情報の提供を実施、産学連携による効果検証を行い、PDCA を実践
- ・ 研修や業務中において、若い世代に正しい食習慣や健康的な食生活に関する知識を会社が積極的に提供

◆取組の背景

社員数が 50 人を超えた時より、健康的な職場を目指し、産業医と二人三脚で、様々な安全衛生活動に取り組んできました。その積重ねが、社員の食習慣改善の基盤となっています。

事業の海外展開に伴い、短時間で高い生産性を上げ私生活も充実する働き方に触れ、「社員の真の幸せの実現」を追求しました。その結果、食生活を通じた健康管理、生活習慣の改善の重要性を再認識し、一連の取組を開始しました。

◆食育活動①バランス朝食の提供

本社内に設置された北欧デザインのカフェにおいて、朝 7:30 から 8:00 の間、朝食が提供され、希望者は 1 食 100 円で食べることができます。

野菜をたっぷり使用したバランスのよい内容で、果物もついています。減塩調味料を使用し、主食は 15 穀米です。

近隣からの漬物のおすそ分けなども提供しており、食事提供を通じた地域とのつながりも大切にしています。

◆食育活動②健康的な仕出し弁当の提供

「美味しくて健康的なランチの開発」を検討していたところ、2019 年 2 月から、評価機関の認証（スマートミール認証）を受けた健康的な仕出し弁当の供給を受けることができました。

弁当代金のうち、一食につき、100 円を会社が負担しています。注文する弁当の食数が少ないため、事業者の理解を得るまでに話し合いが必要でした。



◆食育活動③定期的な食育研修

毎月の業績経営会議の中では、冒頭に大学の協力を得て、健康レクチャーを実施しています。さらに本年度は、新人研修の中で料理カードを用いたバランスのよい食事の選び方（献立づくり）の研修を行いました。



若い世代は、学生時代に食育を受けていますが、社会に出てからは食事について学ぶ機会がありません。毎年新卒者を10名程度採用するなど若い社員の比率が高く、特に若い世代に、正しい食習慣を学ぶ機会を提供することで、食生活の習慣を変えることを目標としています。

社員食堂の卓上カードには、月替わりで、食生活に関するミニ講話を掲示し、情報提供を行っています（例、「何をどのくらい食べたらよいか 食事のセルフチェック」）。

◆食育活動④産学連携によるPDCAサイクルの実現

栄養関係の大学研究室の協力により、採尿による塩分摂取量の測定（開始前、6か月後、1年後）を行い、一連の取組の効果検証を行っています。効果を踏まえて今後の取組を見直すなど、PDCAサイクルの実現を図っています。

◆食育活動⑤スペシャルティコーヒーの提供

認知症予防にはポリフェノールの摂取が有効という知見を得て、ポリフェノール含有率の高い食品である「コーヒー」をカフェで無料提供しています。会社は最寄り駅から離れており、工業団地周辺にも飲食できる場所がないこと、職場に潤いをもたらす効果を期待し、カフェの設置を決めました。2018年3月から「健幸企業大作戦」として、コーヒーの無料提供を開始。「一流のものづくり」には「一流のものを」という考えから、スペシャルティコーヒーのみを使用しています。



◆推進体制

取組は、役員のリーダーシップのもと総務課が推進しています。産業医や栄養関係の大学研究と積極的に連携を図りながら、取組を進めています。

◆職場や社員の变化

社員同士で塩分摂取量の結果について話すなど、自身の健康について興味を持つ社員が増えました。食堂の卓上カードが変わると、昼食時の話題になっています。

過去10年間朝食を食べていなかった若い男性、一人暮らしの若い女性が、カフェで朝食を食べています。カップ麺で食事を済ませていた社員が、バランスの良い朝食や昼食を摂るようになった結果、夕飯の量が減るなど、食生活に変化がみられています。

社内に設置したソーシャルキッチンを利用して社長も社員もみんなで共食

株式会社 イトーキ

所在地:東京都中央区

従業員数:2,007 人

設立年:1890 年

業種:事務機器製造販売業等

○事例のポイント

- ・ 「ABW」と「WELL 認証」に基づいた新本社「XORK」を「ワーキングショールーム」とし、「食」を含めた「次の働き方」を提案
- ・ 「食」分野ではカフェを設置して「WELL 認証」の基準を満たす健康ランチを販売
- ・ みんなで作ってみんなで食べられるキッチンスペース「ソーシャルキッチン」を設置

◆取組の背景

2017年2月に「健康経営宣言」を制定し、健康経営を企業の強みとして挙げられるよう活動を加速してきました。食に関する各種取組も、このような健康経営施策の一環です。

また、「XORK」と名づけられた東京本社は、「Activity Based Working (ABW)」と「WELL Building Standard™ (WELL 認証)」に基づいて構成されたオフィスです。「XORK」とは「WORK」のWをXに代えて「次の働き方」を意味し、同社が掲げる「働き方変革」を体現する「ワーキングショールーム」として機能しています。

◆食育活動①社員食堂の状況

本社であるXORKはビルの11～13階を占有するオフィスで、11階にカフェを設けています。スペース的に食堂を設ける余裕がなかったことのほか、「食」の空間を働く場から切り離さず、いつでも自由に利用できる場にしたいという意図もありました。そのため、カフェとオフィスとの間に仕切りではなく、一体的にデザインされています。

◆食育活動②健康ランチの提供

カフェで販売されている健康ランチ（弁当）は、「WELL 認証」の基準を満たすもので、蓋には「有機野菜使用・化学調味料不使用」などと銘打たれ、エネルギー（カロリー）やタンパク質、脂質などの表示もあります（別にアレルギーの表示もあり）。

価格は、低カロリーのランチが500円、同じ副菜で高カロリーのものは600円で、1日当たり合計100食程度喫食されています。

弁当以外に、スティック野菜やカットフルーツも、会社補助により安価で提供されています。



◆食育活動③ソーシャルキッチンを設置

ソーシャルキッチンはカフェの奥に設置され、2口のIHコンロ、蛇口の3つあるシンク、そして電子レンジが装備されています。「ABW」では自席がなく、固定席だった今までと比較して同一部署の同僚とのコミュニケーションが薄くなるおそれがあるため、その防止が主目的です。

会議の際などに「みんなで作ってみんなで食べられるキッチンスペース」として機能しており、利用人数は最大10人です。利用の際には、会議室などと同様に社内の予約システムで予約します。調理時間を短縮するために、食材はすでに切っており、すぐ調理できるミールキットを利用しており、作った料理はカフェのテーブルに並べて食べるようになっています。



ふだん自分では調理しない中高年の男性社員が、若いメンバーに教えてもらいながら調理するなどの例もあり、隔てのない交流の場となっています（社長が自ら料理していることもあります）。

また、海外赴任者が日本に戻って一堂に会する際、あるいは全国の拠点でアシスタント業務を行っている社員が研修に来る際など、同じ業務をしながら日常的には交流のない社員同士が、料理をしながら親しくコミュニケーションを取る場ともなっています。

◆食育活動④「朝型勤務制度」で朝食に配慮

「朝型勤務制度」が導入されています。朝の始業より1時間以上早く来て勤務する場合、通常の残業代のほかに早朝割増手当として500円を支給するもので、会社としてはこの金額を「朝食見合い」と捉えています。この制度は、東京の本社だけでなく全国の事業所で実施されています（管理職は対象外）。

朝食の欠食状況については健診時の問診票によって調べていますが、「朝型勤務制度」もあるせいか、特に問題視するような状況にはありません。オフィスと一体化したカフェがあるため、コンビニ等で購入した朝食をカフェで食べている社員も多くなっています。

◆推進体制

経営層をトップとし、人事部・総務部、健康管理室、広報IR室、健保組合、労組など横断的に組織された健康経営推進委員会が健康経営宣言を具体化しています。実務面は、食に関わる部分は総務部が管轄しています。

◆職場や社員の変化

ソーシャルキッチンでの料理については、「美味しかった」という声がほとんどです。また、単なる打ち合わせではなくみんなで一緒に何かをやっていることが楽しい、料理しているときは上下の隔たりがない、などの意見もあります。作った料理を食べる際も楽しそうで、コミュニケーションの深化を図るという目的はある程度達成されています。

なお、「XORK」には2018年12月に多くの社員が移ってきましたが、階層間の移動に内階段が多用されること、社員に活動量計を持たせていることなどで、業務時間内に社内で歩く歩数が大幅に増えています。それに伴って、社員の間で健康に関する意識も大きく高まっています。

健康メニューの提供とセルフケアの促進で社員が自然と健康に

味の素 株式会社

所在地:東京都中央区

従業員数:約 3,500 人(単体)

創業年:1909 年

業種:食料品製造業

○事例のポイント

- ・ 健康経営の一環として食生活改善を実施し、経営戦略とも密接にリンク
- ・ 働き方改革で展開している「どこでもオフィス」とも連動し、ICT を活用した健康状態可視化ツールを活用
- ・ 社員食堂では自社製品を活用した健康メニューを提供、ICT 活用により食記録を簡易化し、セルフチェックにつなげる

◆取組の背景

社員の食生活改善(食育)は健康経営の一環として実施されている。同社流の「健康経営」として、「グループで働いていると、自然に健康になる」をコンセプトに、「バランスの良い食事」「適度な運動」「良質な睡眠」を意識した“セルフケアの習慣化”を目指しています。2017年には、「栄養に関するグループポリシー」や、「栄養戦略ガイドライン」を定め、自社の製品やマーケティング方針のみならず、社員の食生活支援活動の拠り所としている。こうした背景には、アミノ酸を取り扱う会社として栄養に関する統一した方針を明確化し、グローバル競争に勝てる会社になりたいという思いもあります。

◆食育活動①ICTを活用した健康状態の可視化

PC上で検診結果、就労状況、生活習慣状況を一元把握できる「My Health」システムを構築し、自身の健康状態を把握し、変化の予兆に気づき、最高のコンディションを維持できるよう、自分の行動の見直しにつなげていきます。

この他、健康アドバイスアプリ「カラダわかるNavi」を導入し「運動」「食事」「睡眠」「気分」の4軸で健康状態を可視化し、アルゴリズムとAIにより自動アドバイスが受けられます。チーム戦など面白い企画、仕掛けにより参加率を高める工夫をしています。

自分の食生活の癖を知り、何をすればコントロールできるのか、そのきっかけづくりを提供し、リテラシーを高めています。

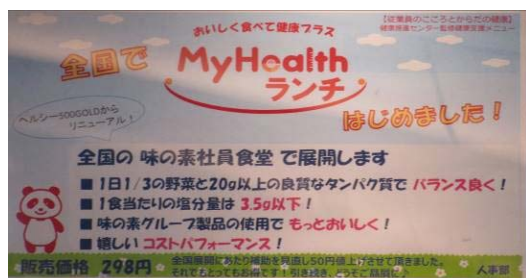
ICTの利活用は、働き方改革により導入された「どこでもオフィス」とともに実現しました。



◆食育活動②健康メニューの提供

社員食堂のメニューの一つとして、健康推進センターが監修する健康支援メニューを提供しています。ランチメニューは、自社製品を使いながら、たんぱく質と野菜が摂れて、低カロリー（500kcal 目安）のものとなっています。

2019年には、5事業所統一のメニュー基準範囲（例 エネルギー450～650kcal 程度、タンパク質 20g 以上、塩分 3.0～3.5g 程度）を設定し、事業所毎に給食事業者が、その範囲内に調整したランチメニューを提供しています。



社員食堂で食べたものは、アプリ上でのメニュータグから簡単に選択できるため、利用者は、手軽に食事記録をつけ、セルフチェックにつなげることができます。



◆食育活動③健康増進施策を支える全員面談

産業医・保健師が、保健指導（栄養教育含む）を社員全員に毎年実施しています。例えば、お酒が好きな人を否定するのではなく、お酒をある程度飲む前提での食事内容を勧めるなど本人の価値観を尊重した内容となっています。経年データより各人がライフスタイルで重視するポイントを把握した上で改善ポイントを伝えています。

健康アドバイスアプリなどITを活用した支援を積極的に導入していますが、併せて、対面での面談を行うことで、各取組がより効果的なものとなっています。

◆食育活動④血糖値測定適正糖質セミナー

生活習慣病予備群を対象に、「適正糖質セミナー」を開催しています。昼休み 1 時間を利用し、適正な糖質摂取量について講義を行ったあと、弁当を食べ、食後に血糖値測定を行います。その場で血糖値測定を行えることで、血糖値スパイクが自分に起きているかどうかを確認でき、講義内容をより実感することができます。この他、新人研修での生活習慣病に関する講義や、シニア・プレシニア向けの食事摂取に関する講演会を開催するなど世代別の情報提供を行っています。

◆推進体制

食に関する取組は人事部内の労政グループと健康推進センターが所管しています。健康推進センターには、現在 13 名の保健師が在籍して全員面談他、取組にあたっています。

社員食堂における食事提供については、給食事業者へ委託し、給食事業者の管理栄養士等と連携して取組を進めています。

◆職場や社員の変化

健康経営の評価指標（アウトカム）の一つとして、「自らのところとからだが健康だと感じている従業員の割合」を設定し、成果管理を行っています。評価測定はエンゲージメントサーベイとして隔年を実施することとしており、2017年度の海外含めグループの全従業員約33,000人を対象とした調査結果（29,000人回答）では「働きがいを実感している従業員の割合」が79%、「ところとからだが健康だと感じている従業員の割合」が76%であった。これを2020年度に80%以上にすることを目標としています。

取組の効果としては、適正糖質セミナーが、効果がやすいと認識しています。カロリー制限とは異なり、食べられる種類や量が多いので、ライフスタイルの中で工夫しやすいためです。カロリー制限で成果の出なかった人でも減量に成功しています。

新人研修での生活習慣病の講義により、若い世代でも糖尿病になる可能性を知り、徐々に自分のこととして理解が進んでいます。

実践のための参考情報

資料：農林水産省

「食育」ってどんないいことがあるの？ 統合版」抜粋



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は、栄養バランスのとれた食生活と関係しています

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をすることは、栄養バランスのとれた食生活と関係しているという研究結果が複数報告されています。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をするってこんなにいいこと

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して…

- ① バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。^{※1}
- ② ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。^{※2}



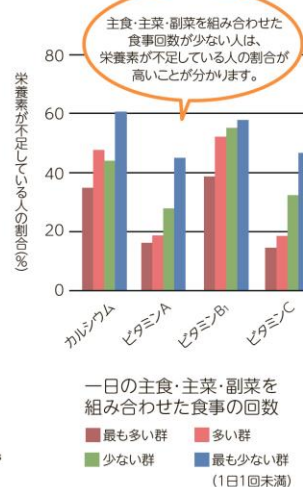
研究ノート

～主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人は栄養素不足の人が多い!?～

誰を調べたの？	富山県の工場に勤める40～50歳の成人男女299人を対象としました。
何を調べたの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数を、4回の食事調査(24時間思い出し法)により評価し、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数と栄養素摂取量との関連を調べました。
何が分かったの？	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が少ない人ほど、エネルギー、たんぱく質エネルギー比、ナトリウム、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンB ₁ 、ビタミンB ₂ 、ビタミンCの摂取量が少ないという結果でした。さらに、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が1日1回未満の人は、回数が多い人に比べて、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB ₁ 、ビタミンCが不足 [※] している人が多いことが分かりました。

※「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の推定平均必要量未満の人
Koyama T, et al. Relationship of Consumption of Meals Including Grain, Fish and Meat, and Vegetable Dishes to the Prevention of Nutrient Deficiency: The INTERMAP Toyama Study. J. Nutr. Sci. Vitaminol, 2016, 62, p.101-107. [論文番号3]

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数と栄養素不足の人の割合との関連



※1 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,4,6

※2 論文番号(栄養バランス:主食・主菜・副菜):3,6

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

「揚げ物税」の導入など、前例のない健康促進施策にチャレンジ

ヤフー 株式会社

所在地:東京都千代田区

従業員数:6,515 人(単体)

設立年:1996 年

業種:インターネット上の広告事業等

○事例のポイント

- ・ 本社社員食堂では朝食・昼食・夕食を提供。朝食は無料として、若年層の朝食欠食を改善
- ・ 昼食では肉類の揚げ物に「揚げ物税」と称し、100 円の値上げをする一方、魚料理を 150 円値下げし、脂肪エネルギー比の引下げに成功
- ・ 食堂のない地方拠点では、地元事業者の協力を得て、野菜たっぷりの温かい汁物とサラダを提供

◆取組の背景

代表取締役が「健康経営宣言」を発し、「働く人の心身のコンディションを最高にすることでパフォーマンスを最大化させる」ことを目指し、「予防、就労支援、オフィス環境」の三つの分野で取組を進めています。社員食堂での取組は予防分野のうち「生活習慣病対策」の一環として実施されています。

◆食育活動①社員食堂の状況

社員食堂は本社に設置されています。11 階、17 階の2か所に設けられ、それぞれにレストランである「BASE」とカフェの「CAMP」があります。座席数は 1,000 席を超え、17 階は外部の人にも開放されています。

社員食堂では、朝食、昼食、夕食の3食を提供しています。現状の喫食数は、朝食が 1,200 食、昼食 2,700 食、夕食 400 食となっています。

◆食育活動②朝食に関する取組

朝食はすべて無償で提供しています。

社員の年齢構成が若い中、20 から 30 代の朝食欠食率が 40%超と高かったため、それを改善させるためです。

以前はビュッフェスタイルでしたが、若い世代の喫食率向上に繋がらなかったため、メニューをおにぎり2種とバナナ＋ヨーグルトの3種類に固定、栄養バランスより「何か食べる」ことを重視するようにしました。



◆食育活動③昼食での揚げ物税導入や スマートミールの提供など

昼食の定食について、2019年10月から「揚げ物税」と称し、鶏の唐揚げなど肉類の揚げ物で価格を100円上げ、代わりに焼魚、煮魚などを150円値下げしました。

社員食堂での喫食状況で、脂肪エネルギーの比率が高く、それを引き下げるのが目的です。

魚の喫食率を上げる努力は以前から行っており、骨のない切り身を使う、焼き魚、煮魚に刺身をセットして豪華さを演出する、味噌汁の代わりに大きめの汁物を合わせるなどの工夫をしています。

また昼食メニューには、トータル655キロカロリー以下でスマートミール認証を受けた「UNDER655」があり、会社から1食あたり100円の補助を出しています。

ほかにも、麺類での脂肪エネルギー比を下げるためにかき揚げなど揚げ物のトッピングを止めて代わりにおでんを出す、塩分量の非常に多いラーメンをメニューから外す、など、健康によい食事を提供するための施策を実施しています。



◆食育活動④夕食でのグラムビュッフェ

夕食は「グラムビュッフェ」の形式で提供しています。米、肉、魚、野菜、サラダなどをセルフサービスで好きなように盛りつけ、1g当たりで価格を計算するものです。

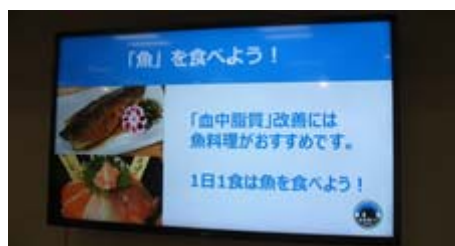
どのような食材を盛りつければよいかサンプルを示しており、エンジニア層に好まれています。



◆食育活動⑤IT企業ならではの取組

社員食堂の食器にはすべてセンサチップが取り付けられており、誰がいつどのようなメニューを食べたか、データを取っています。このデータは、暗号化の措置を経た上で、社内の分析チームによって喫食状況や摂取した栄養比率などについて分析が行われています。

メニューは頻繁に変化しますが、すべてデジタルサイネージで表示しています。食堂の精算は社員IDを通じて自動的に行われ、精算機の近くでもサイネージによって「魚を食べよう」、「塩分取りすぎに注意しよう」などの情報提供を行っています。



◆食育活動⑥食堂改善のための工夫

社員食堂に対しては、社内のイントラネットなどを通じて、社員からの感想を常時求めており、その際、「改善点」ではなく、「感想」ということに拘っています。

改善点だとネガティブな意見ばかりになってしまいますが、感想を求めると「美味しい」、「レシピを教えてほしい」など肯定的な意見も得られるからです。このような感想は、作り手である給食事業者職員のやる気を鼓舞するためにも、非常に重要であると考えています。

◆食育活動⑦拠点所在地域の食材使用

本社以外に地方にも拠点がありますが、その地域の特産食材を東京の社員食堂で使用しています。具体的な食材としては、石巻の金華サバ、福島の桃、郡山のコイ、高知の四方竹などで、これらを仕入れるために地元の農家や漁師を訪問して、信頼を得る努力もしています。

郡山のコイや高知の四方竹において、東京の企業が特産品を利用する様子を、地元のテレビ局、新聞社などが取材・報道し、地域での企業に対する認知度・親近感を向上させる上で役立っています。



◆食育活動⑧地方拠点での取組

地方拠点には社員食堂は設置しておらず、昼食は、家庭から弁当を持参したり市販の弁当を買う人が大半です。そのためか、地方拠点での健診の結果は本社に比べて芳しくありませんでした。そこで、弁当を食べている場に、野菜たっぷりの温かい汁物とサラダを提供することにしました。協力してくれる事業者の確保に相当苦労しましたが、現在はすべての地方拠点で提供し、社員からは好評を得ています。

◆推進体制

健康経営宣言具体化のために、人事部門統括と健保組合理事長を兼任する Chief Conditioning Officer を配置し、その下に社員食堂の担当チームを設けています。チームは管理栄養士を含む5人の専従者で構成されています。

◆職場や社員の変化

各種の施策実施により、社員食堂での喫食数増加などの効果が出ています。

朝食の場合は、ビュッフェ形式からおにぎり等の提供に変えることで、喫食数は1日400食から1,200食に激増しました。

肉の揚げ物を減らすことを意図した昼食では、「揚げ物税」導入前に1日500食であった唐揚げが150～200食に激減、代わって魚のメニューが約150食から400～500食に大きく増加し、肉類と魚との喫食数が逆転しています。夕食でも、定食を止めてグラムビュッフェだけにするだけで、30食だった夕食の喫食数が、400食まで増加しました。

新入社員へのアンケート結果では「社員食堂の食事が美味しい」と答えた人が4割にのぼり、テレワーク社員から「このメニューなら入社して食べたかった」との声も聞かれます。このように、社員食堂は社員の働く意欲を喚起する存在にもなっています。

実践のための参考情報

資料：農林水産省
「「食育」ってどんないいことがあるの？ 統合版」 抜粋



バランスのよい食事は長寿と関係しています

栄養バランスのよい食事は、死亡のリスク低下と関係しているという研究結果が複数報告されています。



栄養バランスのよい食事にはこんないいこと

栄養バランスのよい食習慣の人は、そうでない人と比較して…

- ① 死亡のリスクが低くなることが報告されています。^{*1}



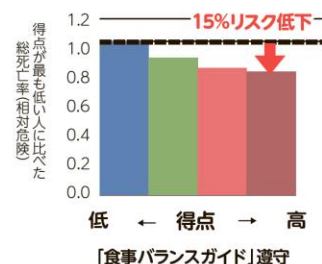
研究ノート

～「食事バランスガイド」に沿った食事の人ほど長生き!?～

誰を調べたの？	全国11カ所の45-75歳の成人男女約8万人を対象としました。
何を調べたの？	「食事バランスガイド」の遵守の程度を評価するために、食品の摂取頻度を把握するアンケート調査を実施しました。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物、総エネルギー、菓子・嗜好飲料由来のエネルギーの摂取量を算出し、それぞれの「食事バランスガイド」の遵守度を10点満点として評価しました。その合計得点(70点満点)を食事バランスガイド遵守得点とし、約15年間の追跡における死亡との関連を検討しました。
何が分かったの？	「食事バランスガイド」遵守得点が最も高いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿った食生活のグループ)は、得点が最も低いグループ(最も「食事バランスガイド」に沿っていない食生活のグループ)に比べて総死亡のリスクが15%下がっていました。
他の研究は？	高山市の成人男女、約3万人を対象に行った研究でも、同様に、「食事バランスガイド」遵守得点が高い女性ほど、総死亡のリスクが低いことが報告されています(Oba et al. 2009)。

Kurotani K, et al. Quality of diet and mortality among Japanese men and women: Japan Public Health Center based prospective study. BMJ, 2016, 352:i1209.
Oba S, et al. Diet Based on the Japanese Food Guide Spinning Top and Subsequent Mortality among Men and Women in a General Japanese Population. J Am Diet Assoc, 2009, 109(9), p.1540-7.

「食事バランスガイド」
遵守得点と
死亡リスクとの関連



「食事バランスガイド」に沿った食事をすることが長寿につながるといえます。

*1 論文番号(栄養バランス:死亡):1,2,3

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

健康管理の出来る社員食堂で食生活の乱れを防止

リゾートトラスト 株式会社

所在地:愛知県名古屋市

従業員数:7,592 人

設立年:1973 年

業種:会員制リゾート事業

○事例のポイント

- ・ 周辺で食事を摂る機会に乏しい全国の 24 か所のリゾート地で、独身寮に暮らす若年層や単身赴任の職員などに、従業員食堂のメニューを 1 食 300 円で提供
- ・ すべての従業員食堂で、認証基準をクリアしたスマートミールを毎日提供
- ・ 毎年の「健康イベント」で「血管点数」を算定し、年齢に関係なく健康状態の「見える化」を実現

◆取組の背景

ホテル・ゴルフ場など施設の多くがリゾートに位置し、周辺に食事を摂る場所が乏しい環境にある一方で、構成比の大きい若年層職員の多くは施設内の独身寮で生活し、単身赴任の職員も多くいます。加えて、稼働時間が長くシフト勤務が基本になっているため、生活時間が不規則になりやすく、食生活も乱れがちです。

このような環境を改善し、外に食べに行けない社員のため、事業所内の食堂で健康管理の出来る食事を提供しようと考えたのが、食に関する取組を始めたきっかけです。

◆食育活動①従業員食堂の状況

従業員食堂は、全国 24 か所の大規模施設に設けられています。これらの食堂で提供しているのは昼食と夕食です。

ただし、すべての食堂で営業時間は昼食 10～16 時、夕食 16～20 時と非常に長く、昼食が 10 時からなので、早朝から勤務のスタッフが朝食として食事することもできます。

◆食育活動②従業員食堂の特徴

食堂のメニューは、肉または魚を主菜とした 2 種類の定食と、麺類が基本で、昼食、と夕食では内容が毎日変わります。メニューのプライスカードには、エネルギー（カロリー）、タンパク質、脂質、炭水化物の量、食塩相当量、および野菜の重量が表示され、各種アレルギーも示されています。

食堂の食事は単品ではなく、すべて小鉢がつく定食として設定されており、いずれも 1 食 300 円で提供しています。



◆食育活動③スマートミールを毎日提供

スマートミールは2018年11月から全施設で提供を開始し、新規開業施設でも都度取得しながら、現在は全国24施設で毎日提供しています（スマートミールの認証は施設ごとに得ています）。

一般の定食では、小鉢を自由に選べたり、ご飯や味噌汁を自由によそえますが、スマートミールの場合は決まったメニューで、定量となっています。

業務特性上、立ち仕事など、比較的労働強度が高いことから、カロリーやボリュームの多い食事を選びがちであるため、小鉢の揚げ物、デザートなどを自由に選べないスマートミール喫食数は現状で多くありません。今後喫食数を増やすことが課題として認識されています。

同社では、スマートミールの喫食、禁煙実施や歩数など健康増進に関する行動が点数化されており、ポイントが貯まると商品と交換できる「健康ポイント」制度があります。



主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれたお食事

Smart Meal
スマートミール

主食 もち麦ごはん	副菜 野菜とベーコンのスパイシートマト煮
主菜 アジのマスタードタルタルソース	副菜 ひしきと椎茸のドレッシング和え
	副菜 キャベツとマカロニのスープ

適正カロリー しっかり野菜 塩分控えめ PFCバランス 管理栄養士監修

◆食育活動④従業員食堂での健康イベント

生活習慣病予防のための「健康イベント」を、全国の従業員食堂で毎年1回実施しています。

血管年齢計を用いて、指先をセンサに乗せて、わずか16秒で「血管年齢」を測定、それに基づいて「血管点数」を算定します（血管点数は「40～60」だと血管が年齢相応、「60以上」は実年齢より若い、「40以下」は年齢の割に老化気味と判定）。

若い世代だと健診結果がさほど悪くないため、健康状態への自覚が得られにくいですが、血管年齢であれば、年齢に関係なく健康状態の「見える化」が図れるため、この測定を行っています。

第3回 血管年齢チェック!

11/18(月) 11:00～16:00
場所：那須白河 従食

メディカルアナライザーを使用!
指先で測定を行います。

血管年齢は、指先の血流から得られる動脈の状態（やわらかさ・弾力）を年齢にあてはめて算出したものです。自分の実年齢と比較してみましょう！

管理栄養士が日頃の食生活についてアドバイスを行います。

血管年齢で、日頃の食生活を確認してみませんか？
皆さんの参加をお待ちしています！！

R16

◆推進体制

人事企画部管理運用第2課の福利厚生部門において、栄養士2名の専従者が従業員食堂担当し、食の取組を進めています。

◆職場や社員の変化

先行して「健康イベント」を始めた施設では、食生活を意識し翌年に血管点数が改善された事例もあり、他施設でも同様の効果があると期待されています。

また、食事前に血管点数を測定し、数値に驚いてスマートミールを食べる人も複数観察されており、健康イベントとスマートミールとの連携効果も生じています。

自社農園、地産地消の食材を使用し、食を通じた健康経営を実践

株式会社堀場製作所,株式会社ホリバコミュニティ

所在地:京都府京都市

従業員数:8,288 人

設立年:1945 年

業種:各種分析・計測機器の製造販売業

○事例のポイント

- ・ 社員食堂では、定食を 650 ± 30 キロカロリーとし、カロリーコントロールをしながら、「美味しく楽しい」食事を提供
- ・ 京都、滋賀で、農家や生産者と連携しながら地元の野菜や魚などの産品を優先して食材に利用、地産地消を実践
- ・ 栽培面積 $21,000 \text{ m}^2$ の自社農園でブルーベリー、野菜やオーガニックコットンなどを栽培し、社員食堂や研修センターで食材や手土産として使用

◆取組の背景

2012 年に経営トップによる「こころとからだの健康づくり宣言」を発布。それに基づく「3つの予防」と「4つのケア」からなる行動指針も発表しています。

社内に六人七脚体制の「給食委員会」を設置して、食を通じた健康経営を推進しています。

◆食育活動①社員食堂の状況

社員食堂は吉祥院、鉾立（いずれも京都）、びわこ工場、阿蘇工場の主要4拠点に設置。その概要は以下の通りです。

社員食堂では、昼食の提供が中心ですが、懇親会やパーティも開催しています。特に、琵琶湖を一望できるびわこ工場食堂は、コミュニケーションの場となっています。

社員食堂の概要

	本社	びわこ工場	エステック	阿蘇工場
席数（席）	300	272	118	144
提供食数（食）	600	370	200	140

※本社の300席のうち80席は軽食堂

◆食育活動②社員食堂での取組

社員食堂では、定食は 650 ± 30 キロカロリーとし、カロリーコントロールをしながら、「美味しく楽しい」食事を提供しています。

社員食堂のすべてのメニューにカロリー、塩分量、野菜の摂取量に加えて、食事バランスガイドも示し、個々が健康に気遣って食事を取ってもらう工夫をしています。

また、小麦・卵・カニなど7大アレルゲンや、ベジタリアンやハラールに対応するための肉の表示等も行っています。



◆食育活動③自社農園ブルーベリーファーム

2012年に、琵琶湖の湖西北部に位置する高島市安曇川町に、21,000㎡（東京ドームの約半分）の「HORIBAブルーベリーファーム」を開園しました。農園には540本のブルーベリーのほか、ジャガイモ、サツマイモ、大根、カブラなどの根菜、唐辛子、胡麻など10種類以上の野菜を栽培しています。収穫した野菜は社員食堂や研修センターで食材として使用。ブルーベリーはジャムやジュースに加工、唐辛子と胡麻は七味の材料として活用し、社内販売や来客への土産などに利用しています。

ファームの10,000㎡には、日本古来の品種である和綿（茶綿）を栽培し、収穫したコットンを紡績し、そこからファーム産のタオルやベビー衣料を作り、HORIBAのフィロソフィやおもいをこめて世に送り出しています。ベビー衣料は、経営トップから出産祝いとして、社員に贈って非常に喜ばれています。ファームでは年数回の農作業イベントを開催し、2019年は社員やその家族等約1,400名が参加しました。

ファームの活動は、健康経営のみならず、福利厚生施設、休耕地の活用、自社製品を用いた土壌計測等多くの意義を有し、HORIBAのフィロソフィ発信のメッセージ機能も担う取組となっています。



（ファームの唐辛子と胡麻を使った七味）

◆食育活動④地産地消や地域の食文化を重視

社員食堂の食材は、地産地消も推進しています。びわこ工場では、野菜摂取量を増やしてもらうため、サラダバーを設け、近隣農家から仕入れた新鮮な近江野菜を毎日提供しています。京都の2拠点でも京野菜や舞鶴産の魚など地元の食文化を大切にしています。

◆食育活動⑤大学との共同研究

社員食堂のある拠点に在籍する社員の健康診断の数値が、総じて良いことに着目し、京都の大学の食物栄養科学科と共同で、社員が食堂で取った1年間の食事の内容と、身長・体重データとの相関関係を解析しました。

その結果、食堂を利用する20-30代の男性肥満者のうち、定食購入頻度が高い社員の体重増加率が低いことがわかりました。

分析計測機器メーカーとして、正しい数字を持って検証を進め、施策を実施しています。

◆推進体制

食育に関しては、同社の給食委員会が中心となっており取組を進めています。実務面では福利厚生を担うグループ会社のホリバコミュニティが担当しています。

◆職場や社員の変化

社員の肥満率や血液検査の結果では、社員食堂のある事業所は、ない場所に比べて良い数値が出ており、食堂での取組の成果と考えています。

ファームについては、所属・年代の異なるさまざまな社員・OBが農作業を通じてコミュニケーションすることで、多様な社員間の繋がりができています。それにより、育休・産休中の社員が経験者にアドバイスをもらったり、キャリアやプライベートについて先輩社員やOBに相談したりするなど、想定以上の効果が得られています。

東洋インキグループ

所在地: 東京都中央区

従業員数: 8,336 人

設立年: 1907 年

業種: 色材・樹脂など化学品の製造・販売

○事例のポイント

- ・ 社員食堂でスマートミールやサラダバー、野菜中心の小鉢を導入
- ・ 生活習慣病や食事・栄養に関する社員の意識を高めるため、社員食堂で情報発信
- ・ 拠点ごとの診療所スタッフによる生活習慣改善プログラムを実施し、拠点ごとの競い合いで取組を盛り上げ

◆取組の背景

定年延長や再雇用等により将来的に社員の平均年齢が上がっていくことが想定される中で、ポピュレーションアプローチにより「健康な人を健康なままキープすること」が、社員の満足度や生産性向上、健康保険組合の財政健全化維持の面から重要であるとの認識を持っていました。

東洋インキグループでは社員食堂で毎日食事をする社員が多いことから、社員への健康に対するアプローチとして、社員食堂を通じた栄養バランスの改善に取り組んでいます。

食事に取り入れることができます。

さらに、脂質対策として、ドレッシングをノンオイルタイプ中心のヘルシーなものに切り替え、マヨネーズを廃止しました。塩分対策についても、漬物を廃止したほか、醤油を減塩商品に切り替えています。



◆食育活動① 社員食堂メニューの刷新

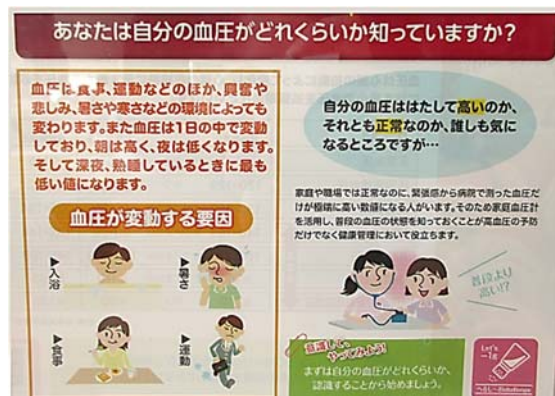
本社の社員食堂では、給食事業者と栄養系の大学とのコラボレーションにより、スマートミールの認証基準に合った食事を提供する社員食堂へと刷新しました。

また、サラダバーを導入したほか、小鉢を野菜や大豆食品を中心とした健康的なものへと見直しました。健康的なサイドメニューを充実させることで、スマートミール以外のメニューを選んだ場合でも、野菜や大豆製品を

◆食育活動② 栄養に関する情報発信

生活習慣病に関する知識を普及するため、食堂の各テーブルに情報提供プレートを設置しました。情報提供プレートの内容についても、給食事業者と協力を依頼し、栄養系の大学の監修を受けた、科学的に正しく、社員の関心を引く内容にこだわっています。

ほかにも、サラダバーのドレッシングコーナーにはドレッシングのカロリーや食塩相当量を表示して、かける量を意識できるよう促しています。



◆食育活動③健康保険組合と協業による

生活習慣改善プログラム

BMI26以上の社員を対象に、食事・運動に関する指導を中心とした生活習慣改善プログラム（ハッピーヘルシーキャンティーン：以下HHC）を実施しています。具体的なプログラム内容は以下のとおりです。

- ①「働く世代の栄養学」セミナー
- ②社員食堂では、ヘルシーメニューを選択
- ③ウォーキングイベント
- ④血糖値上昇を抑える特定保健用食品の利用（購入費補助）
- ⑤自宅での夕食の栄養バランス改善支援として、外部の配食事業者のヘルシーサービスメニューの利用（購入費補助）

プログラムは拠点ごとの診療所スタッフが、目標設定から実施期間中のアドバイス、終了後のフォローアップまで関わります。拠点ごとに生活習慣改善状況を競い合い、参加した社員のモチベーションの向上策として賞品を贈呈するなど工夫しました。

◆推進体制

本社社員食堂でのスマートミールの認証取得後、その他拠点の社員食堂でも取得を目指し、年間の健康増進計画に落とし込みました。各拠点の健康経営推進リーダー、ヘルスケア推進委員、診療所スタッフ、給食事業者が協力し取組んだ結果、さらに7拠点で認証を取得することができ、社員に対して健康な食事を提供する推進体制の強化に繋がっています。

HHC は健康保険組合の協力を得て着実に推進しています。

◆職場や社員の变化

定期的実施している食堂アンケートではスマートミール認証に対する賛同は90%を超えており好評でした。HHCでは、体重や血圧、LDL コレステロール値等の改善がみられました。

効果はすぐに出るものではありませんが、社員のヘルスリテラシーに対する意識を上げるための地道な取組を継続していきたいと考えています。

本社食堂でヘルシーランチやスマートミール弁当を提供

東京海上日動火災保険 株式会社

所在地:東京都千代田区

従業員数:17,203 人(単体)

設立年:1879 年

業種:損害保険業等

○事例のポイント

- ・ 本社食堂でヘルシーランチ、グループ会社でスマートミール弁当を提供
- ・ 1990年代から毎年10～11月に「健康増進月間」を実施し、その中の「食生活改善部門」には「食事バランス意識コース」、「毎日朝食コース」、「休肝（減酒）コース」を設定
- ・ 健康保持・増進のために、全社員に「健康チャレンジカード」を配布。食事のバランスや、朝食をとるといったことを社員が主体的に取り組む契機としている。

◆取組の背景

同社では社員の健康を経営の重要なテーマとして「健康経営宣言」を掲げ、様々な取組を推進しており、各種健康関連の施策は、その取組の一環として行われています。

◆食育活動①社員食堂の状況

全国各地に約250か所の事業所があり、社員食堂は東京丸の内本店と多摩センター、大阪の3か所にあります。約4,500名が働く本店の2階には、皇居を臨む席数560席の社員食堂があり、ランチでは毎日約700食を提供しています。



◆食育活動②ヘルシーランチ・スマートミール弁当の提供

本社食堂では、グローバルGAP認証食材を利用し、安全で品質の良い食品ランチを提供しています。また、2019年8月から栄養バランスのとれたヘルシーランチの提供を開始しました。低カロリー、塩分少なめ、野菜たっぷりで社員に好評です。

加えて2019年9月からグループ会社が、スマートミールの認証を取得した宅配弁当業者の「スマートミール弁当」の提供を開始しました。働く人の健康を考え、旬の食材を豊富に使い、栄養バランスの優れた17品目のおかずは無添加調理で安心・安全ヘルシーだと評判です。



「食事バランス意識コース」や「毎日朝食コース」にチャレンジ

「食事バランス意識コース」では、「㊤1日1食は定食風メニュー（一汁三菜）を取り入れる」、「㊤多様な食品を組み合わせる」の2点が要件で、その実現のため、「おすすめ定食メニュー」が冊子に記載されています。

健康増進に通年で取り組むためのツールとして「健康チャレンジカード」を作成して毎年社員全員に配布しています。社員はまず健康宣言（例えば「ベルトの穴を1つ縮める」）を記入します。そして宣言を実現するために取り組む項目（ウォーキング、食事バランス意識、毎日朝食等）をチェックし、実行します。目標を書いた名刺型のカードを財布や手帳といった身近なところに入れ、常に携帯して意識することで、自己管理により健康増進に繋げる仕組みです。

2019年度 私の健康宣言

佐田チャレンジ
QRコード
スマホ・タブレット



☐ My運動 ① 1回30分以上上汗をかく運動、週2回以上推奨

☐ フォーキング	☐ 休肝（減酒）
☐ 2UP3DOWN運動	☐ 心のリフレッシュ
☐ 食事バランス意識	☐ 歯ぐき（歯みがき）
☐ 毎日朝食	☐ 少しな成功体験 / ポジティブシンキング

□ 「 」 □ 「 」

健康に関する情報は、『健康管理ポータルサイト』に掲載

★ウェルネス推進室・健康相談室は、いつでもみなさんへ応援しています。

日々の取組記録は WEB を活用します。健康情報や健康チャレンジに対するワンポイントアドバイスが得られます。

おすずめ定食メニュー



Menu1

- ・中野口汁 802kcal
- ・ごんたんのふゆふゆ草子 25kcal
- ・ほろろきゅうりの味噌え 61kcal
- ・味噌汁(白湯・生煎) 52kcal

エネルギー：538kcal 塩分：5.3g



Menu2

- ・ご飯 267kcal
- ・鶏の唐揚げ 247kcal
- ・大根のサラダ 33kcal
- ・すまし汁(白・めんまのり) 73kcal

エネルギー：580kcal 塩分：2.7g



Menu3

- ・お粥 367kcal
- ・アジの味噌焼 72kcal
- ・お新玉の味噌焼 65kcal
- ・味噌汁(白・わかめ・しめじ) 11kcal

エネルギー：455kcal 塩分：3.5g



Menu4

- ・お粥 342kcal
- ・にんじん・豆腐・きのこのサラダ 133kcal

エネルギー：405kcal 塩分：4.7g

[illegible]

◆食育活動④朝食に関する啓発活動

健康診断の問診票から、全社員の朝食の喫食状況を把握しており、欠食率（朝食を週3回以上抜くことがある人の割合）を集計したところ、全年齢層で21.6%でした。年代別では、60代が8.7%、50代が15.8%であるのに対し、30代は23.5%、20代は32.4%と、年代が若くなる程欠食率が高いことがわかりました。この課題を改善するため、欠食者に対しては、健診後の面談やパンフレットの配布により朝食の重要性を伝える啓発活動を実施しています。

◆食育活動⑤女性の健康対策

若年層は朝食欠食率が高く、女性の場合それが過度の痩せ傾向に繋がっている可能性が指摘されています。心身ともに健康で健やかに過ごすためには、食に関する正しい知識が不可欠です。そこで、産業医を講師とした「ランチタイムセミナー」を開催し、女性の健康をテーマに講演会を実施しました。女性特有の不調には、日頃からバランスの取れた食事を心掛けることや朝食を抜かずに規則正しい生活をするのが効果的であることをセミナーでは伝えています。

女性向けのランチタイムセミナーは、他にも「アロマ」や「ホルモンバランス」をテーマに年1回開催しており、約70席の会議室は毎回満員になるほどの人気で、健康への関心高まりが窺えます。

◆推進体制

健康経営は、グループ健康経営総括（CWO）を中心に、各拠点のリーダーや全国に配置する産業保健スタッフ（産業医・保健師等）に加え、組織毎に選任された健康増進キーパソンが連携をし、一体となって各種健康施策を推進しています。食生活指導には、保健師等が積極的にあたっています。

◆職場や社員の変化

ヘルシーランチの食堂における喫食数は1日当たり30～40食です。野菜がたっぷりで食べごたえがあるので、女性はもちろん、男性社員からも好評です。ダイエットや減塩などの保健指導を受けた社員も利用しています。ヘルシー弁当も好評で、ランチミーティングなどでも利用されています。

全社をあげた健康チャレンジは1990年代からスタートし、今では社員の間にすっかり定着しています。これに加えて、2016年から5年連続で健康経営銘柄に選定されており、社員の健康増進活動のためのモチベーションにもなっています。健康経営銘柄に選定されていることの自覚や誇りを持ち、健康の保持・増進に主体的に取り組む社員が増えてきています。

実践のための参考情報

資料：農林水産省
「「食育」ってどんないいことがあるの？ 統合版」抜粋



病気のリスク低下に関係している食事パターンがあります

様々な研究で、がんや循環器疾患などの病気と食事との間に関係があることが複数報告されています。



野菜類、果物類、豆類、海藻類、乳類をよく食べ、肉類が控えめな食事パターンはこんないいこと

- ① 胃がん・大腸がん・乳がんの発症リスクが低いことが報告されています。^{※1}
- ② 脳血管疾患や心疾患での死亡リスクが低いことが報告されています。^{※2}
- ③ 糖尿病の発症リスクが低いことが報告されています。^{※3}



病気と食事パターンとの関係

代表的な食事パターン	食事パターンに関連する食品群 (主に食べている食品群)	がん	循環器疾患	糖尿病
例 健康型食事パターン	野菜類	↓	↓	↓
	いも類			↓
	果物類	↓	↓	↓
	豆類(大豆・大豆製品)	↓	↓	↓
	海藻類		↓	↓
	魚介類		↓	
例 欧米型食事パターン	乳類	↓	↓	
	肉類・加工肉	↑	↑	
	アルコール飲料	↑		
	高塩分食品 油を多く使った料理	↑	↑	



健康型食事パターンは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類、魚介類、乳類を主によく食べる人の食事パターンです。
糖尿病のリスク低下と関係するのは、野菜類、いも類、果物類、豆類、海藻類をよく食べる組合せです。
がんや循環器疾患についても、同様に表を読み取ります。

↓:各病気のリスク低下および↑:リスク増加と関係した食事パターンでよく食べている食品群

*食事パターンとは、食事調査により得られた複数の食品・食品群の摂取量や頻度から統計学的手法を用いて抽出された組合せです。
各食事パターンは、いくつかの食品・食品群の摂取と関連していますが、研究ごとに抽出されるパターンが異なるため、研究者はその特徴から食事パターンに命名して、病気との関係を研究しています。そのため、同じ名前の食事パターンでも研究ごとに定義が異なる場合があります。

※1 論文番号(栄養バランス:がん):2,5,7,9,12,14,15

※2 論文番号(栄養バランス:循環器疾患):2,4,5,6,7

※3 論文番号(栄養バランス:糖尿病):1,2,5

論文一覧はこちらに掲載しています(農林水産省ホームページ):<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/index.html>

社員食堂で「健康応援プロジェクト」を実施

トッパングループ健康保険組合 (凸版印刷株式会社)

所在地:東京都台東区

被保険者数:41,984 人

設立年:1926 年

業種:印刷業等

○事例のポイント

- ・ 凸版印刷を母体とした、トッパングループ健康保険組合では、2016 年から全国の事業所や工場の社員食堂で「社員食堂から健康をお届けします」を合い言葉として、「Happy & Healthy Canteen (HHC) プロジェクト」を実施（「Canteen」は社員食堂の意味）
- ・ HHC プロジェクトの一環である「生活習慣改善チャレンジ」では、BMI25 以上の人が、社員食堂の利用などにより、2 か月間で「体重-2 kgかつ腹囲-2 cm」に挑戦、多くの人が成功

◆取組の背景

「健康経営宣言」を発し、事業所と健保組合が一体となって、診療所や社員食堂を活用して「従業員健康度の向上」や「重症化予防の取組み」を実施しています。その「食」分野での取組が「HHC プロジェクト（健康応援プロジェクト）」です。

◆食育活動①社員食堂の状況

全国のトッパングループの事業所や工場を中心に社員食堂が設置されています（下の写真は凸版印刷の本社食堂）。



◆食育活動②生活習慣改善チャレンジ

HHC プロジェクトで力を入れて取り組んでいるのが「生活習慣改善チャレンジ」。各事業所で BMI25 以上の人を数名選抜、2 か月間で「体重-2 kgかつ腹囲-2 cm」を実現しようという取組です。

社員食堂で適切なメニューを選ぶだけではなく、健保組合医療職による具体的なアドバイス（野菜から先に食べる、麺類のスープは残す等）により、生活習慣の改善を行うことで目標達成へ向けて競っています。

2018 年度は 14 事業所の計 46 名が参加し、うち 34%の方が目標を達成しています。



◆食育活動③おすすめ共通メニューなど

個々の社員食堂では「ヘルシー（ウェルネス）メニュー」も導入されていますが、特に製造現場などでは満腹感を求める傾向が強く、「ヘルシー」と銘打つと喫食率が下がる傾向があります。

そこで、HHC プロジェクトでは、年に1回「共通テーマメニュー」を導入しています。各社員食堂で、ボリュームがありそうに見えてもヘルシーなメニューを作成、多くの社員に食べてもらおうという試みで、2016年は「満腹なのに低カロリー」、2017年は「ヘルシーフライデー」のテーマで実施しました。

2017年には、「フライなのに低カロリー」と糖質を抑えることも「ゆる糖質」として取り入れ、たっぷりの野菜にとんかつをのせた「サラダとんかつ」、マンナンご飯でヨーグルトの特製タルタルソースをかける「チキン南蛮」など、さまざまなメニューが披露され、従来のヘルシーメニューを大幅に上回る喫食率が記録されています。また、HHC 推進協議会で作成した健康応援プロジェクトポスターを個々の社員食堂に掲示し、啓発に努めています。

このような取組が評価され、2017年の「第6回健康寿命をのばそう！アワード」で厚生労働省保険局長優良賞を受賞しています。



◆食育活動④新入社員への食育

「HHC プロジェクト」以外には、新入社員に対し、入社時の研修に「健康教育の時間」を設け、健保組合の担当者が食育を含めた健康管理に関する講義を行っています。

その際、参加者に弁当を食べてもらい、食べる順序の問題点や野菜を残している点などを指摘、「バランスよく食べる」ことを教え、ヘルスリテラシーの向上に努めています。

工場の若い社員や単身赴任の人などは朝食の欠食率が高い傾向にあるため、和洋の朝定食や、サンドイッチ・コーヒーのメニューを提供することで、欠食率低下に努めています。

◆推進体制

HHC プロジェクトは各地の給食事業者の管理栄養士と連携した「HHC 推進協議会」が活動の中心となっており、この活動を事業所と一体となって取り組んでいます。また、健保組合で管理栄養士を東京と大阪に各1人配置しており個別に面談も行っています。

◆職場や社員の变化

先のように2018年の「生活習慣改善チャレンジ」では、16名が「-2 kg・-2 cm」を達成しています。その過程で、個々人が食に関するリテラシーを上げ、生活習慣の改善に取り組むとともに、チャレンジ終了後もそれが継続し、行動変容を起こしています。

チャレンジでトップになった人は、お気に入りの服が着られなくなったことが挑戦の理由で、体重、腹囲が減った成果として、再度着られるようになったと喜んでいました。

農林水産省 消費・安全局
消費者行政・食育課

〒100-8950 千代田区霞が関1-2-1
TEL.03-3502-8111(代) FAX.03-6744-1974

令和元年度食育活動の全国展開委託事業

その他、食育に関して広く知りたい方は…

食育の推進 農林水産省

検索

