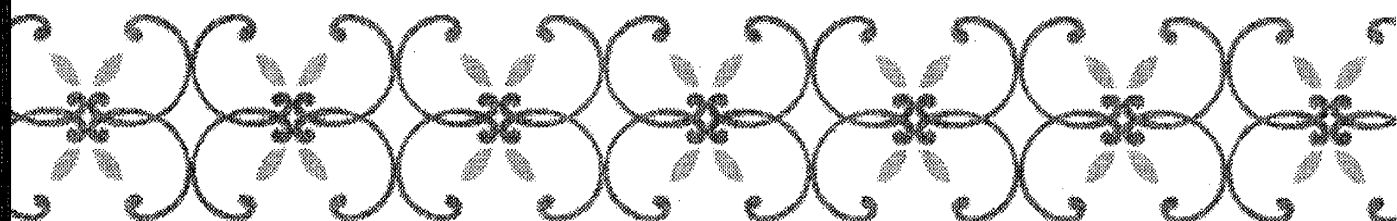


事業所給食を 活用した食育



北ブロック事業所における食育推進検討会報告

I はじめに

健康で生きがいのある人生を送るためには、早世と障害を予防し、生活の質を高めることが必要であり、「健康日本21」及び「健康おおさか21」では、「健康寿命の延伸及び生活の質の向上」のため「生活習慣病予防」を目標としている。壮・中年期死亡の減少を考える時、職域における健康づくりが重要であり、「栄養・食生活」が多くの生活習慣病と関連が深いことを考え合わせると、給食を通じた健康づくりの重要性が示唆される。

一方、北ブロックの事業所給食では、カフェテリアや複数定食が多く、これらの給食形態は、メニューを選択できることから給食利用者の満足度は高いが、嗜好が優先されやすく、偏った食生活になる恐れもある。給食利用者が個々の健康状態等に合わせて適切なメニュー選択を行うためには、食に関する知識の普及と、ヘルシーメニューの提供やメニューを選びやすくする環境整備が必要である。

そこで、事業所の給食管理者、栄養士等と保健所の広域栄養チーム栄養士がともに、食育を推進する体制の整備や具体的な手法、食環境づくり等の検討を行い、事業所における食育を推進することを目的として、北ブロックの4つの保健所と各保健所管内集団給食研究会の共催により「北ブロック事業所における食育推進検討会」を開催した。

平成16年度、17年度の2年間検討を行ったので報告する。

II メンバー

各保健所管内集団給食研究会より2社計8社の給食管理者、栄養士等と、茨木保健所広域栄養チーム、各保健所企画調整課栄養士（H16年度のみ）をメンバーとした<資料「検討委員一覧」参照>。

III 活動経過

1 平成16年度

(1) 食育推進検討会

回	参加者	内 容	参加者数
1	給食管理者、栄養士、調理師	<ul style="list-style-type: none">・ 検討会のすすめ方について・ 保健所が巡回時に把握している課題について・ 検討委員施設の実状と合わせ課題について協議	15人
	アンケートの実施（第1回検討会の議論を補うものとして実施） <資料「アンケート1」参照>		
2	栄養士、調理師	<ul style="list-style-type: none">・ アンケート結果について・ 事業所における食育の具体的方法について	7人

3	栄養士	<ul style="list-style-type: none"> 各検討委員施設における食育企画について 「喫食者教育講習会」における中間報告の仕方について 	7人
4	給食管理者、栄養士調理師	<ul style="list-style-type: none"> 平成16年度検討会のまとめについて 「喫食者教育講習会」の内容について 平成17年度への継続について 	10人

(2) 北ブロック喫食者教育講習会

地区	内 容	参加者数
豊能	行動変容につながる媒体について 平成16年度食育推進検討会の報告 グループワーク	36人
三島	先駆的事例紹介『健康松下21』の取り組み事例より 平成16年度食育推進検討会の報告 グループワーク	56人

2 平成17年度

(1) 食育推進検討会

回	参加者	内 容	参加者数
1	栄養士・調理師	<ul style="list-style-type: none"> 食育企画の実施について 課題への対処方法について 	8人
2	栄養士・調理師	<ul style="list-style-type: none"> 取り組みの進捗状況について 	6人
給食管理者に対し、評価に関するアンケートを実施<資料「アンケート2参照」>			
3	栄養士・調理師	<ul style="list-style-type: none"> 全体のまとめについて 食育推進講習会における事例発表について 	5人
4	栄養士・調理師	<ul style="list-style-type: none"> まとめと事例発表の最終確認 	人

(2) 北ブロック食育推進講習会

地 区	内 容
北ブロック合同	講演「働く人の食育～事業所給食を活用した取り組み～」 食育推進検討会の報告 事例発表

IV 事業所における食育の現状と課題

<平成16年度の検討会での議論や検討委員へのアンケート等より>

1 食育推進体制について

(1) 事業者は給食が健康管理の一環であるとの認識が薄い。

給食を福利厚生と捉え、健康づくりとの認識が薄い。従って、給食委員会も組織はあっても、嗜好面のメニュー内容や価格に関する議論が多く健康づくりの観点からの活用が低い。

また、事業所と給食会社のすり合わせによる方針を策定している事業所は少ない。

(2) 給食利用者自らが取り組みに参加している施設は少ない。

給食委員会のメンバーとして参加している施設は多いが、福利厚生面で会社に要求する立場での参加であり、自分たちの健康づくりの問題として捉えた参加は少ない。

給食利用者の意見を反映させながらすすめた事例では、一方的な取り組みより受け入れがよいという報告がある。

2 食環境の整備について

(1) ヘルシーメニューの提供について

① 脂肪を減らす取り組みは難しいと感じている。

喫食者はあぶらの多いメニューを好む。給食会社も売れ筋商品として捉えており、また、揚物はボリューム感を出しやすく、メニューが足りないときすぐに補える便利さもあり、脂肪を減らす取り組みは非常に難しいと感じている。

② 塩分を減らす取り組みは比較的取り組みやすいと感じている。

「味はわかりやすい」「喫食者からは味についての反応が多い」ことより取り組みやすいと感じている。

③ 野菜を増やす取り組みとしては「サラダバー」などが行われている。

④ 魚を使用したメニューの日は喫食率の低下がみられる。

料理の工夫により喫食率を上げられる可能性もある。

⑤ メニュー改善には調理師の理解と協力が必須である。

(2) 1食あたりの提供量について

① ご飯の小盛りを導入し、ご飯の消費量が減った事業所がある。

② 脂肪量や野菜量を一定にし、喫食者が摂取量を容易に判断できる取り組みは検討委員施設では行われていない。

(3) 調味料等について

① ノンオイルドレッシングや減塩の漬物の導入はコスト高になるため難しい。

3 食育について

(1) 情報の提供について

① 卓上メモ、一口メモの設置について取り組んでいる施設は多い。

持ち帰ることができる一口メモや週間メニュー表は人気があるようである。メニューとリンクする形で情報を出していく施設が増えてきている。

しかし、現在の内容の卓上メモ等は、給食利用者の健康を意識した摂食行動に

つながっているか疑問を感じている栄養士が多い。

- ② 栄養表示は検討委員のほとんどの施設で実施している（利用されているか疑問）。
- ③ モデル的な組み合わせや適量の展示については、今後取り組みたいと考えている施設がある。

検討委員の施設の中で調査時に取り組んでいる事業所はなかったが、炭水化物過多の組み合わせ（丼と麺など）が好まれることや、食べすぎ防止等のため、必要性を感じている事業所も多い。

(2) 講習会等の開催について

集団での食生活教育を行っている事業所は少ない。

(3) 給食利用者の意識やニーズ把握について

嗜好面の調査はあるが、意識等に関する調査は少ない。アンケート項目の設定についても難しいと感じている。

(4) 実施上の課題について

(実施上で栄養士等（給食会社）が課題と考えている事項)

- ① 給食利用者の行動変容（健康を意識した摂食行動）への効果的方法
- ② 関係部署（事業所、給食会社）との連携
- ③ 人的・質的な援助
- ④ 経費への援助
- ⑤ 関心を高める媒体の用意
- ⑥ 実施後の評価方法

V 食育企画

平成16年度に、各施設で取り組みたい内容を共通様式で組み立てた（ポピュレーション対策^{注1}として）。（資料「企画様式」参照）

相互に発表し議論する中から下記の気づきがあった。

- 1 各事業所の給食や給食利用者の状況を十分把握した上でのテーマ設定になっていないのではないか。
- 2 ポピュレーション対策であっても、給食利用者の関心度等により取り組みを変える必要があるのではないか。
- 3 目的は上位と下位があり、生活習慣病予防といった上位目標は短期間で達成できるものではないが、上位目標に向かって具体的な目標（下位）を上げ、それに沿った内容を組み立てていく。
- 4 評価方法については、下位の目標はその都度評価する必要がある。それになじむものとなっているか。（今まで評価を求められることはなかった）
- 5 取り組みのPRが不足しているのでは（下手なのでは）ないか。
- 6 今までの取り組みに手ごたえを感じられなかったのは、上記理由によるものではないか。
- 7 企画を立てる中で、前述のような実施上の課題が明確になってきた。

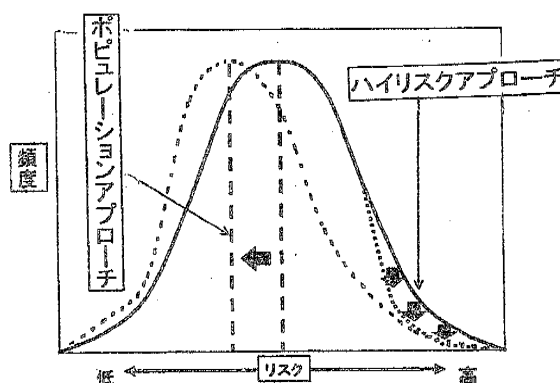
意見交換の結果を参考にし、よりよい企画づくりを行い、平成17年度には実際に実施した。

<注1>ポピュレーション対策=ポピュレーションアプローチ

健康障害を起こす危険因子を持つ集団のうち、より高い危険度を有する者に対して、その危険を削除することによって疾病を予防する方法をハイリスクアプローチと呼び、集団全体で危険因子を下げる方法をポピュレーションアプローチと呼ぶ。

例えば、健康診断有所見者に対して個別指導を行うのはハイリスクアプローチであり、給食で利用者全員を対象に行う取り組みはポピュレーションアプローチである。

ハイリスクアプローチだけでなく、予防効果があるポピュレーションアプローチを組み合わせ、対策をすすめることが必要である。



VI 効果的な食育推進方法

平成16年度の検討の中から出てきた課題を基に、平成17年度は下記の項目を目標にした。

- ① 健康管理部門からの情報を活かした給食提供や、食育が実施される仕組みを構築する。
- ② 給食内容の改善や食育については、対象者の健康状態や食習慣、給食に関する意識等の把握を行い、目標を明確にして計画的に取り組む。
- ③ 利用者に活用される栄養健康情報の内容や提供方法を検討する。

各施設において具体的な取り組みをすすめながら、課題に対する対応策を検討した。

1 食育推進体制について

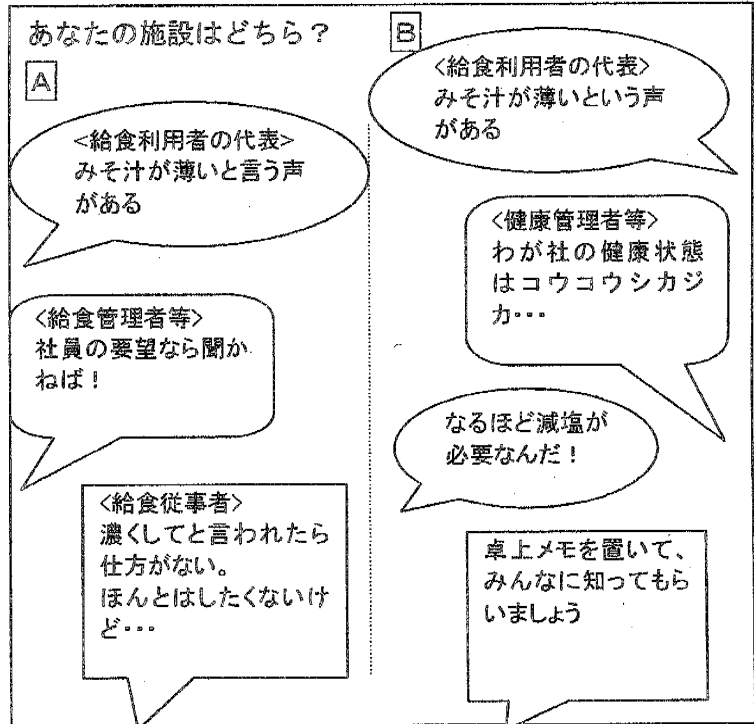
工夫を凝らした取り組みにもかかわらず、給食利用者のニーズに合っていたかどうかかわからないと考えている事業所が多い中であって、健康管理部門など関係部署と連携できている事業所はニーズに合った取り組みができたと評価している。健康管理部門より給食利用者の健康状態の情報を得ることができ、給食委員会のメンバーがその情報を共有することにより、福利厚生面だけでなく健康づくりの観点からも給食を論じることができるためと思われる。

関係部署が連携しているということは、会社としての取り組みであると位置付け

されていることにもなり、事業所や給食会社の担当者に異動があった場合でも、取り組みが立ち消えになることなく継続することができる。

また、健康管理部門と連携できている事業所は、栄養健康情報の媒体においても、事業所独自のデータからテーマ設定をし、身近なデータを卓上メモ等に入れるなどしており、注目されやすい媒体作りができています。

これらのことから、食育を推進するには関係部署が協力し合うことが必要であることがわかるが、できている事業所は非常に少ない。今後体制をつくるには、下記の取り組みが必要であると思われる。



- ① 給食について話し合う場がない事業所は、給食委員会を立ち上げる。
- ② 給食委員会等のメンバーには、給食管理者、栄養士、調理師、委託の場合は給食会社の担当者、給食利用者の代表者などに、健康管理部門担当者を加える。毎回の参加が難しい場合、健康診断の結果が出た時などに限定する方法もある。
- ③ 給食委員会等のメンバー間で、給食利用者の健康状態等の情報を共有し、事業所としてどんな取り組みが必要であるか議論できるようにする。
- ④ 安全衛生委員会（健康診断結果に関する議論は行われても、給食内容や食育は議題に上げられていない）と給食委員会が連動するようにする。
- ⑤ 給食が委託の場合は、給食会社の現場従事者はもちろんのこと給食会社本社とも連携を図る。現場の栄養士等の努力まかせにしていると継続できなくなる可能性がある。給食会社本社においても、これからは「食育」のできる会社が求められていることは明確であるので、現場栄養士のバックアップをする。

「食育」を効果的に推進するためには体制づくりが必要であるが、これには時間がかかる場合が多いと思われる。まずは現場栄養士が取り組みを始めることも大事である。その場合注意しなければならないことは、栄養士が一人で頑張ってしまうことである。企画を立て、事業所や給食会社の関係者と話し合い取り組みへの理解を深めてもらうことが大切である。実際検討委員施設の中で、栄養士から発信して関係者の関心を高められた事例が報告されている。

事例 ▷ 関係部署の連携

- ① 会社として健康づくりに取り組む方針を出しており、健康管理部門、給食利用者が参画、特に各職場に推進リーダーをつくり給食利用者の視点からできることを企画している。【事例No. 2】
- ② 食育推進検討会に参加し給食委員会に給食管理者が参加していないことに気づき、早速参加するようになった。その結果給食の課題が明確になってきた。【事例No. 8】
- ③ 給食会社栄養士が企画し関係者へのPRを強化してイベントを実施した結果、事業所担当者の参加を得ることができ、取り組みが関連施設へも広がるなど成果があった。【事例No. 4】
- ④ 給食会社主体の取り組みではあるが、給食管理者との連携を密にして行った。結果、事業所側の評価も高い取り組みを行うことができた。【事例No. 6】

2 食環境の整備について

(1) ヘルシーメニューの提供

野菜をたくさん食べたい、脂肪は控えたいなどと思う給食利用者がいても、実際の献立にそのようなものがなければ選ぶことができない。塩分についても辛い味付けがされている場合には食べる側が調整することはできない。給食利用者が各自の健康づくりのために食事に注意したいと思った時、それができる環境を作っておくことが重要である。

検討委員施設からは、ご飯量の段階を分量の少ないものを新設した例や、野菜バーをつくって喜ばれている例、みそ汁の塩分濃度を適塩にし、汁椀の容量を小さくした例などが報告された。みそ汁の塩分濃度は徐々に薄くしていけば給食利用者に慣れてもらえることも実証された。

複数定食を提供している施設からは、揚げ物がメインの時であっても、揚げ物の分量を多くしないようにしているという報告もあった。

定食の内容をヘルシーなものにすることやみそ汁の塩分濃度を薄くすることなどは、給食利用者が知らず知らずのうちに健康的な食事をとることができる方法である。しかし、給食利用者の意識と大きく違いがある場合、事業所の周りに飲食店が多い土地柄であったりすると食数が減少する場合もあるので、食育が重要であることには変りがない。ヘルシーメニューには栄養情報も付けて食事と情報が同時に提供されるようにしたい。

事例 ヘルシーメニュー

- ① 汁椀が大きいものであったので、小ぶりの椀も用意し選択できるようにしたところ、3割の人が小椀を選択するようになった。【事例No. 6】
- ② みそ汁の塩分濃度を0.8%にして提供。最近はより薄い濃度でも受け入れられる傾向が出てきた。【事例No. 6】
- ③ 他の関連事業所に比べ肥満傾向の人が多いため、ご飯の量を小盛りのものを新設。【事例No. 2】
- ④ 「野菜を積極的にとる日」や「フライもの提供なしの日（ヘルシーday）」を設定。野菜バー実施日には漬物の消費量が半減するなど思わぬ効果も。【事例No. 7】
- ⑤ 揚げ物がメインの献立であっても揚げ物の分量は少なくしている。あまり好まれない魚料理や酢の物についても調理等の工夫で食数を増やしている。【事例No. 5】

(2) 卓上調味料などの工夫

事例 卓上調味料など

- ① 卓上しょうゆさしをプッシュ式（ワンプッシュ約0.4cc）のものに交換、クレームがあるが会社として減塩を打ち出している。【事例No. 2】
- ② ドレッシングの注ぎ口を小さいものに。また、大根おろし入りなどの手作りドレッシングはしょうゆ代わりにもあり減塩効果もある。【事例No. 5】

(3) メニュー提供棚表示（栄養価によるメニューのグループ化）

事例

メニューを脂肪量等によりグループ化（ヘビー、ミドル、ライト）し、グループごとに棚に並べることにより、メニュー選択をしやすくしている。

【事例No. 9】

3 食育について

検討委員施設においては、既に栄養表示や卓上メモの設置などの取り組みがされている施設が多かったが、見てもらえているのか、雑学は増えても役に立っていると言えるのかなどの悩みを栄養士がかかえていた。そのため、給食利用者に活用されるにはどうすればよいかを焦点とした。

食育実施者は栄養士の場合が多く、人手も少なく多忙なため、検討委員施設にお

いても思うように食育を行えない状況がみられたが、検討委員以外のいろんな施設でも取り組める方法を示すことが大事であるとの観点から検討をすすめた。

(1) ニーズの把握・テーマ設定

一般的に言われていること、話題になっていることをテーマにすることが多く、わが社で何に取り組むべきかという点が弱かったことに気づきがあった。

健康診断の結果は重要な情報である。健康管理部門との連携ができている事業所では、健康診断結果より課題を出し会社としての取り組みを実施できている。今回検討委員となり給食管理者とのコミュニケーションが深まり、健康診断結果を課題にすえた事業所も多かった。

給食利用者の知識や意識を把握するためにアンケートをとる方法があるが、実施する施設は少ない。ポイントをしばり項目数を少なくすると実施しやすいと思われる。

情報が多すぎ返って関心を引かないと思われるケースもあり、シンプルなメッセージにし、目先を変えていくと効果的であると思われる。

食育推進の体制があまり取れていない事業所においては、取り組みやすいことから実施してみることも大切である。

給食現場で行われている食育は、企画書を作成して計画的に行ってきたものは少ない。検討委員施設においても初めての経験であった。今回立てた食育計画は単発や短期の計画であったが、生活習慣病予防といった上位の目標に向かって、年度ごとの目標（到達点）を置き、取り組みを積み上げていく必要がある。

事例 テーマ設定

- ① 肥満について男性のデータをみると、他事業場に比べ本社は肥満者率が高いことから「肥満」への取り組みを始めた。【事例No. 2】
- ② 情報がありすぎ、あるのが当たり前になってしまったため、「野菜」をテーマに取り組み内容に変化をつけた。【事例No. 1】

(2) 対象

ポピュレーション対策であるので、給食利用者全員に対して行うのが基本であるが、給食利用者の中には、健康づくりに気をつけたい人も、まったくその気がない人もいる。また、このどちらが多いかも集団によって違う。対象者の意識等によってアプローチを変える必要があると考えられる。栄養表示はある程度関心の高い人が利用することが多く、クイズなど楽しめる内容の卓上メモは関心の低い人にも興味をもってもらえると思われる。

(3) 実施期間・実施頻度

多忙でなかなか取り組めない事業所も多いと思われるが、その場合は期間や実施日を限定すると取り組みやすくなる。月1回野菜を増やしても摂取量はさほど変わらないだろうが、今日は「野菜デー」などとPRすることによって結構インパクトを与えられるようである。イベントも常時の取り組みでない分いつもより

力を注げるため、興味を引く内容で実施できることが多く、これをきっかけとし
日常の取り組みへつなげると効果的である。

事例

- ① まずは期間を限定してPOPでPRしてみた。 【事例No. 8】
- ③ 月1回「野菜を積極的にとる日」や「フライもの提供なしの日」を設定、今日
がその日であることを明記し、意識の向上を図った。 【事例No. 7】
- ④ 体脂肪計を保有していたため、体脂肪測定と栄養指導のイベントを開催した。
【事例No. 4】

(4) 方法

① 食堂における食育

ポスター、卓上メモ、持ち帰りメモなどによる健康栄養情報の提供、メニューの栄養表示やモデル組み合わせなどがある。

卓上メモは一番目に触れ、効果的な媒体であるといわれている。※ 初めて食育に取り組む事業所は、行政が作成したものやインターネット上で提供されているもの、市販されているものなどを使って、卓上メモから入ると実施しやすいと思われる。

それぞれの媒体には特徴があるので、例のように組み合わせて使うのも効果的である。

栄養表示については、従来の栄養価を数字で表す方法は活用されにくいようである。今後は「食事バランスガイド」のSV（サービング）<資料参照>を取り入れていくことを検討する必要がある。

(※職域における栄養教育活動とその効果に関する研究 由田克士氏)

② 講習会等における食育

検討委員施設においてはあまり行われていなかったが、安全衛生月間などに、給食を含めた食生活について話ができる機会をつくりたい。この場合一般的な話でなく、事業所の給食や身近な人の（例えば総務課長とか）食生活を題材にするなど工夫をすることが大切である。

例 テーマ「野菜」

- ☆ ポスター：野菜を食べようというシンプルメッセージや、これからシリーズで取り組んでいくPRを。
- ☆ 卓上メモ：シリーズで野菜の知識などを入れていく。
- ☆ 持ち帰りメモ：自己チェック表なども入れ、卓上メモの内容を少し詳しく説明。
- ☆ POP：野菜料理に野菜マークや野菜量を表示。

事例 講習会での媒体

給食メニューを題材にパワーポイントを作成し、集団指導で使用。

【事例No. 10】

(5) 関心を高める工夫

様々な取り組みを行っていても活用されている手ごたえを感じないという声が多くあった。

給食利用者のニーズにあっていること、事業所が会社ぐるみで健康づくりに取り組む姿勢をみせることなどが大事であり、これらの条件が整った事業所においては、健康診断結果など独自のデータを活用し給食利用者の興味を引く媒体を作成することができている。社長などを登場させ親しみがもてる媒体づくりも行われている。

給食利用者に対し一方的に押し付けるのではなく、コミュニケーションを取りながらすすめると受け入れもよく、給食への関心も高まることがわかった。

参加型・体験型の取り組みは非常に効果的である。卓上メモにクイズや食生活チェックなどを取り入れるのもよいし、最近話題になっているメタボリックシンドロームをテーマに、体脂肪や腹囲を測定する方法もある。自分で選んだメニューのバランスがとれているかチェックできる工夫もほしい。

今回の検討会で一番強く感じたのは、アピール不足ということである。折角の取り組みがこのために生きていない。検討委員施設には、特にこの点に工夫をしてもらった。イベントなどは事前にしっかりPRをするようにし、食堂での取り組みについても「わが社ではこんな取り組みをしています」とはっきりわかるようにした。メニューやモデル組み合わせにPOPをつけるだけでも反応は違ってきた。

このことより、上手にPRすることは、今までの取り組みの打開策になる可能性がある。

<効果的な伝え方>SOHTEN浜村氏講演資料より

PRとは、自分達のことをよく知ってもらうための情報発信

間をおいた反復による継続的な情報発信が必要

効果的に伝えるにはどうすればよいか

- 1 こだわりを伝える
- 2 ストーリーで伝える
- 3 ドラマにする

こだわりを伝える

☆ 「そこまで熱意を持ってやっているのか」という気持ちをおこさせ…

ほんとうのこだわり

⇒お客様が感動するこだわり

事例 関心を高める工夫

- ① 卓上メモの工夫：○自社の健康診断データを活用
○社長などのインタビュー記事を掲載
○栄養士のアドバイスに栄養士の顔写真を掲載
【事例No. 2】
- ② 給食会社が変わり味付けが変わったため、所内メールで給食利用者の意見を聞きながらすすめた。
【事例No. 3】
- ③ 新メニューに、使用食材に関する一口メモ（メニューのおすすめ点）入りPOPをつけたところ売り上げがアップ。
【事例No. 7】
- ④ 健康増進ポスターに対応したメニューにPOPをつけた。
【事例No. 8】
- ⑤ みそ汁の塩分量を食堂内3ヶ所に掲示、塩分の多い献立の日には、漬物等を減らすアドバイスを掲示するなど、とにかく減塩に取り組んでいることをアピール。
【事例No. 6】
- ⑥ ポスターはただ掲示しているだけではなかなか見てもらえない。そこで、新しく製作した6種のポスターによりコンクールを実施し注目してもらえるようにした。また、アンケートでポスター評価の理由を聞くことにより同時にニーズ把握もできるようにした。
【事例No. 11】

(6) 従事者

栄養士（栄養士が常駐していないところは調理師）が実施しているところが多いが、関係部署と連携している場合は給食管理者や健康管理部門のスタッフがかかわっており、より充実した取り組みにつながっている。

イベントは他の関連事業所栄養士と協力し合い実施するケースが多い。

栄養士しか実施する人がいない場合でも、給食管理者や給食利用者などとコミュニケーションをとり、理解者や協力者を増やしていくことが大切である。

(7) 評価

今まで取り組みに対する評価を求められることは少なかったため、検討委員施設においてもあまり実施されて来なかったが、次へつなげるためにも必要である。

短期間では健康診断結果に変化を求めることは難しいが、生活習慣病予防を目的とするなら中・長期的にはみていきたい。

年度、または取り組みごとに下位目標を立て、それに見合った評価方法を考えておく。

例：関係部署との連携→連携先、それによるメリットなど
ヘルシーメニューの提供→メニューの内容、食数など
健康栄養情報の提供（持ち帰りメモ）→持ち帰られた数
野菜の摂取量を増やすことがテーマの取り組み→野菜メニューの出方、
提供量など

イベント→参加数、測定値など

取り組みの前後にアンケートを行うとよりしつかりした評価ができるが、会社ぐるみの取り組みでないと難しい場合が多い。

取り組みの結果もまたPRに活用できるので、わかりやすくまとめて提供し、次へつなげたい。

事例

- ① 会社で3年に1回アンケートを実施。他の関連事業所などと比較することもでき、本社では卓上メモは6割の人がみているという結果であった。
【事例No. 2】
- ② イベント実施時に行った体脂肪測定より、隠れ肥満が多いことがわかり、今後の課題がみえてきた。
【事例No. 4】

VII まとめ

1 検討会を実施して

検討委員同士の情報交換により、企画がより充実し、他施設にならってみその使用量を減らした具体例が出るなど、検討委員にとってよい情報交換の場であった。

しかし、毎日の給食を切盛りしながら「食育」を行う困難さも多く出され、現状から一歩出るまでに時間を要した。給食従事者が少なく規模がもっと小さい事業所では、より取り組みにくい状況であろうと想像できた。このような事業所においても実施できるにはどうしたらよいかという点について話し合った結果、①いろいろな事例を提供すればその中から自分の会社にあう取り組みを見つけられるのではないかと②直ぐ使える媒体があるとよいなどの意見が出た。集団給食研究会事業として、講習会を開催し事例や媒体を紹介していくことが必要である。また、保健所が行う給食施設巡回時においても、給食管理者に理解・協力を求めていくなど、総合的に取り組んでいかなければならない。

2 エンパワメント 注2

食育を推進する体制がまだあまり整っていない現状では、できることから取り組み継続していくことが大切である。あまり欲張らず、小さなことからでも取り組み、成功体験をすることによって、食育実施者だけでなく組織としてもエンパワーしていくことが大事である。汁椀を大小用意し選べるようにした事業所では、給食利用者の中に健康づくりに努力できているという思いが生まれ、自信へつながってきて

いることが伺えるそうである。

<注2>エンパワーメント

個人レベルのエンパワーメントは、自分の生活を自分の意思でコントロールし、生活に影響を及ぼす問題を解決する能力を高めること。組織レベルのエンパワーメントは、①構成員ひとり一人が意思決定の役割を担うことで、組織を自分達でコントロールでき、②組織が属するコミュニティの政策決定に影響を及ぼすことができるようになるという2つの要素を含んでいる。

3 普及

検討委員より、言葉で説明されるより、実物や写真、ビデオなどの映像で見るほうがより理解しやすいとの意見があった。

また、ホームページからダウンロードし直ぐ使える媒体があれば普及しやすいであろう。将来的にはこれらをホームページで提供することも検討していく必要がある。

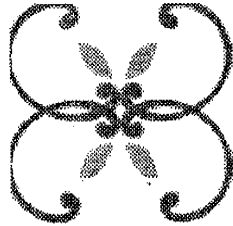
4 今後の活動

本検討会は北ブロックの保健所と集団給食研究会の共催で開催してきた。

今回は各事業所で取り組みたいテーマで企画を立て実施したが、「食事摂取基準」や「食事バランスガイド」の活用など統一テーマで検討し、智恵を出し合っただけよりよい方法や媒体づくりなどを行うのも興味深いと思われる。

今後も、4つの集団給食研究会を横断する形で「プロジェクトチーム」を結成し、様々な課題に対応していくダイナミックな方法もあると考えられる。

事業所も給食会社も、食育を行っていることが、イメージアップにつながる時代が来ているのである。



事 例

No.1～8

検討委員施設事例

No.9～11

検討委員外施設事例

事例 1

施設名 (池田銀行本店食堂) 給食会社名 (シーアイサービス(株))
 給食形態 (バイキング) 記入者名 (油井 珠美)

テーマ	わかりやすい栄養情報提供
テーマを設定した背景	バイキング方式のため、給食利用者の嗜好による偏食と過剰摂取の傾向があると思われるため。
目的	①バランスのとれた食事ができるよう栄養情報提供を行う。 ②生活習慣病予防の意識の向上を図る。今回は肥満予防についての啓発を行う。
概要	<p>【対象】給食利用者全員であるが、主に、メニューの盛り方例展示・栄養価表示：関心が高い層、卓上メモ：少し関心がある層、味噌汁塩分濃度↓：全員</p> <p>【実施時期】常時、一部期間限定</p> <p>【時間帯】給食利用時間</p> <p>【場所】食堂</p> <p>【従事者】栄養士</p> <p>【内容・方法】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① バイキング料理の盛り方例展示 ② 主菜、バイキングメニュー全ての栄養価表示 ③ 生活習慣病予防に関する卓上メモの設置（1～2ヶ月ごとテーマ設定） ④ 味噌汁塩分濃度の段階的減少（現在は0.8%） ⑤ 期間限定で“野菜充実”週間の設定 バイキングのうち野菜メニューをおすすめメニューとしてポップ掲示
所内での体制づくり（コンセンサス・関係部署等との連携）	① 給食管理者の了承を得て実施したが、健康管理部門等との連携はできていない。
給食利用者の関心を高める工夫（PR等）	<ol style="list-style-type: none"> ① 専門的な言葉を使用せず、わかりやすい表現にした。 ② 野菜に焦点をしばりPRした。
経費	卓上メモ掲示用フォルダー、卓上POP作成用の紙代・印刷代など
成果	① 高エネルギーメニューが敬遠されることがあることから、関心のある方には栄養表示を参考にしてもらえていると思う。
今後の課題	<ol style="list-style-type: none"> ① 栄養価の数値が先行して分量などをイメージしにくい。「食事バランスガイド」の活用なども考えてみたい。 ② 卓上メモは更新したことに気づいてもらいにくい。PR方法の検討が必要。 ③ 健康状態などニーズを把握し、事業所としての取り組みにしていきたい。

卓上メモ

必要以上にカロリーを落とすすぎると、
 疲れやすくなったり、イライラ
 したりして日常生活にも支障が
 出てしまいます。

個人に見合った1日のカロリーを
 長く維持して、身体と心に優しい
 ダイエットをしましょう。

4月19日
 池田銀行
 健康増進課
 健康増進係
 健康増進係
 健康増進係

食事と運動を組み合わせると減量効果が上がります。
 ひと口控えて1,000歩余計に歩きましょう。

シーアイサービス株

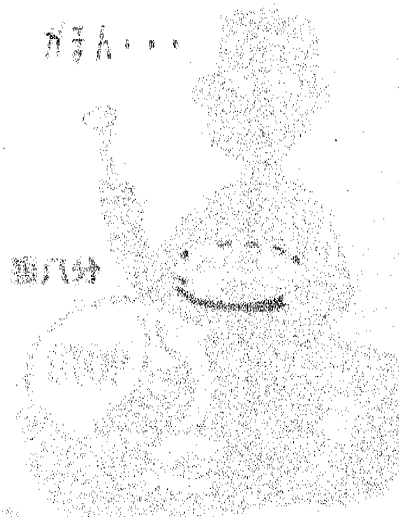
1度にまとめ食いをする習慣の
 ある人は、そうでない人に比べ
 て肥満になりがちです。

また、胃に負担がかかり、胃腸
 病の原因にもなります。

もう少し食べたいと思うところ
 でやめるのが適量です。

「食べすぎない」「飲みすぎない」
 ことが健康の秘訣です。

定食を選んでごはんを小盛りにすると、
 栄養バランスのとれた腹八分の食事になります。



毎日、体重測ってますか？

食事摂取量は、個人によって差がある為、下記の食事摂取基準値は、参考値とし、各個人の食事目安量は、体重の増減を基準としてください。



(昼食で摂るエネルギー)

男性

生活活動レベル
(低い)

18~29歳	805kcal	928kcal
30~49歳	788kcal	928kcal
50~69歳	718kcal	840kcal

女性

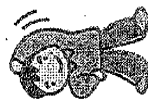
生活活動レベル
(低い)

18~29歳	613kcal	718kcal
30~49歳	595kcal	700kcal
50~69歳	578kcal	683kcal

★身体活動レベルとは

身体活動レベル	日常生活の例
低い	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業接客等、あるいは、通勤・買物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含まむ場合

★食事だけでなく、運動も心がける事で、生活習慣病の予防につながります。



毎日運動していますか？

日常生活に運動を！！

《運動の効果》

- ・老化防止
- ・心肺機能を高める
- ・筋力の低下予防



- ・血液の循環を良くする
- ・脳の活性化
- ・ストレス発散
- ・糖尿病予防



肥満予防

健康維持の為に、1日300kcal程度の運動が必要とされています。

肥満予防には、有酸素運動がオススメです

体内に酸素を取り入れる有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので、肥満解消に最適！続ける事で、効果があります。

★主な有酸素運動

ストレッチ



ウォーキング



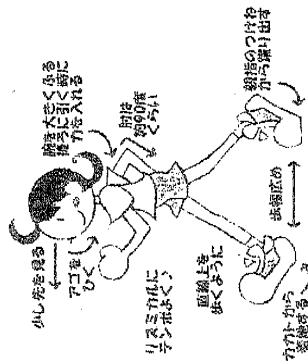
水泳



特に、時間がない人にオススメは、

《ウォーキング》

いつでも、どこでも、手軽にできるウォーキング。肥満を解消し、血糖値を下げる効果もあります。今日からでも、レッツウォーキング！！左図の正しいウォーキングの仕方を参考に。



★サッサのリズムで、1時間歩くこと、200~300kcalを消費します。でも、無理は、しないこと！！

ぜひ、参考にしてください。

栄養表示

主菜は2種類から選択



～本日の定食～

おでん

エネルギー 152kcal

脂質 6.6g

塩分 1.4g



*参考にしてください。

シーアイサービス㈱

～本日の定食～

カレーライス

エネルギー 616kcal

脂質 13.3g

塩分 2.7g



*ご飯の分量を200gとした場合です

シーアイサービス㈱

副菜は数種類のバイキング

バイキングメニュー

牛肉とごぼうのしぐれ煮

エネルギー 70Kcal 脂質 4.0g

塩分 0.5g

*1人あたり、35gとした場合。

バイキングメニュー

チンゲン菜の中華あん

エネルギー 65Kcal 脂質 2.2g

塩分 1.8g

*一人あたり、45gとした場合



サラダバーよこの
ドレッシングバー



事例 2

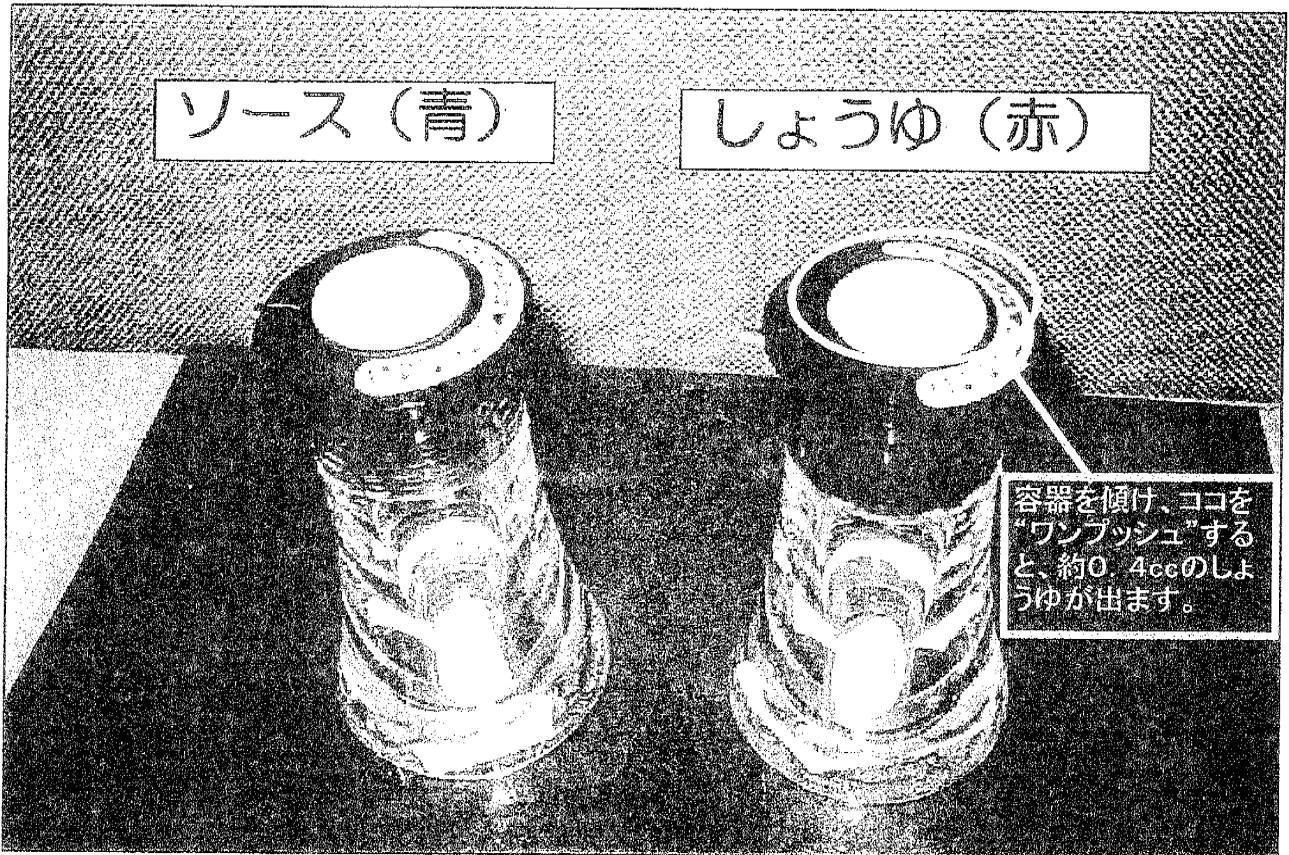
施設名 (ダイハツ工業㈱) 給食会社名 (㈱魚国総本社)
 給食形態 (カフェテリア) 記入者名 (庄司 利幸)

テーマ	食堂における「肥満」「高血圧」を中心とした栄養情報提供と環境整備
テーマを設定した背景	<p>① 健康診断結果より、肥満や高血圧が多いため。 肥満について男性のデータをみると、他事業場に比べ本社は肥満者率が高い（年代別には30代から増加し40代がピーク）。全社的にみて高血圧が多い。</p> <p>② 給食利用者の健康志向が強く、要望があった。</p> <p>③ 個別指導、教室型指導は実施しにくいいため。</p>
目的	給食利用者の「肥満予防」等の意識向上を図る。
概要	<p>【内容】</p> <p>1 栄養・健康情報の提供</p> <p>① 見てもらえる工夫をした卓上メモの設置 （給食利用者の関心を高める工夫の蘭参照）</p> <p>② 健康増進テーマを毎月設定し、テーマに沿った情報と、食堂でのテーマ食材を使用したメニューの提供、また、一口メモ等も作成し配布。</p> <p>2 環境整備</p> <p>① 卓上のしょうゆさしをプッシュ式のものに交換 ワンプッシュすると約0.4ccのしょうゆが出るもので、減塩効果をねらった。</p> <p>② ご飯の小盛りを導入</p> <p>【従事者】 安全衛生部担当者、給食会社栄養士、職場代表者</p>
所内での体制づくり（コンセンサス・関係部署等との連携）	<p>① ダイハツ工業㈱では、総合的な健康づくり（ヘルスアップル）を実施しており、食生活部門では給食での取り組みをすすめることとしている。</p> <p>② 健康管理部門、給食部門、職場代表者が検討を重ねながらすすめている。</p>
給食利用者の関心を高める工夫（PR等）	<p>① 自社の健康データを使用した。</p> <p>② トップインタビューの記事を卓上メモにし身近に感じてもらえるようにした。</p> <p>③ 栄養士からのアドバイス（卓上メモ）にも栄養士の顔写真を入れ身近な人から声をかけられたような雰囲気をつくることができた。</p>
経費	<p>① 卓上メモは事業所（安全衛生部）が作成。</p> <p>② しょうゆさし購入費は事業所負担。</p> <p>③ 健康増進一口メモ等のPOPは給食業者作成。</p>
成果	<p>① 卓上メモについて様々な意見をいただき関心を持って見てもらった。</p> <p>② 栄養情報の提供方法に関するノウハウを蓄積することができた。</p> <p>③ 卓上メモは62%が見ていると回答しており意識向上を図れた。 （アンケート集計中）</p>
今後の課題	<p>① 環境問題と連動しながら、摂取エネルギーの制限を受け入れやすい形で行っていききたい。</p> <p>② アンケートなどにより給食利用者の意見を把握し取り入れていきたい。</p>

10月～

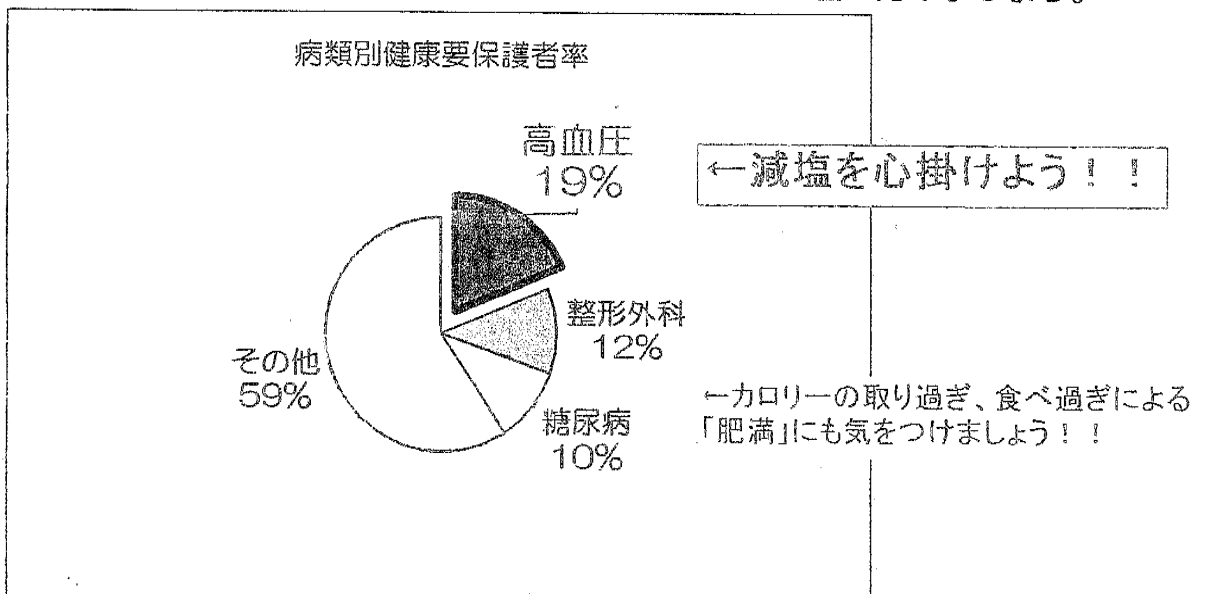
しょうゆ注し、ソース注し容器が変更されます。

2005年9月26日
ヘルスアップル
良食生活



<変更の理由>

当社健康要保護者における第1位病名は「高血圧」です。
疾病予防のセルフケアとして、しょうゆ、ソース、塩などの減塩に努めましょう。



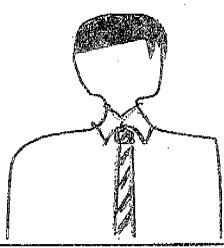
トーフインタビュー を卓上メモに

※ イメージです

私の健康法

<健康法>

...



<食事について心がけている事>

-
-
-

<健康づくりについて一言 ~社員の方々へ>

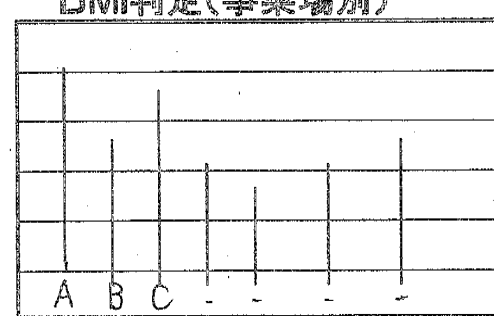
卓上メモに自社データを活用

※ イメージです

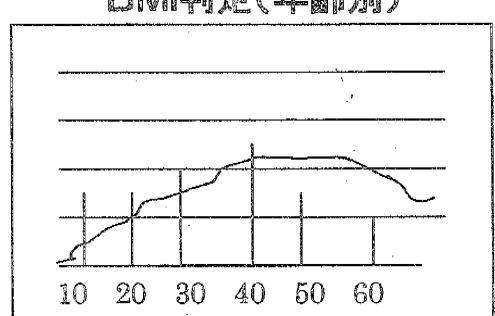
摂取カロリーを気にしよう！ 計算式=体重(kg)÷身長(m)²

BMIって何？ 判定

BMI判定(事業場別)



BMI判定(年齢別)



肥満かな？と思ったら食べ過ぎていないか.....

2005年度ヘルスアップルスローガン決定

「健康も身体のおしゃれの一部です 毎日の意識から」

作者： さん

作者の家門さんからのメッセージ

毎日子供達の顔を見ていて元気(健康)なのが一番だなあ〜と実感させられます。大人もダイエット等でおしゃれをするのではなく健康が似合う身体づくりを心がけましょう。

<過去の作品>

- 2001年 やってみましょう ひとつだけ 身体にいいな〜と思うこと
- 2002年 自分のからだ 自分のこころ 自分でメンテとリフレッシュ
- 2003年 ココロとからだのリフレッシュ ゆとりがもたらす笑顔と健康
- 2004年 できる事から始めましょう 心のゆとりと体のゆとり



食堂からの健康づくりについて愛称決定

「良食生活」

作者： さん

作者の斎藤さんからのメッセージ

“良い食事”をすることで、“良い身体”“良いこころ”そして、“良い生活”が育まれます。みなさんも“良い食事”で『良食生活』をおくりましょう！

※多くのご応募(スローガン約450件、食育愛称約300件)ありがとうございました。今回決定されました作品はそれぞれの活動に活用させていただきます。

皆様も作者のお気持ちを確認され、健康づくりの実践をお願いいたします。

ヘルスアップル「良食生活」事務局



夏ばてを防ぐ食生活

—ビタミン摂取—

<夏ばての3大症状>

- 「食欲がなく食べられないから、疲れやすい」
- 「疲れて、体がだるくなる」
- 「だるくて、ますます食欲がなくなる」



<夏ばて予防>

1. 水分補給…汗のかき方にあわせ、冷たすぎないものを定期的に適量飲むようにしましょう。

2. 朝食を食べる…朝食は1日の活動を開始するための大切な食事です。しっかり食べて、炭水化物やビタミン、ミネラルを補給しましょう。

3. ビタミン摂取を心掛ける

【ビタミンB1】

ビタミンB1が不足すると、炭水化物を効率よくエネルギーに変えられず、筋肉に乳酸がたまり疲れやすくなります。多く含む食品：うなぎ、豚肉、枝豆、かつお、豆腐等

【ビタミンC】

暑さやストレスに対する抵抗力を高める働きがあり、夏に多くとりたい栄養の1つです。

多く含む食品：グレープフルーツ、キウイ、アロニア、トマト、ホウレンソウ、じゃがいも等

参考資料：NHKきょうの健康2004.7

【魚田 管理栄養士

庄司さんからアドバイス】

健康づくりの基本は、運動・栄養・休養です。夏は特に食欲が低下する季節です。工夫してしっかり栄養を摂ることが必要です。

食欲がない時には、スパイスを効かせた料理などが良いでしょう。スパイスは、発汗作用もあり、胃酸を分泌させ食欲を増進させます。

休養では、シャワーだけでなくゆっくりと湯船につかると疲労回復や睡眠不足解消につながります。その際は、水分補給も忘れずに！



事例 3

施設名 (塩野義製薬(株)新薬研究所) 給食会社名 (アイビス(株))
 給食形態 (複数定食) 記入者名 (堂原 智美)

テーマ	給食利用者の給食内容等への参画
テーマを設定した背景	① 給食会社が変わり味に変化があったため調整が必要であった。 ② 一方的に決めていくのではなく、できるだけ大勢の意見を聞いて進めたかった。 ③ アンケートを実施したところ、汁物の塩分が高いという意見が多かった。
目的	味つけについて給食利用者の意見を聞くことによって、自らも参加しているという意識をもってもらい、給食への関心、引いては健康づくりへの関心を高める。 特に汁物は毎日提供するものなので、味付けを安定させる目的もある。
概要	[内容・方法] ① みそ汁の濃度を段階的に変えていき、社内メールや掲示物等で意見を聞いた。 ② 0.7~0.8%で調整し、みそ汁 0.7%、吸物 0.8%で決定し、毎日 3~4 回ずつ提供前と提供中に塩分計で測定し、時間よっての味のばらつきがないようにしている。 ③ 栄養情報を年 1 回、社内メールで配信している。 [スタッフ] 栄養士
所内での体制づくり (コンセンサス・関係部署等との連携)	① 給食管理者と施設側組合の了承を得て実施した。 ② 健康管理室看護師と意見交換を行いながら実施した。
給食利用者の関心を高める工夫 (PR 等)	社内メールやアンケートで意見を聞いた。
経費	特別にはかからず。
成果	① 給食会社が一方的に決めるより受け入れがよいと感じられた。 ② 給食へ意見を寄せるなど関心が高まったように思える。 ③ みそ汁に関しては当初より苦情は減った。
今後の課題	アンケートによりニーズを把握するなどして、できるだけ給食利用者参加型の取り組みを行っていきたい。 他事業所と同一献立なので、それぞれの現場の嗜好や意見も取り入れつつ、献立作成や食育に取り組みたい。

ストレスと栄養を考える

現代社会はストレス社会といわれます。特にこの時期職場では、配置転換や昇進などの環境の変化や人間関係などで悩みがちです。適度のストレスは心身が鍛えられボケ防止に役立つなどの良い面もあるのですが、過度や長期のストレスは様々な身体の異常を引き起こしたり生活習慣病を招いたりしてしまいます。ストレスをまったくなくすることは無理としても、「うまくつき合うにはどうしたらよいか?」「ストレスに強くなる食事は?」などを考えてみる必要がありますではないでしょうか?

《ストレスに勝つためには?》

少しでもストレスをなくすためには十分な睡眠と休養は勿論、リラックスできる時間(入浴やアロマテラピー、音楽鑑賞など)をもち、全身を使った有酸素運動をするのが効果的です。運動は気分転換だけではなく血流を良くし、食事で摂った抗酸化物の働きを助け全身に送り込むという利点もあるといわれています。

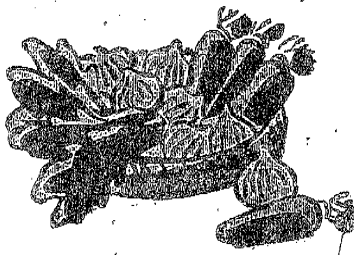
《食事でストレスを防ぐ》

強いストレスがかかると代謝機能が高まり、ビタミン、ミネラル類が多く消費されます。ストレスがたまっていると感じたら、野菜や果物をたくさん摂りましょう。特にビタミンCの消費が多くなりますので、ビタミンCを多く含む食品を充分摂ります。また、カルシウムはイライラを鎮める働きがありますから、吸収の良い牛乳、ヨーグルトなどの食品を取り入れましょう。また、食べるときに緊張していたり急いで食べたりでは、せっかくのストレスをなくすための食事にも十分な働きをしてくれません。やはり、楽しい環境でゆっくり食べることも健康状態を良好に保つためには必要といえます。

こんな野菜がおすすめです!

みつば

香味野菜として使われるため、栄養価が見落とされがちですが、れっきとした緑黄色野菜です。特有の香りとともに神経の興奮をなだめてイライラを解消する働きがあります。



モロヘイヤ

全野菜中、ビタミン、ミネラルの含有量がケタはずれに多く、エジプトでは重病の王様を回復させたことから「王様の野菜」とよばれ、様々な症状や疲労回復に効果絶大、病気の予防の即戦力です。

脳にも良いバナナパワー!

バナナには、脳の感情コントロールに関わるセロトニンが多く含まれます。たくさんのセロトニンが脳に入ると、イライラや興奮がリラックスの状態に変わります。またバナナの糖質は、即効性、持続性のある効率の良いスタミナ源でもあります。

イライラしがちな人に最適なバナナ・オ・レ

カルシウム不足解消のために牛乳だけを飲むよりも、バナナに含まれるマグネシウムが牛乳のカルシウムの吸収をアップさせます!

・作り方

バナナ1本と牛乳 3/4 カップをミキサーで混ぜ合わせる。



【参考文献】クスリになる野菜の事典 【担当】市島 堂原

事例 4

施設名（千里阪急 社員食堂） 給食会社名（ キャンティーン・ウエスト ）
 給食形態（ 複数定食 ） 記入者名（ 出水 節子 ）

テーマ	体脂肪測定と体脂肪・栄養等に関する情報提供
テーマを設定した背景	以前、体脂肪測定と情報提供希望者への栄養相談を行っていたことがあり、その際に購入した体脂肪計がある。その体脂肪計を使用する企画であれば、特に初期投資をする必要がないので、早期実施が可能であると考えた。また、体脂肪・コレステロール・中性脂肪に対する機能を持った食品が多く流通しているの、喫食者の関心を集めやすいのではないかと考えられた。
目的	体脂肪測定をきっかけとして、食事・食情報への関心を高める。
概要	<p>[対象] 社員食堂利用者</p> <p>[実施時期] 平成17年9月15日（木）・16日（金）</p> <p>[時間帯] 12:00～15:00</p> <p>[場所] 社員食堂</p> <p>[スタッフ] キャンティーン・ウエスト 管理栄養士 4名</p> <p>[内容・方法]</p> <p>① 体脂肪測定</p> <p>体脂肪計はインピーダンス式のグリップ型のものを4台用いる。測定した体脂肪率とBMIから5つの体型にグループ分けし、リーフレットの配布と説明を行う。併せて希望者にはウエスト径の測定、血圧測定も行う。</p> <p>② 情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ポスター：大阪府・大阪市が作成したポスターの掲示。（脂肪・塩分をテーマにしたもの。） ● リーフレット（生活習慣病）：メタボリックシンドロームについてのリーフレットと生活習慣病についてのリーフレットを併せて配布する。 ● リーフレット（料理）：夕食が遅い人の食事のリーフレットを配布した。（阪急百貨店福利厚生部・管理栄養士より提供） ● 展示（定食）：“そのまま料理カード”を用い、よくあるが栄養面から見ると今一つという定食とその栄養価を表示し、そのような食事をしたら、気を付けることをコメントとして表示する。 ● 展示（単品）：“そのまま料理カード”を用い、料理一品ごとの栄養価の確認ができるように裏面にその栄養価（エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分を示した。主食・主菜・副菜・もう一品という4つのカテゴリーに分け、トレイの上にとまとめておき、自身で見ることができるようにする。
所内での体制づくり（コンセ	① 5年ほど前は定期的に行っていたことから比較的取り組みやすい企画と認められたので、管理栄養士から提案し、給食管理者の了承を得て実施した。

<p>ンサス・関係部 署等との連携)</p>	<p>② 健康管理部門との連携のないまま準備を進めたが、実施に際しては阪急百貨店福利厚生部・管理栄養士にも立ち会ってもらうことはできた。これをきっかけに他支店でも継続的に行う事となり、企画の詳細に対して意見をいただけるようになった。</p>
<p>給食利用者の 関心を高める 工夫 (PR 等)</p>	<p>① ポスター：1週間前からB3サイズ・3枚を掲示。(神戸市作成の「毎日体重をはかろう」を利用した。体脂肪測定には体重を把握の必要があるため、体重を予め測定しておいて欲しい旨を記した。)</p> <p>② 卓上POP：3日前からA7サイズ・17枚を掲示。</p>
<p>経 費</p>	<p>① リーフレット (A4：1000枚) の用紙代・印刷代 計 3100円</p> <p>② そのまんま料理カードのコピーとラミネート代 計 3700円</p> <p>③ 脂肪計、血圧計は既存のものと貸与によるものを使用した。また、消耗品(電池)の新規購入もなかった。 計 0円</p>
<p>成 果</p>	<p>被測定者は二日間で194名であった。一日の喫食数はおよそ320食であるが、食堂自体の喫食率を把握していない。</p> <p>リーフレットの配布状況と2日目の測定結果から、ほとんどの被測定者は今のところ大きな問題を抱えてはいなかった。ただ、全体として肥満ではないが、BMIはそれほど高くないのに体脂肪率は肥満域に近い“隠れ肥満”傾向のある人が思ったよりも多く見受けられた。</p>
<p>今後の課題</p>	<p>測定の待ち時間・実際測定にかかる時間を気にされる方が多かった。今回は実際測定に来た方には待ち時間はほとんどない状態に対応することができた。今回は昼食時の休憩時間のみを測定時間帯としたが、測定時間を夕方の休憩時間まで拡張したほうが被測定者にとっては良いのではないかと思われた。</p> <p>体型のグループ分けは松下電工株式会社 消費サービス部の「くらしのメモ 健康管理に役立てたい 体脂肪・BMI計」を参考にした。肥満の基準はBMIを用いたものは定められているが、体脂肪率を基準としたものは特に定められていない。また、今回の測定ではBMIは適正であるが体脂肪率が高めという人が多く見られた。阪急百貨店福利厚生部・管理栄養士より、そのような方(特に若い女性)に「隠れ肥満」という結果を渡してしまうと、極端なダイエットに走りかねないのではないかとの意見があった。次回に向け、体型のグループ分けと口頭説明の内容を検討する。また、食事全般に関する情報提供の充実を図っていきたい。</p>

メタボリックシンドロームってなに？

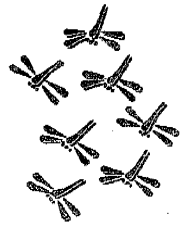
肥満や高血圧、高中性脂肪血症、高コレステロール血症、高血糖。これらの危険因子が重なった状態が「メタボリックシンドローム」です。『メタボリックシンドローム』の人は、動脈硬化の危険因子である「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」を重複して発症している場合があります。最近の研究で、これらの危険因子の重複により動脈硬化のリスクが高くなることがわかってきました。危険度が高まるとさまざまな生活習慣病が発症し、場合によっては死につながることもあります。

予防の10か条

- ◆ 適正体重を維持する。
- ◆ 野菜や乳製品や豆類などをしっかり食べ、バランスのとれた食事をします。
- ◆ 規則正しく食事をし、朝食を抜いたり、寝る直前に夜食を食べたりしない。
- ◆ 脂肪の摂りすぎに気をつける。
- ◆ 塩辛い味つけは避ける。
- ◆ ジュースやお菓子等、糖分の多い食品を食べ過ぎない。
- ◆ ウォーキングやジョギング、水泳など毎日適度な運動をする。
- ◆ 睡眠、休養は十分にとる。
- ◆ たばこは百害あって一理なし。思いきって禁煙をする。
- ◆ お酒はほどほどにする。週2日は休肝日进行ける。

体脂肪を測っていませんか？

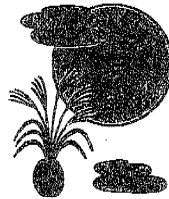
～あなたの体型はどのタイプ？～



場所：千里阪急社員食堂

日時：9月15日（木）・16日（金）

実施時間：12:00～15:00



(株)阪急百貨店 福利厚生部

(株)キャンティーン・ウエスト

タイプ別に見る健康管理のポイント

B 運動不足の隠れ肥満タイプ

BMIは低いのに体脂肪が高い「隠れ肥満」。
主な原因は運動不足と食事の偏りです。

(BMIが低い＝筋肉量が少ない＝運動習慣無し)

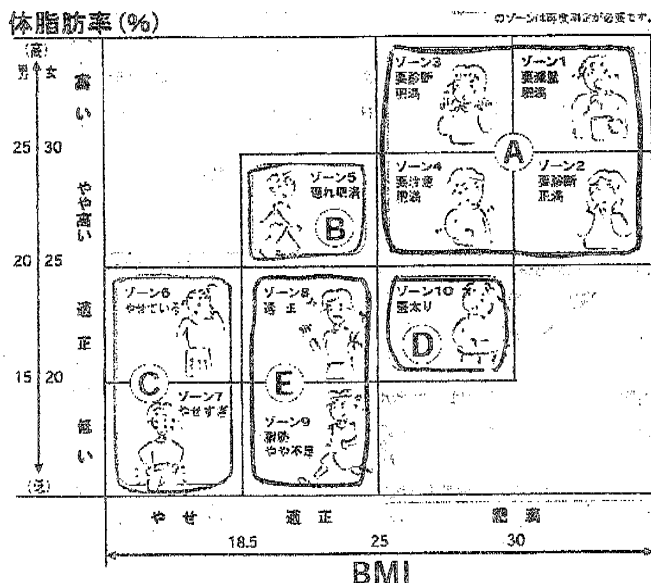
◎ ダイエットする時は、元々少ない筋肉を減らさないように脂肪のみを減らす事を目標に運動をする。

体脂肪を減らすには→有酸素運動
筋力維持には→筋肉トレーニング

というように2種類の運動が必要になります。

◎ 一日300kcal消費を目標に運動する。

- 歩行 (50～90m/分) …90分 9000歩 6.3km
- 速歩 (90～110m/分) …60分 7200歩 6.0km
- ジョギング (120～140m/分) …40分 5800歩 5.2km
- サイクリング…60分
- 縄跳び…20分



体脂肪率の値とBMIの値が交差した点があなたの体のゾーンです。

判定



写真1 測定中の机上



写真2 測定中の様子



写真3 料理カードの展示



写真4 周知用ポスター

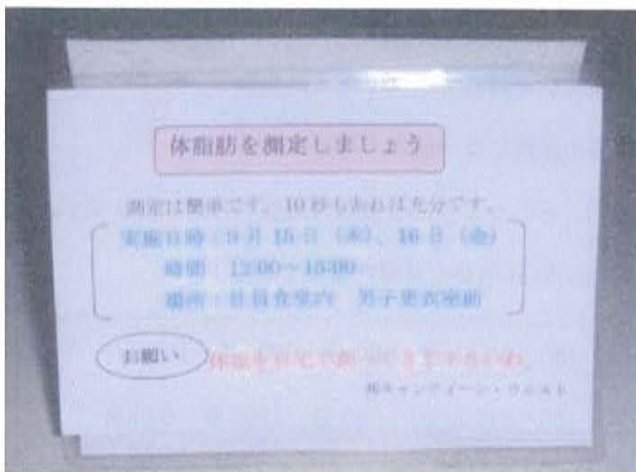


写真5 周知用卓上ポップ1



写真6 周知用卓上ポップ2

体脂肪測定結果

男性	平均年齢	人数	平均身長	平均体重	平均体脂肪率	平均BMI	体のバランス
全体	43.9	8	172.4	69.9	22.4	23.4	B
10歳代		0					
20歳代	29	1	179	73	23.7	22.8	B
30歳代	33.3	3	175	78.3	24.6	25.6	A
40歳代	41	1	165	52	16.9	19.1	E
50歳代	54	2	174.5	69.1	21	22.7	B
60歳代		0					
70歳代	73	1	161	61	22.5	23.5	B

最高値と最低値		年齢	身長	体重	体脂肪率	BMI
体脂肪率	最高	35	172	83	27.2	28
	最低	41	165	52	16.9	19
BMI	最高	35	172	83	27.2	28
	最低	41	165	52	16.9	19

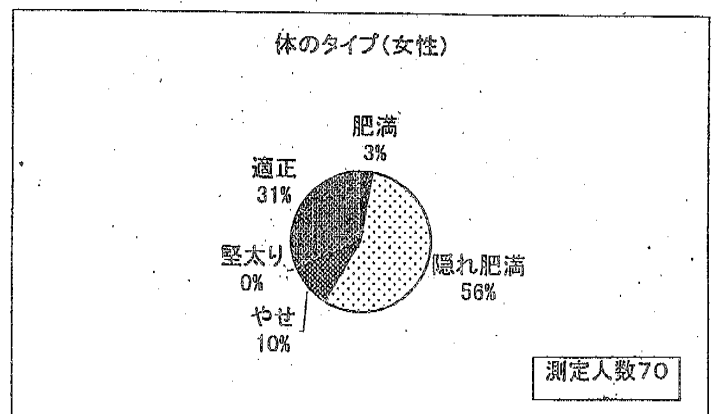
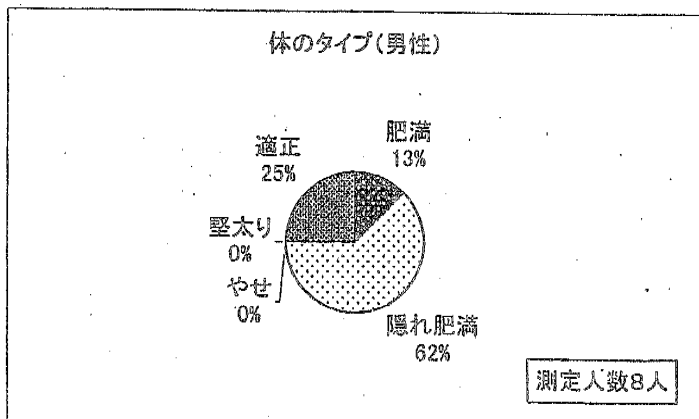
体脂肪率の最高値を示した人物とBMIの最高値を示した人物は同一人物
体脂肪率の最低値を示した人物とBMIの最低値を示した人物は同一人物

女性	平均年齢	人数	平均身長	平均体重	平均体脂肪率	平均BMI	体のバランス
全体	39.4	70	156.5	50.9	26.2	20.8	B
10歳代	19	3	156	48	26.6	19.8	B
20歳代	25	17	157.2	49.2	22.8	19.9	E
30歳代	34	18	158.7	50.4	24.3	20	E
40歳代	43.5	12	156.2	51.4	26.3	21.1	B
50歳代	55.1	15	155.7	54.7	31.6	22.6	B*
60歳代	61.5	4	150	46.8	28.4	20.9	B
70歳代	70	1	149	47	27.4	21.2	B

* 判定表ではBMIが適正で、体脂肪率が30%を超える場合、再測定が必要とされている。今回再測定は行っておらず、また、体脂肪率の平均も31.6%であったので体のバランスはBとした。

最高値と最低値		年齢	身長	体重	体脂肪率	BMI
体脂肪率	最高	52	154	57	36.3	24
	最低	24	165	50	14.7	18
BMI	最高	51	150	68	36.2	30
	最低	28	162	46	20.3	18

体のタイプ



事例 5

施設名 (アサヒビール(株)吹田工場) 給食会社名 (立花ケイタリング)
 給食形態 (複数定食) 記入者名 (村上 喜美子)

テーマ	ヘルシーメニューの工夫
テーマを設定した背景	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定食で提供するため、その内容をヘルシーなメニューにすることが効果的であるため。 ・ 魚や酢の物などが嫌われる傾向にあるため。 ・ 調理師としてできることであるため。
目的	揚げ物が好まれ、魚や酢の物などが敬遠される傾向があるが、それを調理の工夫等で偏らないよう食べてもらえるようにする。
概要	<p>【内容】</p> <p>① 定食をバランスのとれた内容にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 揚げ物がメインの時でも、揚げ物の分量は少なくする。 <p>② 給食利用者が苦手とする食材や料理を、工夫で食べやすいものにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 魚：魚メニューと意識しないで給食利用者が選択する工夫 →<例> 手づくりがんもの中に魚をしのばせる。 生でも食べられる新鮮な魚を使用。 ・ 酢の物：好物とあわせる→<例>なますに少量のうなぎ蒲焼を添える。 <p>③ ドレッシングの注ぎ口を小さいものに替えた。</p> <p>大根おろしを入れたものなど自家製ドレッシングなので、おいしく塩分や脂肪を調整できる。</p> <p>④ みそ汁塩分濃度を↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 検討会に出席し、他施設の取り組みを聞いて取り入れた。 みそ1kg→750g <p>【従事者】 調理師</p>
所内での体制づくり (コンセンサス・関係部署等との連携)	① 給食管理者や健康管理室看護師と取り組みについて話し合った。
給食利用者の関心を高める工夫 (PR等)	<ul style="list-style-type: none"> ・ サンプル前の献立票に栄養価記載 ・ 卓上メモー大阪府作成のもの
経費	
成果	<p>① 調理の工夫により、給食利用者の好みと健康によい食事との折り合いをつけることができています。</p> <p>② みそ汁の塩分を減らしたが苦情もでていない。給食利用者は塩分を控えることができ、調理側からみるとみその節約にもなった。</p>
今後の課題	<p>① より事業所側との連携が必要。</p> <p>② 取り組みをPRすることによって、給食利用者の意識付けを図る。</p>

〈アサヒビール〉

定食内容

小鉢を選択



野菜をしっかり使用する



☆ドレッシング

手作りのドレッシングも用意
そそぎ口を小さく

☆ 卓上メモ

大阪府作製のメモを利用



事例 6

施設名 (大日本インキ化学㈱吹田工場) 給食会社名 (ウオクニ㈱)
 給食形態 (複数定食) 記入者名 (相良喜代江)

テーマ	自分の身体は自分で守る ～塩分を減らそう～
テーマを設定した背景	従業員の平均年齢が40歳を超えており、生活習慣病の有所見者も増えている。その対応として、個人レベルで実行可能な塩分を減らすことをテーマとした。
目的	生活習慣病の予防と意識向上(その結果、自分で健康を守っているという意識をもってもらおう)。
概要	<p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 従来は大きい汁椀を使用していたため、小椀も用意し選択できるようにした。 ・ 味噌汁の塩分濃度は0.8%にし、1椀の塩分量を掲示した。 <大(容量240cc)> : 汁量200cc-塩分1.6g <小(容量180cc)> : 汁量140cc-塩分1.1g ・ その日の献立の塩分が多い時は、漬物等を減らすなど塩分を取り過ぎない工夫をアドバイスした(掲示物により)。 <p>☆検討中…しょうゆ(ソース)から減塩のものや酢などを利用したものに替える。</p> <p>【従事者】 栄養士</p>
所内での体制づくり(コンセンサス・関係部署等との連携)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食管理者とは常に連絡を取り合い、協力をしてもらっている。検討中の企画についても意見交換をしている。
給食利用者の関心を高める工夫(PR等)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 汁物のポスターを作製し、減塩している事実を知らせている。(食堂内の3ヶ所にポスター等で塩分表示) ・ 塩分が多い献立の日には、漬物等を減らすよう掲示したり、とにかく減塩に取り組んでいることをアピールした。
経費	小椀もすでにあつたので、経費はあまりかかっていない。
成果	<p>① 小椀を選択する人が、取り組みの当初は2割であつたが3割程度まで増え、0.8%の塩分濃度にも慣れて(さらに薄くなる傾向も)、減塩への意識付けができてきているように思う。</p> <p>② 事業所からは給食利用者の健康づくりに役立ったと評価された。</p>
今後の課題	現在検討中の課題を、事業所の方々と協力しながら実行できるよう煮詰めていく。

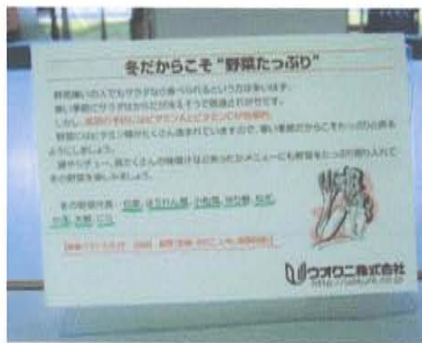
〈 大日本インキ 〉

みそ汁は、大・小の2つを用意
 食堂内 3ヶ所に掲示
 (目につくように)



卓上メモ

献立によって入れ替え(手作り)



塩分を気にしている方へ

メニューによっては塩分が多めの日も
 あります。食べる漬物の量やかける
 ソースやしょうゆの量を減らして
 塩分のコントロールをしてください。

めやす

お漬物	たくあん3切	塩分約0.6g
	きゅうりのキューチャン6~7ヶ	塩分約0.6g
ソース	大スプーン 1杯	塩分約1.3g
しょうゆ	大スプーン 1杯	塩分約2.1g

※減塩しょうゆもご利用ください

カロリーの気になる方...
 ノンオイルのさっぱりとした
 和風ドレッシングがおすすめ!! だ
 す

(おしょうゆベースです)

事例 7

施設名 (芦森工業株式会社大阪工場) 給食会社名 (関西給食株式会社)
 給食形態 (カフェテリア) 記入者名 (若林 美佐)

テーマ	脂肪、塩分、野菜摂取を考える
テーマを設定した背景	健康診断の結果、高脂血症と高血圧の症状の人が多くみられたため、改善の必要性を感じた。
目的	生活習慣病の予防と改善。給食利用者の健康に対する意識の向上と行動変容。健康診断結果データの改善等。
概要	<p>【内容】</p> <p>脂肪・・・① 「ヘルシーday」(フライものの提供なしの日)を毎月第4火曜日に実施。 野菜・・・② 「サラダバー」(野菜を積極的にとる日)を毎月第3火曜日に実施。 塩分・・・③ みそ汁等汁物の塩分濃度を毎日測定し、0.8%にして提供。 各種・・・④ ポスター、卓上メモ、一口メモ等による健康についての情報提供。</p> <p>【従事者】栄養士、調理師、健康管理室看護師(相談役)</p>
所内での体制づくり(コンセンサス・関係部署等との連携)	<p>① 給食管理者や健康管理室看護師と相談しながら実施している。</p> <p>② 事業所から、ポップ作成等に必要な機材(コンピューターなど)の借り受けなどの協力を得ている。</p>
給食利用者の関心を高める工夫(PR等)	<p>① まずは食堂を喜んで利用してもらうため、週3回新メニューを提供し、おいしく食べてもらえるようにしている。食材のメモ入りのきれいなポップでメニューを紹介している。</p> <p>② <みそ汁の塩分濃度>や<本日ヘルシーday>など実施している事柄を、カラーのポップを使いPRしている。</p>
経費	
成果	<p>① サラダバーの日は、漬物を摂取する量が通常の1/2になり、野菜摂取量が増加するとともに減塩効果もみられる。</p> <p>② 自由に持ち帰りのできる一口メモが好評。少し詳しい内容を書くことができ、後で自己チェックなどにも使える。ポスターとテーマを合わせて使っており効果的と思われる。</p> <p>③ 取り組み内容について関係者と話し合うことによって、給食への理解が深まった。</p>
今後の課題	<p>① 今後は現在実施している内容を継続するとともに、給食利用者の関心の高い「減塩」により一層取り組みたい。</p> <p>② 給食利用者に簡単なアンケートをするなどして、「減塩」に関する意識等を把握しながら実施したい。</p>

今日はヘルシーDay

新メニューをカラーPOPで紹介
(別紙)
ヘルシーDayの週は
野菜や魚のメニューが多い

★ 今日ヘルシーday ★

今日は、ヘルシーday
フライものの提供は
控えさせていただきます

《本日のメニュー》

★ 今日の新メニュー ★

1月曜日
イワシの山菜味噌 ¥190
水曜日
カレイの味噌 ¥190
火曜日
カツカツ ¥90

朝食 8:00 ~ 8:45
昼食 11:45 ~ 12:30
夕食 17:30 ~ 18:00

本日!!
ヨーグルト
無料サービス!!

本日の冷製

サラダ ¥80
ポテト
サラダ ¥60

おにぎり
1個 ¥50
2個 ¥100

ホットコーヒー
ご利用 ¥7.0

なめこ汁 ¥80

本日のメニューの価格:

- ¥280
- ¥190
- ¥190
- ¥190
- ¥160
- ¥150
- ¥120
- ¥120
- ¥90
- ¥60

卓上メモでも
脂肪をテーマに

健康日本21

わが国の平均寿命は伸び世界一の長寿国になっています
しかし癌、生活習慣病の増加のため
寝たきり期間は3年間とされています。
この寝たきり期間を少なくし、健康寿命を伸べることが
課題となっています。
そのため改善目標をきかけ実践を呼びかけています



一日の総エネルギーに占める脂肪の割合を減らす

現在27.1%

目標25%以下

欧米化した現代人の食生活は、肉食に偏りがちです。
肉や乳製品に多く含まれる脂肪は、コレステロールや中性脂肪
を増やしやすいため、とり過ぎると、高脂血症をはじめとする
様々な生活習慣病を招きます。
旨い魚(魚、さんま、いわし等)に含まれる脂肪には
コレステロールを減らす働きがあります



生活習慣病の予防と脂肪の取り方

摂取エネルギーは27.1%~25%以下に、この2%を減らすには、脂肪の摂取を40kcalずつ
4g~5g減らす事が目標。食物油などの「見える油」よりも減らしたいのは、
肉類、スナック菓子などの「見えない油」。動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸は、中性脂肪に
再合成されやすく、体脂肪になりやすい性質があります。
体脂肪が気になり始めたなら食生活を再考しましょう

エネルギーダウンの調理法



★ 煮る ★
長時間煮込むほど脂肪が流
れます。浮き上がった脂肪
はていねいに取ること



★ 蒸す ★
余分な脂肪は溶け出ても、旨
味や栄養分が逃げにくい調理
法。電子レンジでもOK



★ 漬く ★
余分な脂肪が網の下に落ち、
旨しさを加わって、
減塩にもなります



★ 茹でる ★
余分な脂肪が抜けやす。旨味
が流れ出ないよう、熱湯から
茹でるのがポイント

食品の選び方



★ 牛肉・豚肉 ★
脂肪の少ない部位を選ぶ
(ヒレ肉、もも肉など)



★ 鶏肉 ★
脂肪の少ない部位を選ぶ
(ささみ、胸肉など)



★ 牛乳 ★
低脂肪タイプを選ぶ



★ ドレッシング ★
ノンオイルタイプを選ぶ

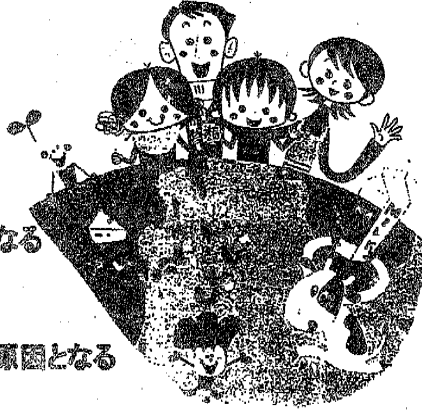
カルシウム

カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚・魚介類、大豆・大豆製品、野菜類、海藻類等に多く含まれ、1日600mg必要とされていますが、現在の日本人の食生活では慢性的に不足しがちです。

カルシウムの99%は、骨や歯に含まれ、残りは血液や細胞、筋肉に存在し、色々な生理機能に関わっています。

カルシウムが不足するとどうなるの？

1. 歯がもろくなる
2. 骨がもろくなり、骨折や変形が起こりやすくなる
3. 骨粗鬆症や骨軟化症を引き起こす
4. 高血圧や動脈硬化、糖尿病を促進させる
5. 出血したときに血が止まりにくくなる
6. 心臓の筋肉の収縮異常により心筋梗塞の原因となる
7. 神経過敏になり、イライラする



カルシウムの吸収を高めるには...

ビタミンD、K、C、マグネシウムと一緒に摂取することがすすめられています。

カルシウムの吸収を妨げるものは...

リンを多く含むスナック菓子や食塩、砂糖、アルコールには要注意です。



※骨を強くする方法はカルシウムの摂取だけではありません。骨に刺激を与える運動も骨の量を増やして骨強度を高めます。

ポスターと持ち帰りメモ

★身体を組み合わせさせて使ってください

効果的！

◎食事と運動を組み合わせ

カルシウム

◎カルシウムを多く含む食品 (1食で摂ることの出来る目安量)

牛乳・乳製品

牛乳	1カップ(200ml)	231mg
プロセスチーズ	20g	126mg
プレーンヨーグルト	90g	108mg
スキムミルク	7mg	7mg
カマンベールチーズ	大さじ1(7g)	115mg
	25g	

大豆・大豆製品

木綿豆腐	1/3丁(100g)	120mg
がんもどき	1個(40g)	100mg
厚揚げ	1個(80g)	312mg
納豆	1パック(50g)	45mg
寒野豆腐	1枚(16g)	106mg
おから	50g	41mg

野菜類

小松菜	80g	136mg
菜の花	80g	128mg
青梗菜	80g	80mg
ゆずし大根	10g	54mg
モロヘイヤ	80g	209mg
春菊	80g	86mg

小魚・魚介類

しらす干し	大さじ1(5g)	26mg
ほえび	大さじ1(3g)	80mg
さんま(蒲焼缶詰)	1缶(75g)	185mg
ししゃも	2尾(45g)	140mg
うなぎ(蒲焼)	1串(30g)	120mg

海藻類

ひじき(干し)	5g	70mg
わかめ(干し)	10g	94mg
もずく	50g	11mg
焼きのり	2g	8mg
乾燥わかめ	1g	8mg

※カルシウムの吸収率が最も良いのは、乳製品で約40～50%、小魚は約30%、野菜は約20%です。色々な食品を組み合わせることでカルシウムを上手に摂りましょう。

関西給食(株) 創食管理部

後でゆっくり見ることが出来ます

野菜バーの風景



☆☆ 新メニュー ☆☆

キャベツとツナの
オムレツ

キャベツには、ビタミンU(キャベジン)が含まれており
抗潰瘍性ビタミンとして胃や十二指腸壁の傷ついた
粘膜を修復し、潰瘍を改善する効果があります。

エネルギー	234	Kcal
たんぱく質	17	g
脂肪	17.9	g

¥190

大根とイカの
辛子酢味噌和え

大根は「自然の消化剤」といわれるほど消化作用に優れ
胸やけ、胃酸過多、胃腸の働きを整える他、解毒作用も
あります。大根おろしにすると二日酔いにも効果的です。

エネルギー	48	Kcal
たんぱく質	7.1	g
脂肪	0.8	g

¥90

新メニューのPOP

食堂の入口と
メニューのあるところに置いています

- ☆ 一口メモ付き！
- ☆ カラーPOPを付けると
よくメニューが出ます。
〈見てくださるってことですね！〉

☆☆ 新メニュー ☆☆ ☺

豚の八幡巻き

ゴボウには、水溶性の食物繊維と、不溶性の食物繊維の両方が含まれて
います。水溶性の食物繊維には、カリウムと同じようにナトリウムを体外に
排泄する働きがあり、高血圧の予防や改善に効果的です。

エネルギー	244	Kcal
たんぱく質	15.5	g
脂肪	12.1	g

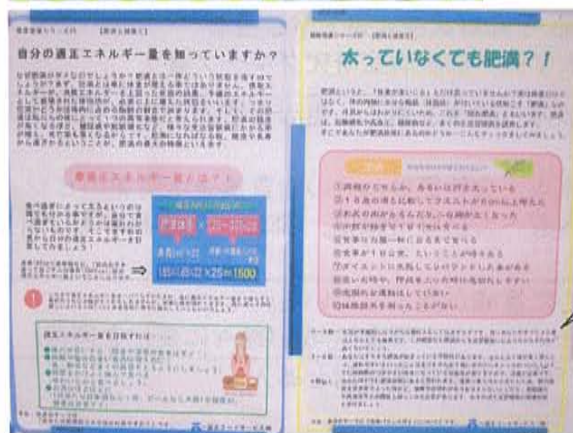
¥190

事例 8

施設名 (ダイキン工業㈱淀川製作所) 給食会社名 (一富士フードサービス㈱)
 給食形態(カフェテリア) 記入者名 (北村かおり)

テーマ	テーマに基づいたメニュー (健康増進ポスター対応) のPR
テーマを設定した背景	①肥満者が多く、炭水化物過多の組み合わせをする人も多いため、バランスのとれたメニュー選びへの取り組みが必要と感じた。 ②テーマを設定した健康増進ポスターに対する関心度が薄い。
目的	バランスの良いメニューを選択しやすい環境をつくる。
概要	<p>【内容・方法】</p> <p>① 健康増進ポスターの掲示 ② 健康増進ポスター対応メニューの提供 ③ 健康増進ポスター対応メニューにPOPを付けメニューをPR 例：テーマ「肥満」・・・低エネルギーメニュー</p> <p>【場所】 食堂用掲示板前、メニュー展示ケース内</p> <p>【スタッフ】 調理チーフ、栄養士</p>
所内での体制づくり (コンセンサス・関係部署等との連携)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 企画は栄養士が行ったが、事業所と給食会社の責任者と話し合い、了解を得た。 ・ この検討会の委員になってから、給食委員会に事業所側給食責任者が出席するようになり、給食委員会の場でも企画について議論することができた。 ・ 部課長会食時の議題にも上げ、取り組みへの理解を得る予定。
給食利用者の関心を高める工夫 (PR等)	<p>① 健康増進ポスター対応メニューに、POP“健康増進ポスター推進メニュー”を付けた。</p> <p>② POPが付いていることがある程度認識された後はダイキン製品のマスコットを活用するなど、より親しみやすい方法を検討している。</p>
経費	POP作成費用(給食会社負担)
成果	<p>① 給食委員会に事業所責任者が出席するようになり、給食を通じた健康づくりの第一歩となった。</p> <p>② POPの効果については観察中。</p>
今後の課題	多忙な中で継続的に取り組んでいくためには、協力体制等を検討する必要がある。

健康増進ポスターに対応したメニュー
(低エネルギー)などに
POPをつけました。



健康増進ポスター
今回のテーマは肥満

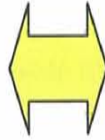
事例 9 (検討委員外)

給食施設名	松下電器産業(株) PAVC社茨木地区	給食委託会社名	与太呂食品(株)																
課題(テーマ)	「健康日本21」を事業所施設(茨木地区)で「健康いばらき21」に置換実施																		
課題の背景	①松下電器では「健康日本21」の推進を受け、「健康松下21」として各事業所毎に、主旨達成に向け工夫を凝らした取組推進を決定。 ②茨木地区においては、「健康いばらき21」と称し、推進を決定。																		
目的	①生活習慣病予防施策として低脂質メニュー提供を行い、喫食者も喫食を楽しみながら自然に生活習慣病予防メニューを体得出来るようにする。 ②情報もビジュアル化し、視覚から自然に記憶に止まる形態(P化)とする。 ③会社・労働組合・給食会社の三位一体で革新的に一気に推進する。																		
対象者(人数)	茨木地区勤務者全員(2,300人/社員・社員外総喫食者・日)																		
実施日時	・2004年5月17日～昼食全面改訂実施 ・2005年1月1日～交替制勤務者夕食全面改訂実施																		
場所	当社 茨木地区社員食堂(通称：大食堂)																		
スタッフ	労使食堂委員会(会社：2名、組合3名)、健康管理室(産業医、看護師2名)、委託給食会社(管理栄養士・栄養士2名・調理責任者・地区経営責任者)																		
内容方法等	<p><脂質量によるメニュー提供棚表示></p> <table border="0"> <tr> <td></td> <td>(メニュー提供棚表示)</td> <td>(脂質量)</td> <td>(種類/日)</td> </tr> <tr> <td>総脂質摂取量限度 50g/日</td> <td>⇒</td> <td>・ヘビーメニュー 15.1g以上</td> <td>11～12品種</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・ミドルメニュー 5.1g～15.0g</td> <td>10～11品種</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>・ライトメニュー 5.0g以下</td> <td>9～10品種</td> </tr> </table> <p><喫食形態></p> <ul style="list-style-type: none"> ・カフェテリア方式 <p><喫食シフト及びローテーション></p> <ul style="list-style-type: none"> ・4シフト(11:45, 12:00, 12:15, 12:30)/6ヶ月ローテーション) <p><ビジュアル化による表示及び情宣></p> <ul style="list-style-type: none"> ・メニュー提供棚表示 ・「健康いばらき21」に取組む背景・内容の啓発ポスターによる情宣 <p><脂質量管理対応食事></p> <ul style="list-style-type: none"> ・昼食、交替制勤務者用夕食 				(メニュー提供棚表示)	(脂質量)	(種類/日)	総脂質摂取量限度 50g/日	⇒	・ヘビーメニュー 15.1g以上	11～12品種			・ミドルメニュー 5.1g～15.0g	10～11品種			・ライトメニュー 5.0g以下	9～10品種
	(メニュー提供棚表示)	(脂質量)	(種類/日)																
総脂質摂取量限度 50g/日	⇒	・ヘビーメニュー 15.1g以上	11～12品種																
		・ミドルメニュー 5.1g～15.0g	10～11品種																
		・ライトメニュー 5.0g以下	9～10品種																
使用した教材 参考資料等	京大病院糖尿病・栄養内科：オンライン糖尿病教室 和田 攻：日医雑誌2000：123：1585 BOOKS・至福のダイエット革命：藤野武彦九州大学教授著 ふとる性格やせる性格：千葉大学医学部肥満症研究グループ著																		
食育(喫食者教育)の際注意した事項	①喫食者が負担感を懐かず自然体の喫食を通じ、生活習慣病予防食を体得出来るようにする。 ②生活習慣病の怖さ、予防の原点、会社提供メニューの脂質量表示情報のビジュアルポスター化による、喫食者への視覚情報化。(何時でも、誰でも、自然体で情報キャッチ)																		
食育(喫食者教育)の効果	①スタッフ職や要管理者を中心に意識が高まっている。 ②製造職や若年層は依然ヘビーメニューの喫食傾向。(徐々に変化を期待)																		
今後の課題テーマにしたいこと	①交替制勤務者用深夜食および朝食の脂質量検討と導入																		

〈 松下電器産業㈱ 〉

<脂質量によるメニュー提供棚表示>

(メニュー提供棚風景)



<ビジュアル化情宣ポスター(一例)>

(ステップアップ情宣に掲示したポスター群)

(メニュー表に脂質量を**朱書**で記載)



<喫食傾向の推移>

(%)	スタート前	第1週	第2週	第3週	第11週	第18週
ヘビーメニュー	28.7	26.9	28.2	28.4	29.5	29.5
ミドルメニュー	22.9	23.1	23.4	23.1	21.9	21.7
ライトメニュー	48.4	50.0	48.4	48.5	48.6	48.8

<本日の健康管理室のお薦めメニュー展示>



事例10(検討委員外)

給食施設名	(株)NEOMAXマテリアル	給食委託会社名	東テストイパル
課題(テーマ)	工場給食における集団食事指導		
課題の背景	従業員の健康診断で肥満者の増加がみられるため、健診後の要指導者への指導が必要なため、給食委託会社に依頼して実施。		
目的	生活習慣病予防対策のために、健診受診者のうち要指導者に集団指導により、健康教育を行い、合わせて給食の取り方等について学ぶ		
対象者(人数)	60名		
実施日時	2004年11月8日、11月12日		
場所	(株)NEOMAXマテリアル 食堂		
スタッフ	東テストイパル 管理栄養士、栄養士		
内容方法等	<p>対象者60名を2日間に分けて、時間内に講習会を実施。</p> <p>11月12日には、予防メニューの試食会を開催した。</p> <p>① 筑前煮、南京の煮付、紅白なます、フルーツ</p> <p>② あっさり卸しハンバーグ、野菜のバター焼き、ツナサラダ、森の木の子入り豆腐</p>		
使用した教材参考資料等	<ul style="list-style-type: none"> ・パワーポイント ・予防メニュー献立(試食・献立表) 		
食育(喫食者教育)の際注意した事項			
食育(喫食者教育)の効果	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防メニュー・健康(薬膳)メニューを取り入れた。 ・喫食者の意識向上につながった。 		
今後の課題テーマにしたいこと	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防定食メニューの追加 ・元気メニューの提供及び喫食者数の増加 		

株式会社 NEOMAX 様

予防メニューと 元気メニュー の実施

株式会社 東チキイパル 東海支店
チキイパルグループ 常陸那珂市
2004年11月

予防メニュー

生活習慣病（特に肥満・高血圧症）を予防する

NEOMAXの従業員様の実例

(1日の栄養所要量)		(1食の栄養所要量)	
総量	2300kcal	総量	700kcal
タンパク質	70g	タンパク質	25g
脂肪	50g	脂肪	20g
		塩分	4g以下

生活習慣病予防のために (昼食)

熱量 700kcal 以下

塩分 4g 以下

具体的には (定食としてご提供)

- ・家庭的な和食
- ・食物繊維たっぷり
- ・野菜をおいしく
- ・熱量700kcal 以下 (ご飯180g含む)
- ・塩分4g以下

(例)定食 I	(例)定食 II
<p>鶏じゃが・鶏肉のてんぷら -いんげんの炒め、-味噌汁</p> <p>総量 670kcal たんぱく質 23.7g 総量 18.8g 塩分 2.4g 総脂肪 10g</p>	<p>さんま塩焼き・塩なす・鶏胸肉のてんぷら・やぶの巻付・鶏皮の巻付・きのこ・味噌汁</p> <p>総量 670kcal たんぱく質 23.7g 総量 18.8g 塩分 4.5g 総脂肪 10g</p>

＜予防メニューいろいろ＞

すき焼き肉巻物 おにぎり2個 ペーパードリンク おとうもろこしの味噌汁 味噌汁	豚のレバー炒め ごんちの巻付 白身の巻付たし もやしのかま玉 味噌汁	いんげんの味噌汁 中華唐揚げ かつお もやしのかま玉のかき揚げ 大根のかき揚げ味噌汁
あつたかおでん 煎餅 おにぎり おにぎり おにぎり おにぎり	おとうもろこしの味噌汁 鶏皮の1杯一徳 ツナサラダ 煮込みのすり身豆腐 味噌汁	ずきんのお餅 ソーサーサラダ いんげんの唐揚げ ゆずの巻付 味噌汁

あつたかおでん
鶏皮の1杯一徳
ツナサラダ
煮込みのすり身豆腐
ごんちの味噌汁

煎餅
おにぎり
おにぎり
おにぎり

元気メニュー

薬膳

生活している土地で、
太陽をたっぷり浴びて育った
『生命力の強い旬の食材』は、
心身ともに癒す効果があります。
【旬の食材】や【薬になる食材】
を使って、病気の予防や老化防止の
為に、おいしく料理をすることを
薬膳といいます。

薬膳とは

草かんむりは野菜を表す。
艸薬の薬膳は草。

薬膳

体を温す。例えば薬膳の餅・餅・腎

旬の野菜を食べて薬になり、体を温め、
食事を薬にしましょう。

『医食同源』 『薬食同源』

食事を薬と考える(食=薬)

自然の食べ物で体をコントロールする

病気になる前に食べ物で無理なく
体のバランスを整える

予防医学

風邪予防...土しよが・ねぎ・にら・シナモン

元気を付ける...竹・木の芽・タラの芽

夏バテ予防...スイカ・きゅうり・きゅうり

肌をうるおす...ぎんなん・栗・くるみ・ピーナツ

薬になる食材 (薬膳食材)

薬膳料理

各都道府県

うつつの解消薬膳

6月 お父さんのための薬膳

お父さんのための薬膳

お父さんのための薬膳

事例11 (検討委員外)

給食施設名	塩野義製薬(株)製造本部摂津工場	給食委託会社名	シダックスフードサービス(株)
課題(テーマ)	塩野義製薬(株)摂津工場における健康増進活動【栄養ポスターコンテスト】		
課題の背景	<p>①摂津工場では安全衛生活動の一環として健康増進に取り組んでいる。</p> <p>②社員食堂では「健康日本21」の推進のため食生活を中心とした生活習慣の改善策を提案するように努めている。</p> <p>③2004年度には「生活習慣病予防の個別栄養相談」を実施した。</p>		
目的	<p>①栄養情報を提供するために「栄養ポスター」を一定期間掲示する。</p> <p>②ポスターコンテストの実施(参加者が審査員となって「評価」することで日常生活を振り返る機会を提供する)。</p> <p>③コンテストの結果を集計することで今後の展開を検討する。</p>		
対象者(人数)	当工場社員食堂の利用者全員(800人/社員・協力会社社員喫食者/日)		
実施日時	<p>2005年11月11日～14日 栄養ポスター掲示</p> <p>2005年11月14日 栄養ポスターコンテスト、体験コーナー実施</p>		
場所	当工場 社員食堂玄関ロビー		
スタッフ	シオノギ給食管理係1名、シダックスフードサービス(株)栄養士4名		
内容方法等	<p>①ポスターコンテストの実施 掲示中の栄養ポスター8種(枚)を見てもらい、用意した5つの質問に答えていただく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポスター自体は見やすいか ・内容が分かりやすいか ・自分に当てはまる内容か ・興味のある内容か ・改善しようと思えたか <p>※回答応募者数 165名(男性69名 女性96名)</p> <p>②体験コーナーの実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体脂肪測定(参加者 20名) ・肥満ベルト(参加者 10名) <p>③コンテスト回答の集計分析と考察</p> <ul style="list-style-type: none"> ・総合評価第1位「あなたの食事バランスとれていますか？」 ・各部門1位のポスター <p>分かりやすい、見やすい、興味がある：「あなたの食事バランスとれていますか？」 適合性がある：「日常生活に運動をとりいれよう！」 改善意思がわく：「ひまんから脱出しよう！」</p> <p>以上から【肥満】改善を目的とした【食事バランス】と【運動】の改善が必要であると考察した。</p>		
使用した教材 参考資料等	シダックスフードサービス栄養士会作成「栄養ポスター」8種類		
食育(喫食者教育)の際注意した事項	<p>①できるだけ多くの方が興味をもって参加できるよう、大きくて・見やすいポスターを掲示した。</p> <p>②参加者にはスタッフがマンツウマンで応対できるように心がけた。</p>		
食育(喫食者教育)の効果	<p>①ポスターを見ることで興味のある栄養情報を提供することができた。</p> <p>②参加者の約2割の方にポスター内容に関する生活習慣などの改善意志を促すことができた。</p>		
今後の課題テーマにしたいこと	食事バランスガイドを利用して誰にでもできる健康食生活の提案と昼食献立における展開		

【使用した栄養ポスター】

【食事バランス】



【積極的に食べたい食品】



【摂るのを控えたい食品】



【肥満】



【運動】



【睡眠】



【喫煙】



【飲酒】



【コンテスト用紙】

私たち「シヤックス栄養士」にご協力ください!!!
栄養ポスターコンテスト

*当てはまる(そう思う)ものには○。
 *当てはまらない(そう思わない)ものには×を記入して下さい!
 性別: 男・女
 年齢: 歳

どちらでもない場合は 空欄にておいて下さい	ポスター No.1	ポスター No.2	ポスター No.3	ポスター No.4	ポスター No.5	ポスター No.6	ポスター No.7	ポスター No.8
記入例)		○	○		×		○	
ポスター 自体が見やすい								
内容がわかりやすい								
自分に当てはまる内容								
興味がある内容								
今後改善しようと思った								

時間のある方は...

いつもの食生活ちょっと振り回ってみませんか。

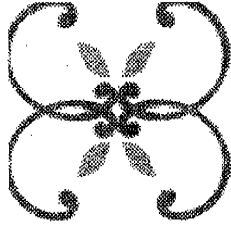


このチェックリストであなたの生活習慣にピッタリなポスターをさがしちょうおう!
 チェックが入ったNoのポスターやチラシを見てみよう!!

チェック項目	チェック欄	ポスター番号
1 食事時間が不規則		No.1
2 好き嫌いが多い		No.2
3 野菜はあまり食べない		
4 果物はあまり食べない		No.3
5 牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルト等)が嫌い		
6 濃い味付け、漬物などの塩分の高い食品が好き		No.4
7 揚げ物・炒め物等の油料理が好き		
8 自分の適正体重を知らない		No.5
9 運動不足だと思う		No.6
10 朝起きたとき、目覚めがすっきりしていない		No.7
11 現在、たばこは吸っている		No.8
12 お酒は1日に飲む適量を知らない		No.8

【実施風景】





資 料

北ブロック事業所における食育推進検討会設置要領

1 目的

北ブロックの事業所給食では、カフェテリアや選択メニューが多く、喫食者が個々の健康状態等に合わせた適切なメニュー選択を行えることが重要である。そのためには、食に関する知識普及と、メニューを選びやすくする環境整備が必要である。

そこで、事業所内で効果的に食育を推進できる体制づくりや、具体的な手法、食環境づくりの検討を行い、事業所における食育を推進することを目的とする。

2 内容

- (1) 平成16年度の検討会において作成した各事業所における食育計画を基に、検討委員間で情報交換を行いながら取り組みをすすめる。
- (2) 平成16年度検討会において、食育をすすめる上での課題が集約されたが、(1)の食育を具体的にすすめながら対応策を検討する。

3 方法、期間、開催回数等

- (1) 北ブロックの集団給食研究会と保健所が共催で行う。
- (2) 期間は平成17年6月～平成18年3月までとし、開催回数は概ね2ヶ月に1回、4回程度とする（給食管理者の出席は1回程度とする）。
- (3) 各集団給食研究会役員会において進捗状況を報告し、意見を検討会へ反映する。
- (4) 各保健所へは、北ブロック栄養士会議を通じて報告し、意見を検討会へ反映する。
- (5) 検討会で検討した内容については、講習会を開催し事業所を中心とした給食施設へ紹介する。

4 構成員

4つの集団給食研究会会員施設（事業所）から各2施設とし、それぞれの給食施設から給食管理者と栄養士各1名とする。給食を委託されている給食会社栄養士が構成員となる場合においても、事業所所属の立場での参加とする。

北ブロック保健所栄養士は、広域栄養チームの4名を構成員とする。

集団給食研究会名	構成員
池田保健所管内集団給食研究会	各2施設の給食管理者と栄養士 (計 給食管理者8名、栄養士8名)
豊中集団給食研究会	
吹田保健所管内集団給食研究会	
大阪府茨木保健所管内 集団給食研究会	
広域栄養チーム栄養士	4名

5 事務局

大阪府茨木保健所企画調整課広域栄養チーム

北ブロック事業所における食育推進検討会検討委員一覧

【給食施設関係者（集団給食研究会会員）】

敬称略

管内（集団給食研究会名）	施設名	検討委員名
池田保健所 （池田保健所管内集団給食研究会）	池田銀行	池田銀行厚生年金基金常務理事 坂本 享
		（シーアイサービス（株）） 油井 珠美
	ダイハツ工業（株）	人事部人事企画室企画グループ 係長 宮下 修一
		（魚国総本社） 庄司 利幸
豊中保健所 （豊中集団給食研究会）	塩野義製薬（株）新薬研究所	総務部 清水 浩爾
		（アイビス（株）） 堂原 智美
	阪急百貨店 千里阪急	総務部長 高濱 和夫 （H16：新井 照久）
		（キャンティーンウエスト）出水 節子
吹田保健所 （吹田保健所管内集団給食研究会）	アサヒビール（株）吹田工場	総務部 藤原 茂一 （H16：宮田 耕平）
		（立花ケイタリング・サービス（株）） 村上喜美子
	大日本インキ化学（株）吹田工場	総務課長 上田 一馬
		（ウオクニ（株）） 相良喜代江
茨木保健所 （大阪府茨木保健所管内集団給食研究会）	芦森工業（株）大阪工場	事務部副部長 植木 盛雄
		（関西給食（株）） 若林 美佐
	ダイキン工業（株）淀川製作所	ダイキン福祉サービス（株） 淀川営業所長 中川 洋二 （一富士フードサービス（株）） 北村かおり

【茨木保健所広域栄養チーム管理栄養士】

長瀬久美子
松本 洋子
王前ならみ
長田 美千代（H16）

10 給食利用者に給食での取り組みをPRしていますか

<はい>
どんな機会に
方法・内容

<いいえ>
実施していない理由・課題（何がキーワードとなるか）

11 給食について評価していますか

<はい>
方法
結果

<いいえ>
実施していない理由・課題（何がキーワードとなるか）

12 給食利用者が適正なメニュー選択をできるようにするために、今後取り組んでみたいことはありますか（複数回答可）

- (1) 給食利用者の知識や意識を高める食生活教育
- (2) 栄養表示やモデル献立等効果的な情報提供
- (3) 各自が選択したメニューの栄養価を提示できるシステムづくり
- (4) メニューのヘルシー化
- (5) 1食当りの提供量の検討（メニューの脂肪量や野菜量等を一定（または段階的）にして選びやすくする）
- (6) 給食利用者の参画
- (7) 給食利用者に取り組みがどう役に立つのかをPRする方法
- (8) その他（ ）

13 上記のアンケート項目で表せなかった事柄について自由にお書きください

14 喫食者教育推進検討会へのご意見を自由にお書きください

企画様式

事業所における食育の企画

施設名 (

) 給食会社名 (

)

記入者名 (

)

<p>テーマ</p>	
<p>テーマを決定した理由 (背景)</p>	
<p>目的</p>	
<p>対象 参加者数 実施時期 実施時間帯 場所 スタッフ 内容・方法 周知方法 など</p>	
<p>実施上の課題</p>	
<p>評価方法</p>	

(3) 全体的にみて、今回の取り組みが給食利用者の健康づくりに役立ったと思われませんか。

- ① おおいに役立ったと思う
- ② 少し役に立ったと思う
- ③ あまり役立たなかったと思う

3 今後の取り組みについて（当てはまるものすべてに○を）

- ① 会社（事業所）としての取り組みにしていきたい。
- ② ニーズ把握（健康状態、給食利用者の知識や考え方等）をして取り組みたい。
- ③ この内容で継続したい。
- ④ 支社等関連事業所へひろげたい。
- ⑤ 違う切り口で行いたい。
- ⑥ 今回の取り組みをもっとPRしたい。
- ⑦ その他

[]

4 まだ取り組みを始めていない事業所の方のみお答えください。（当てはまるものすべてに○を）

(1) 取り組めていない理由は何ですか。

- ① 栄養士等に余力がないと思う。
- ② 何に取り組んだらよいかわからない。
- ③ 効果的方法がわからない。
- ④ 事業所としてのバックアップが足りないと思う。
- ⑤ 給食会社のバックアップが足りないと思う。
- ⑥ その他

[]

(2) どんな条件が整えば取り組みやすいと思われませんか。

- ① 効果的な取り組み事例を知ることができる。
- ② 直ぐ使える媒体がある。
- ③ 保健所の支援
- ④ その他

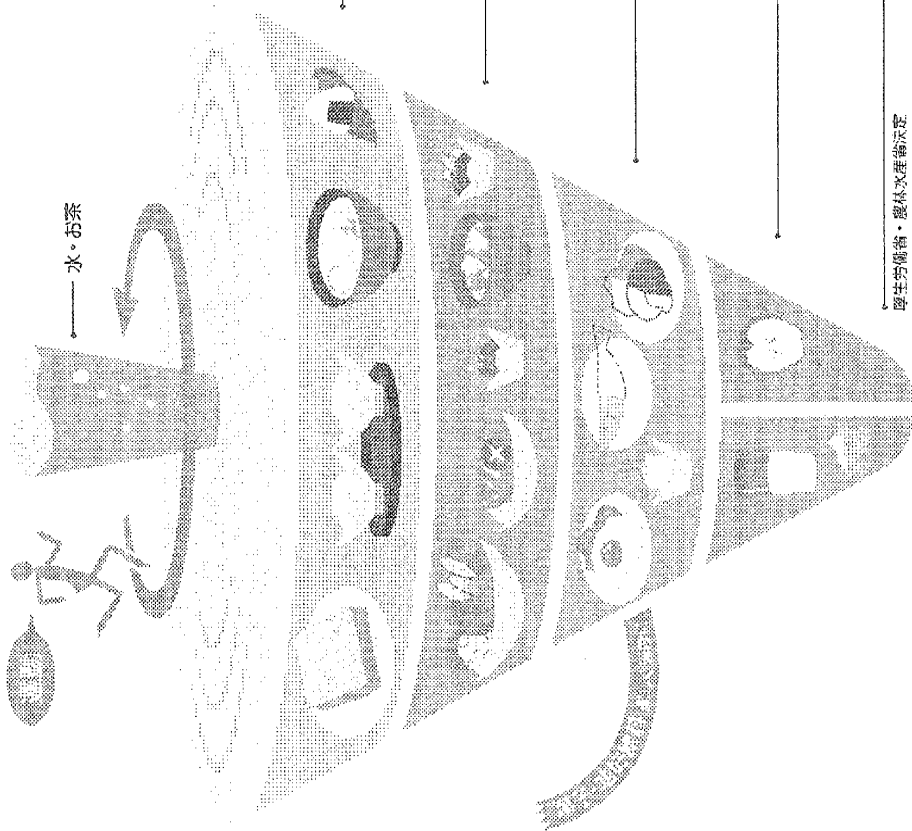
[]

以上です。ご協力ありがとうございました。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

水・お茶



1日分

57 主食 (ごはん・パン・麺)
ごはん (中盛り) だったら 4 杯程度

56 副菜 (野菜・きのこ・豆腐)
野菜料理 5 皿程度

35 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から 3 皿程度

7 牛乳・乳製品
牛乳だったら 1 本程度

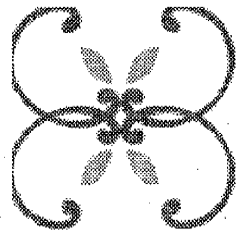
7 果物
みかんだったら 2 個程度

厚生労働省・農林水産省測定

本 理 例

1つ分 =	ごはん1杯	みかん1個	牛乳1杯	肉・魚・卵・大豆料理1杯	野菜料理1杯	主菜1杯	副菜1杯	水・お茶
15つ分 =	ごはん5杯	みかん5個	牛乳5杯	肉・魚・卵・大豆料理5杯	野菜料理5杯	主菜5杯	副菜5杯	水・お茶
1つ分 =	ごはん1杯	みかん1個	牛乳1杯	肉・魚・卵・大豆料理1杯	野菜料理1杯	主菜1杯	副菜1杯	水・お茶
2つ分 =	ごはん2杯	みかん2個	牛乳2杯	肉・魚・卵・大豆料理2杯	野菜料理2杯	主菜2杯	副菜2杯	水・お茶
1つ分 =	ごはん1杯	みかん1個	牛乳1杯	肉・魚・卵・大豆料理1杯	野菜料理1杯	主菜1杯	副菜1杯	水・お茶
3つ分 =	ごはん3杯	みかん3個	牛乳3杯	肉・魚・卵・大豆料理3杯	野菜料理3杯	主菜3杯	副菜3杯	水・お茶
1つ分 =	ごはん1杯	みかん1個	牛乳1杯	肉・魚・卵・大豆料理1杯	野菜料理1杯	主菜1杯	副菜1杯	水・お茶
1つ分 =	ごはん1杯	みかん1個	牛乳1杯	肉・魚・卵・大豆料理1杯	野菜料理1杯	主菜1杯	副菜1杯	水・お茶

* SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



発行 平成 18 年 2 月

池田保健所管内集団給食研究会

豊中集団給食研究会

吹田保健所管内集団給食研究会

茨木保健所管内集団給食研究会

大阪府茨木保健所広域栄養士一ム

