

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などではなく、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、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

◆取組みの背景

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上で健診結果、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「カラダかわる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。

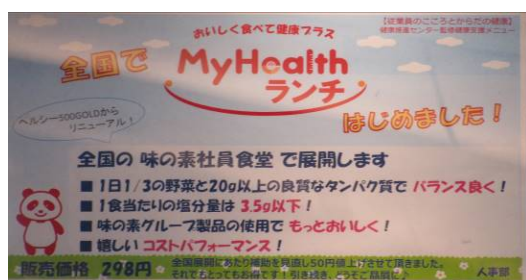
ICTの利活用は、働き方改革により導入された「どこでもオフィス」とともに実現しました。



◆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る。



◆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、各取組み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

食に関する取組み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、取組みにあたっています。

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みを進めています。

◆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。

取組みの効果としては、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といくつものいいこと

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}



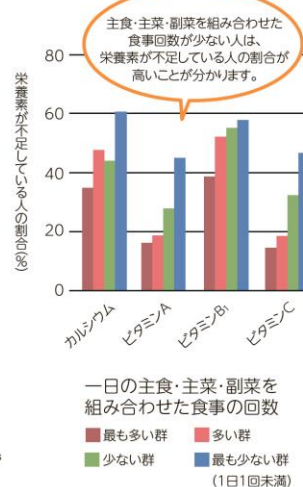
研究ノート

～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。

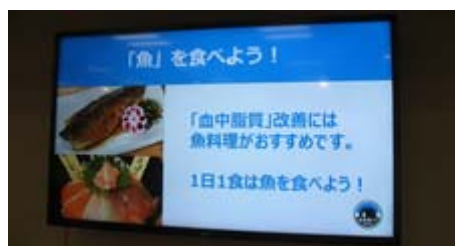
どのような食材を盛りつければよいかサンプルを示しており、エンジニア層に好まれています。



◆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}



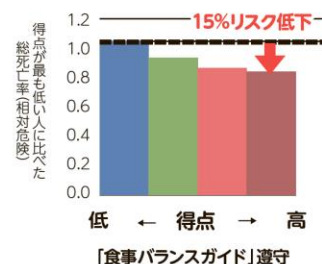
研究ノート

～「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>