

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 m²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

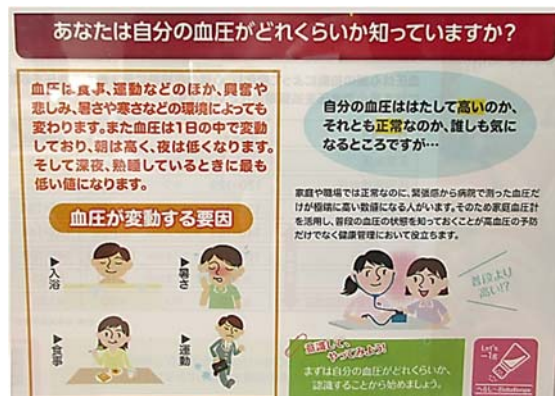
本社の社員食堂では、給食事業者と栄養系の大学とのコラボレーションにより、スマートミールの認証基準に合った食事を提供する社員食堂へと刷新しました。

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 	QRコード スマホ・タブレット 
---	---

☐ My運動（1回30分以上上汗をかく運動、週2回以上推奨）
☐ウォーキング ☐ラジオ体操 ☐体幹（減速）
☐2UP3DOWN運動 ☐心のリフレッシュ ☐良い睡眠

☐禁煙
☐食事バランス意識 ☐歯ッピー（歯みがき）
☐毎日朝食 ☐プチ不調改善 ☐小さな成功体験／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
- ・ほろろきゅうりの酢物 61kcal
- ・味噌汁(白湯・生葱) 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・玉ねぎのみ) 73kcal

エネルギー：580kcal 塩分：2.7g



Menu3

- ・鯛 367kcal
- ・アジの塩焼き 72kcal
- ・お酢だしの唐揚げ 65kcal
- ・味噌汁(白・生葱のみ) 71kcal

エネルギー：475kcal 塩分：3.5g



Menu4

- ・しらす 342kcal
- ・にんじん・豆腐・きのこのサラダ 73kcal

エネルギー：405kcal 塩分：4.7g

健康はココロとカラダの活力に

健康チャレンジ Everyday編

2019年12月1日(日)～2020年1月30日(月)

東京海上日動火災保険株式会社

[応募方法はこちら](#)
[応募要項はこちら](#)

応募方法
 (※申込先着順)
 パスワード
 (※申込先着順32名)
 応募要項はこちら

応募方法
 ① 応募番号をパスワードに換得
 ② パスワードを入力
 ③ 名字と数字とのうち必ず一つを、
 応募番号で入力
 ※応募のタイミングに関わらず応募番号をパスワードで登録して
 入力し、「参加開始」をクリックしてください

パスワードを応募開始の直前にこちらより

応募要項
 ① 性別：男性・女性どちらも参加キャンペーンを行うことができます。
 ② 性別・年齢は関係ありません。エントリーしてください。

利用開始

応募要項はこちら
 ※応募要項：(登録要領)応募要項 - Everyday編
https://challenges.accounts.tokai-mitsui.com/top_en?ref=

応募要項はこちら
 ※応募要項：(登録要領)応募要項 - Everyday編
 ※応募要項：(登録要領)応募要項 - Everyday編
 ※応募要項：(登録要領)応募要項 - Everyday編

◆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

