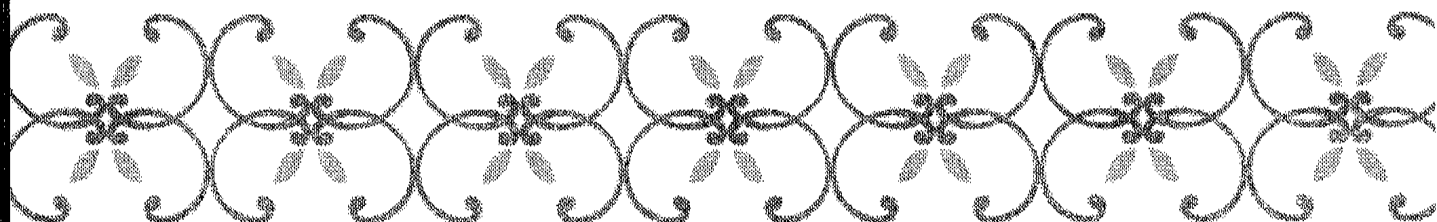


# 事業所給食を 活用した食育Ⅲ



北ブロック事業所における食育推進検討会報告

## はじめに

国の施策では、平成 20 年度より健康保険組合など医療保険者に対し、40 歳以上の被保険者など加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定保健指導の導入が義務づけられることになっています。このため、事業所は従来にも増して従業員に対する健康管理が求められると考えられます。よって、事業所給食は保健指導の媒体・機会として重要な役割を担うこととなります。

一方、北ブロック保健所管内における集団給食研究会では、平成 16 年度から事業所給食管理者、栄養士と保健所の広域栄養チーム栄養士がともに、効果的に食育を推進できる体制の整備や具体的な手法、食環境づくりの検討を「北ブロック事業所における食育推進検討会」で行いました。

このような背景と実績をふまえ、今年度から各研究会の事業所部会で「北ブロック合同研修会」などを行い、食育推進に努めてまいりました。また、その推進状況を見るために「事業所における食育実施状況調査」を行い、「食育事例報告会」を開催いたしました。

そこで、これらの食育推進状況を事例集として作成し、情報を共有することで、今後、多くの施設が活用され、なお一層「食育」が推進されますよう期待するものであります。

最後に、本事例集の作成に際し、ご協力いただいた皆様に対し厚く御礼を申し上げます。

平成 20 年 3 月

池田保健所管内集団給食研究会会長	坂本 亨
豊中集団給食研究会会長	森 豊
吹田保健所管内集団給食研究会会長	藤原 茂一
大阪府茨木保健所管内集団給食研究会会長	小谷 昇

## 目 次

### はじめに

平成19年度北ブロック事業所における部会活動表	…	P2
池田保健所管内集団給食研究会における食育推進事業	…	P3
豊中集団給食研究会における食育推進事業	…	P4
吹田保健所管内集団給食研究会における食育推進事業	…	P5
茨木保健所管内集団給食研究会における食育推進事業	…	P6
平成19年度北ブロック事業所給食を活用した食育事例		
報告会	…	P8
事業所における食育実施状況調査結果	…	P10

### 会員施設における取り組み事例

平成19年度 北ブロック事業所における部会活動表

	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	平成20年1月	2月	3月
池田		7月12日 ●推進会議 会員の施設対 象	8月23日 ◆食育支援 第一屋製パン (株)	9月27日 ◆食育支援 (株) 銭屋アルミ ニウム	10月30日 ●給食業務従 事者研修(7P) ク合同企画兼)					
豊中		7月6日 ●研究会役員 会 7月27日 会員の施設対 象推進会議		9月27日 ●給食業務従 事者研修(7P) ク合同企画兼)						
吹田		7月10日 ●事業所役員、 会議 本年度事業計 画づくり				11月30日 ●給食業務従 事者研修(7P) ク合同企画兼)				
茨木	6月13日 ●部会会議 (役員のみ) ・事業所部会会 員規定を決める ・年間活動計画 づくり		8月22・23日 ◆食育支援 日立マクセル (株)	9月11日 ●給食業務従 事者研修(7P) ク合同企画兼)	10月9日 ●進捗状況報 告会 (役員のみ)				2月5日 ●事例報告会 ・優秀賞等 の発表	
ブロック 合同企画		<平成18年度食育推進検討委員施設への見学及び体験実習> ・ダイハツ工業(株)【池田市】:10月30日 ・(株)阪急百貨店 千里阪急【豊中市】:9月27日 ・大日本インキ化学工業(株)吹田工場【吹田市】:11月30日 ・芦森工業(株)大阪工場【摂津市】:9月11日								3月6日 食育事例発表 会
保健所										



## 池田保健所管内集団給食研究会における食育推進事業

■第1回食育推進会議の開催 4施設(事業所) 6名(給食担当者、栄養士、調理師)

- ・今までの活動報告、事例紹介
- ・各施設の現状と課題について情報交換と今後の進め方

◆食育実施支援

- ・1日健康イベントを2施設で開催

第一屋製パン(株)大阪空港工場

(株)銭屋アルミニウム製作所

内容：メタボリックシンドローム予防 (リボンを使って  
腹囲の測定)

食生活自己チェック (食生活自己点検票使用)



●給食業務従事者研修 (兼ブロック合同企画)

ダイハツ工業(株)

23施設37名参加

バランスセットを試食  
「薄味だが、満足！」  
「女性向けに良いですね」



赤・黄・緑の3色  
クロスを使って、  
メニューを展示



家族を含めた社員の健康づくりを目指す姿勢に、感心しました。

「バランスセット」を試食させていただき、とても参考になりました。



## 豊中集団給食研究会における食育推進事業

■第1回食育推進会議の開催 10施設(事業所) 19名(給食担当者、栄養士)

- ・今までの活動報告、事例発表
- ・各施設の現状と課題について情報交換と今後の進め方

◆各会員施設において、給食委員会等組織作りのための方法や食育の手法を探った。

●給食業務従事者研修(兼ブロック合同企画)

(株)阪急百貨店 千里阪急

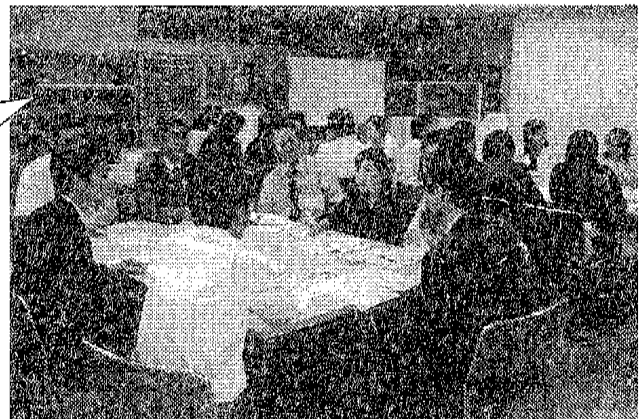
22施設 32名参加

あなたの結果は  
体脂肪が……  
基礎代謝は……



おいしそう  
秋の味覚がいっぱい!  
小鉢一品を野菜小鉢に  
すればバランス満点!

栄養相談会は参考になりました。  
社員は自分の健康について考えてもらう  
のにイベントをするのもいいですねえ。



## 吹田保健所管内集団給食研究会における食育推進

■食育推進会議役員会の開催 3施設(事業所) 3名(給食担当者)

・各施設の現状と課題について情報交換と今後の進め方

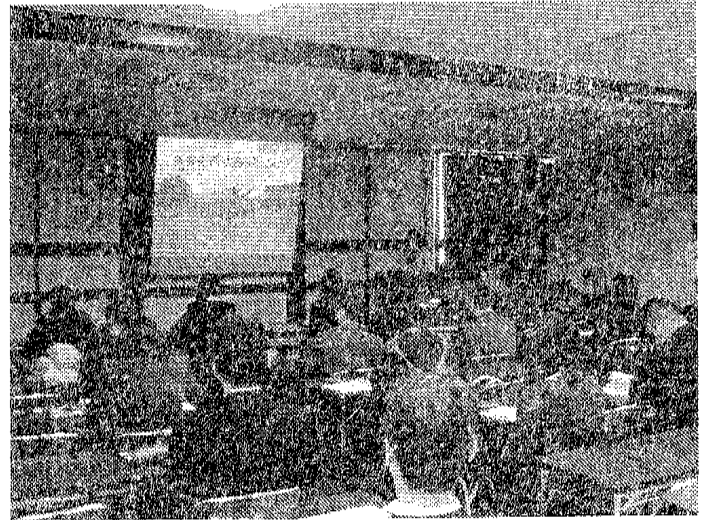
◆各会員施設において、給食委員会等組織作りのための方法や食育の手法を探った。

●給食業務従事者研修(兼ブロック合同企画)

大日本インキ化学工場(株)吹田工場

29施設 41名参加

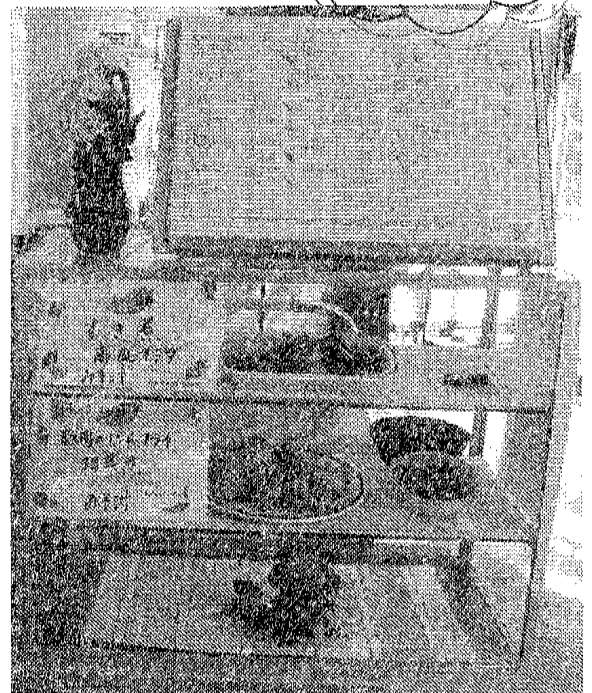
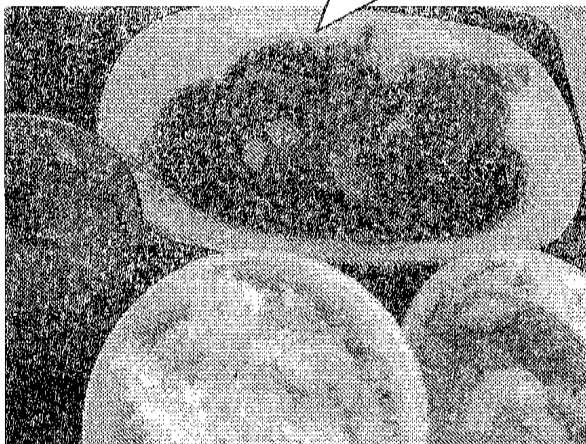
合同研修会4回目で、たくさんの参加がありました。  
後半のグループワークも給食管理(企業側)と委託給食会社で分れ、時間ぎりぎりまで活発に意見交換が行なわれました。



週間献立表にも  
バランスガイド

本日の献立

試食は新しい食材を利用した新メニューを従業員の方より早くいただきました。



## 大阪府茨木保健所管内集団給食研究会における食育推進事業

■食育推進会議の開催 … 3回開催 延べ17施設 19名（給食担当者）

- ・今までの活動報告、事例発表
- ・各施設の現状と課題について情報交換と今後の進め方

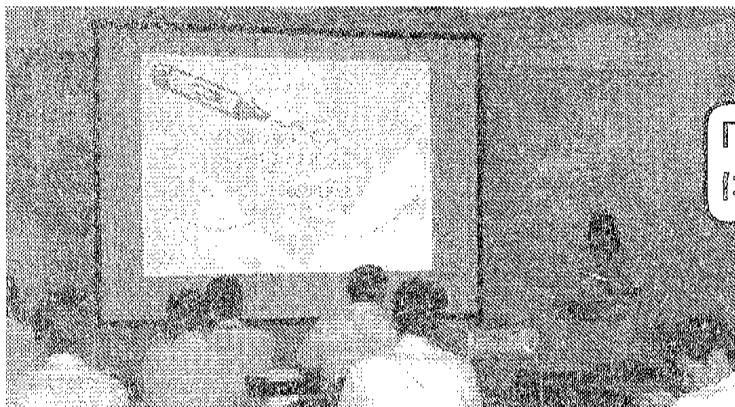
◆食育支援 … 日立マクセル(株)大阪工場において実施

内容：第1日目：講演会「あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム」

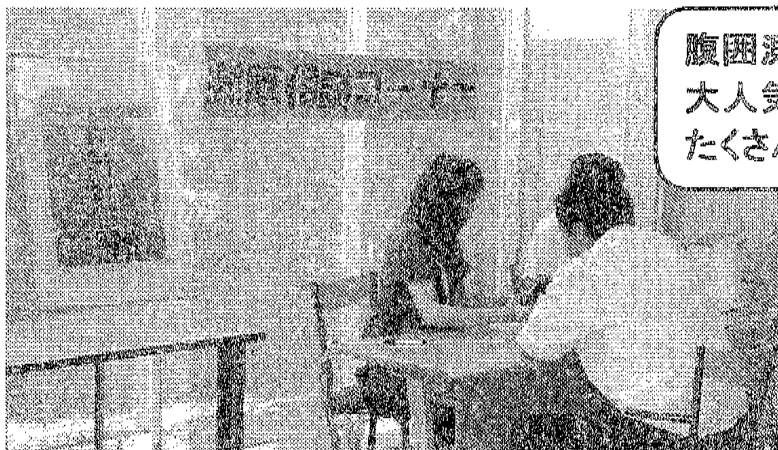
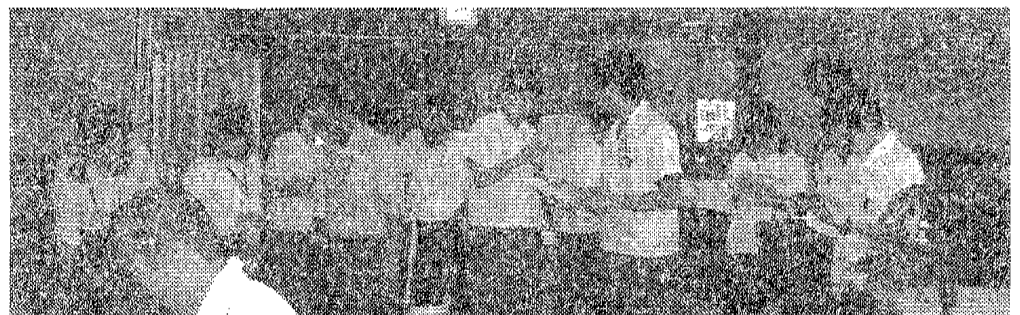
第2日目：健康イベント開催

- ・腹囲・体組成測定
- ・栄養相談 \*食・健康自己点検票を使用
- ・健康相談（たばこ・医療相談）
- ・パネル展示

協力：保健所医師・保健師・栄養士・管理栄養士養成校学生



「メタボリックシンドローム」  
について勉強しました



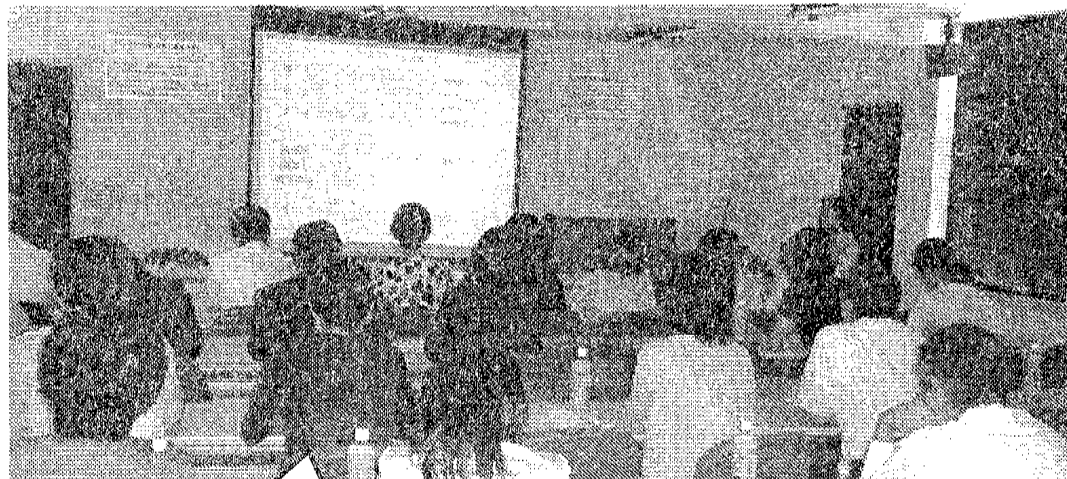
腹囲測定や体組成測定コーナーは  
大人気！！  
たくさんの方が参加されました



●給食業務従事者研修（兼ブロック合同企画）

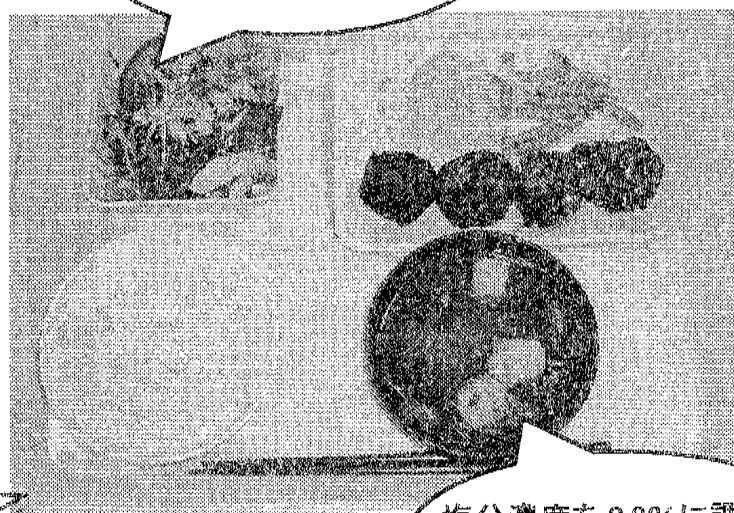
芦森工業(株)大阪工場

21施設 35名参加



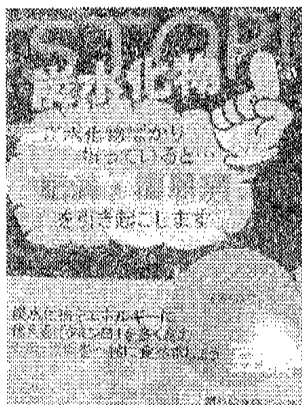
会社と給食会社の信頼関係の強さを感じた人が多かったようです

「栄養士おすすめメニュー」なんと野菜が170g！！



印象強いPOPやポスターは参考になるね☆

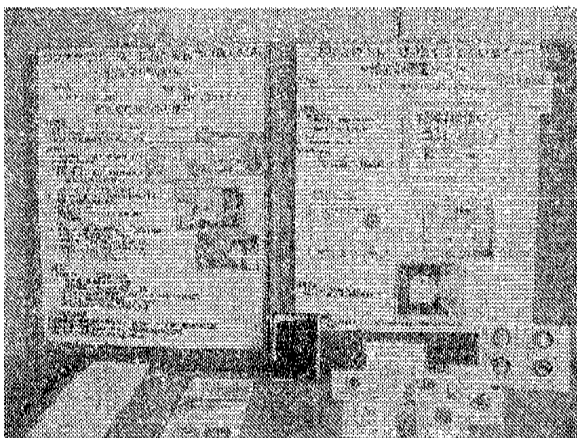
塩分濃度を0.8%に調節薄く感じる人も多かったです



# 平成 19 年度 北ブロック事業所給食を活用した食育事例報告会

1. 開催日時 平成 20 年 3 月 6 日 (木) 午後 1 時～5 時
2. 会 場 千里ライフサイエンスセンター 5 階 501・502 号室  
(豊中市新千里東町 1-4-2 TEL 06-6873-2010)
3. 参加者数 256 施設 356 名
4. 内 容
  - ・ 平成 16 年度より各保健所の集団給食研究会が共同で、事業所給食を活用した食育の実施を推進してきたので、今回、平成 17 年度から平成 19 年度に取り組んだ食育事例を報告する。
  - ・ 事業所における食育の推進状況についての調査結果を報告する。
  - ・ 厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業研究班主催シンポジウムを同時開催 (別紙参照)
5. 事例発表 施設及び担当者
 

<p>ダイハツ工業㈱</p> <p>㈱阪急百貨店 千里阪急</p> <p>松下電器産業㈱ランドリービジネスユニット</p> <p>大日本インキ化学工業㈱吹田工場</p> <p>芦森工業㈱大阪工場</p> <p>ダイキン工業㈱淀川製作所</p> <p>松下電器産業㈱PAVC 社茨木地区</p> <p>(医)恒昭会 藍野花園病院</p> <p>大日本住友製薬㈱茨木工場</p> <p>日立マクセル㈱</p>	<p>庄司 利幸 氏</p> <p>出水 節子 氏</p> <p>由岐 奈穂子氏</p> <p>高田 美代 氏</p> <p>相良 喜代江氏</p> <p>平野 なつ美氏</p> <p>北村 かお里氏</p> <p>百谷 善美 氏</p> <p>松崎 照子 氏</p> <p>寺前 沙織 氏</p> <p>吉次 由子 氏</p>
--	--



別紙

厚生労働科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合事業

「勤労者の健康づくりのための給食を活用した

集団及びハイリスク者への対策に関する研究」研究班主催シンポジウム

テーマ：従業員食堂を健康づくりにどう役立てるか

特定健診・特定保健指導と食環境整備の統合にむけて

開会挨拶

基調講演

TTM を活用した食環境整備および食生活の個人指導の実践課題

女子栄養大学 教授 武見ゆかり

シンポジウム

「従業員食堂を健康づくりにどう役立てるか」

座長 石田裕美（主任研究者 女子栄養大学 教授）

由田克士（（独）国立健康・栄養研究所 栄養疫学プログラム

国民健康・栄養調査プロジェクト プロジェクトリーダー）

企業の福利厚生から

ダイハツ工業(株) グローバル人事部人事企画室

課長 宮下修一

産業医の立場から

石賀医院

凸版印刷(株)パッケージ事業本部関西事業部

福崎工場 産業医

城谷敬子

健康保険組合・産業保健部の立場から

ソニー健康保険組合 事務長

（兼務）ソニー(株)人事センター 産業保健部

シニア産業保健マネージャー

須藤美智子

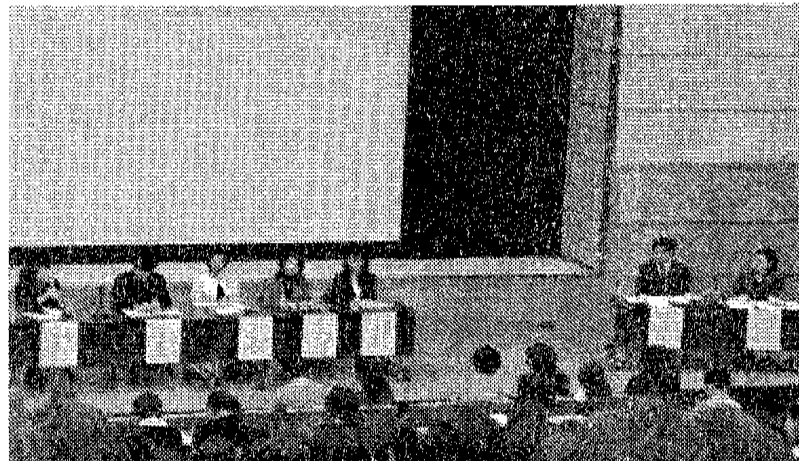
食環境整備および食生活指導の立場から

西洋フード・コンパスグループ(株)

オペレーション統括本部メニュー開発・調理指導室

メニュー栄養管理部 部長 管理栄養士 佐藤愛香

総合討論



# 事業所における食育実施状況調査結果

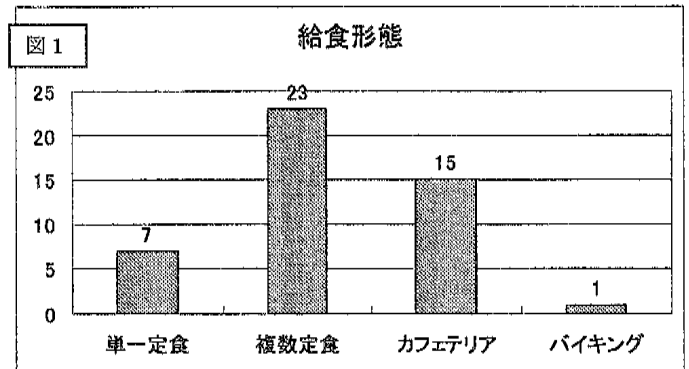
1. 目的 この調査は、北ブロック(池田・豊中・吹田・茨木)保健所管内における集団給食研究会会員事業所の食育の現状と課題を把握し、事業所における食育がより効果的に推進される事を目的として平成18年度より実施している。

実施日	平成18年5月1日現在	平成19年12月1日現在
回答施設数/対象施設数	43/50	46/48
回答率(%)	86.0	95.8

## 2. 調査結果

### 1) 給食形態

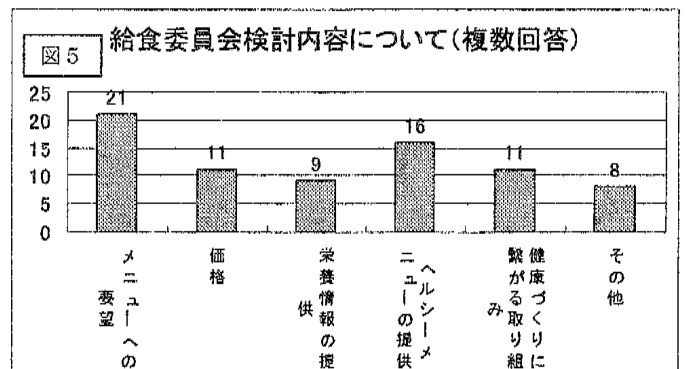
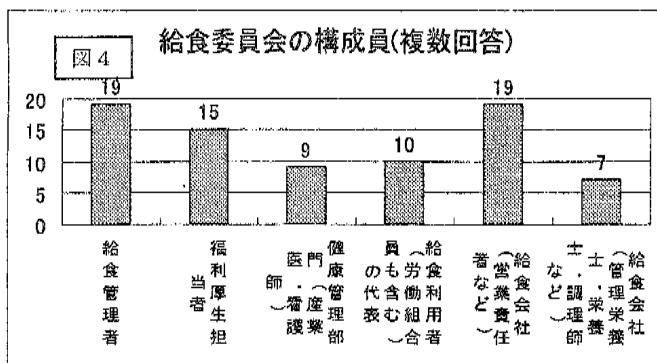
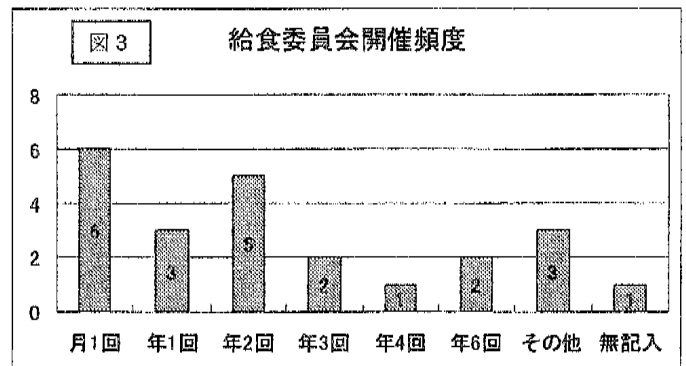
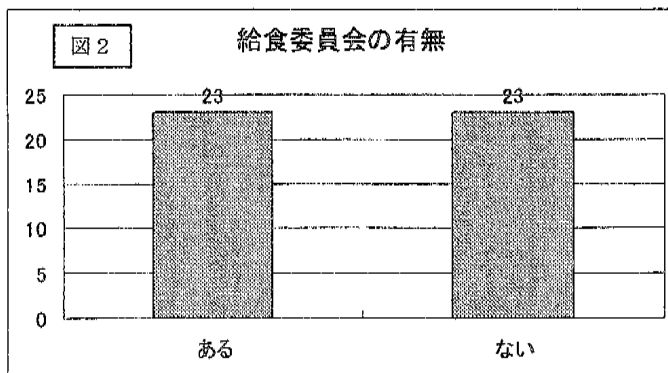
複数定食形式が23事業所、次いでカフェテリア形式が15事業所と多く占めた



### 2) 給食委員会について

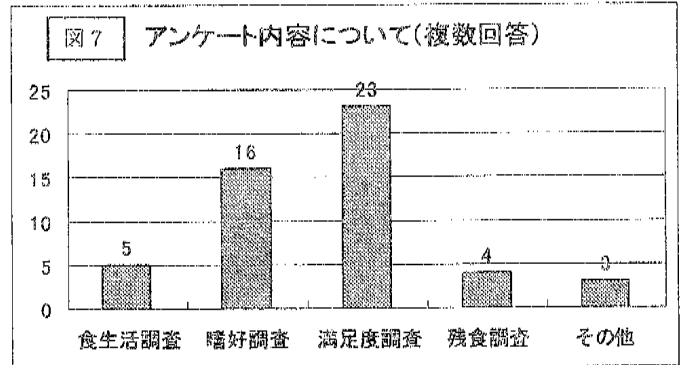
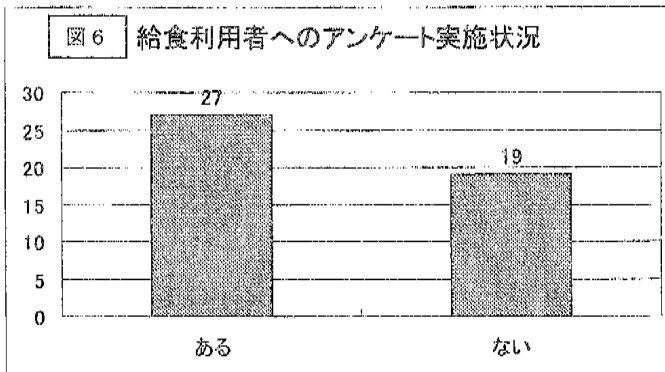
給食委員会を開催している事業所、開催していない事業所数は共に半数ずつで(図2)、開催頻度は毎月1回開催している事業所が最も多く、次いで年2回開催している事業所であった(図3)。

また、給食委員会を開催していない理由として「時間調整が難しい」や「問題発生時に随時話し合っているため」が多くあった。



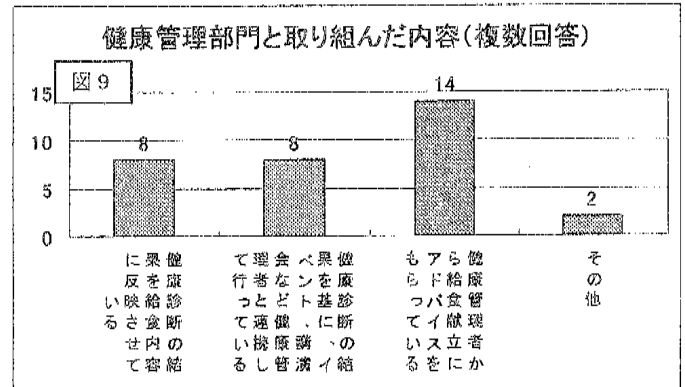
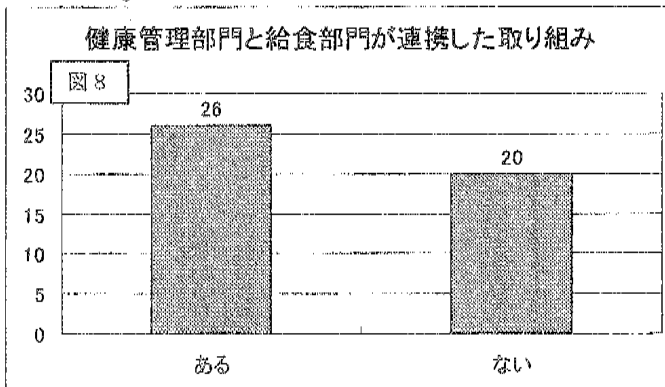
### 3) 給食利用者へのアンケートなどの実施について

給食利用者へアンケートを実施した事業所は 27 事業所(58.7%)あり(図 6)、「満足度調査」や「嗜好調査」を行っている事業所が多かった(図 7)。



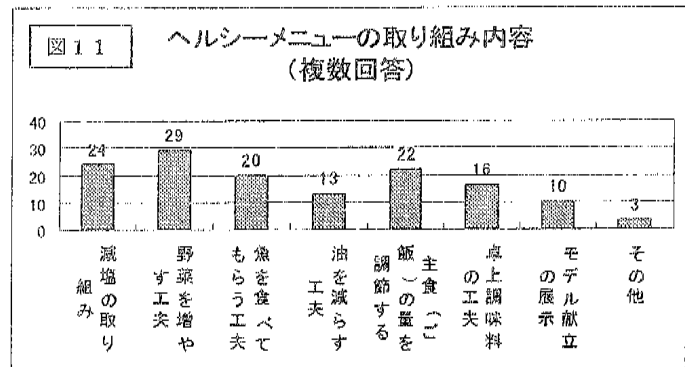
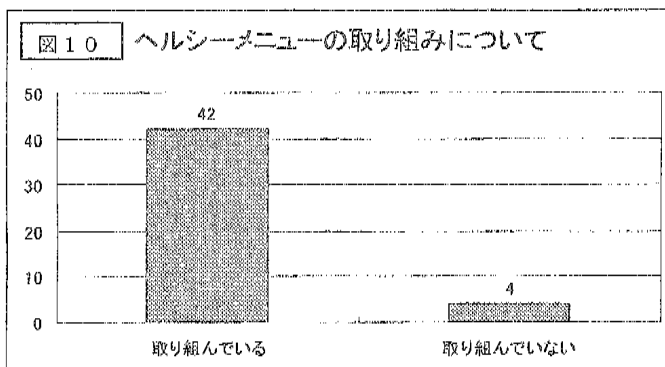
### 4) 従業員の健康管理に関する取り組みについて

健康管理部門と連携した取り組みを行っているとは 26 事業所(56.5%)であった(図 8)。取り組み内容(複数回答)としては「健康管理者から献立にアドバイスをもらっている」が 14 事業所で一番多かった(図 9)。その他の取り組みには「栄養メモの共同開発」もあった。



### 5) ヘルシーメニューの取り組みについて

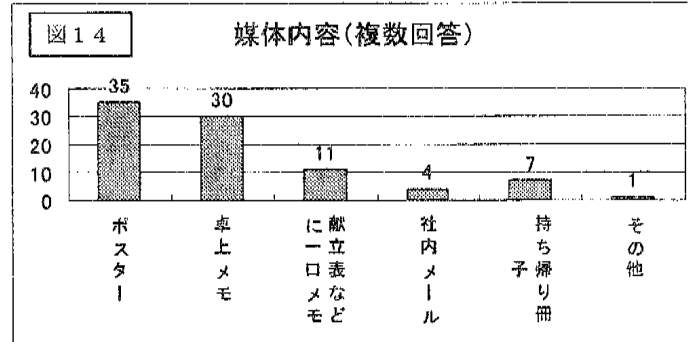
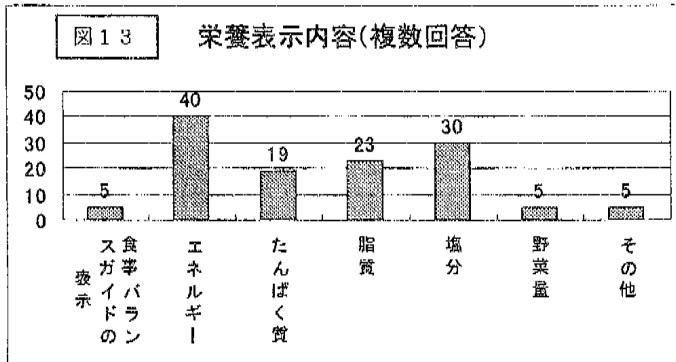
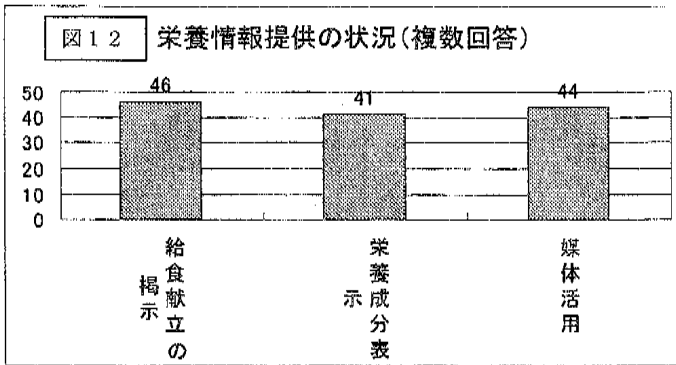
ヘルシーメニューの取り組みを行っているとは 42 事業所(91.3%)であった(図 10)。その内容(複数回答)は、「野菜を増やす」29 事業所、次いで「減塩」24 事業所等、献立や調理面での工夫が多かった。その他には「五穀米の使用」等もあった。



### 6) 食育実施状況について

食育を実施しているとは全事業所であった。その内容(複数回答)は、「給食献立の掲示」4 が全事業所、「健康・栄養情報提供の媒体活用」44 事業所、「栄養成分表示」41 事業所だった(図 12)。

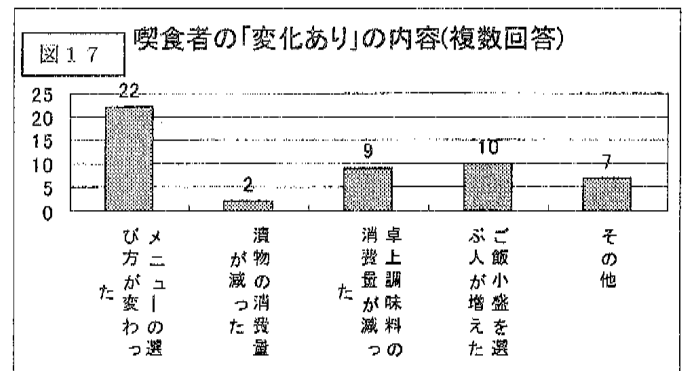
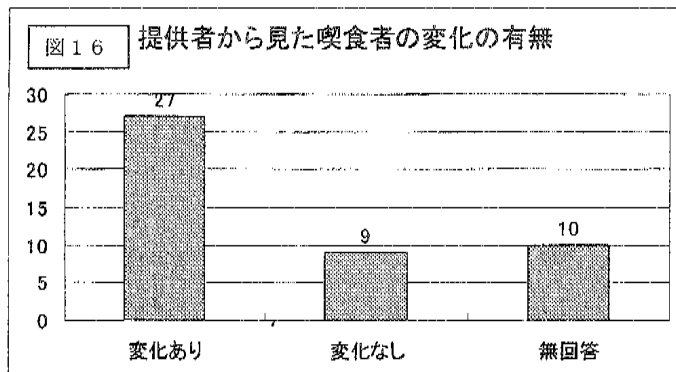
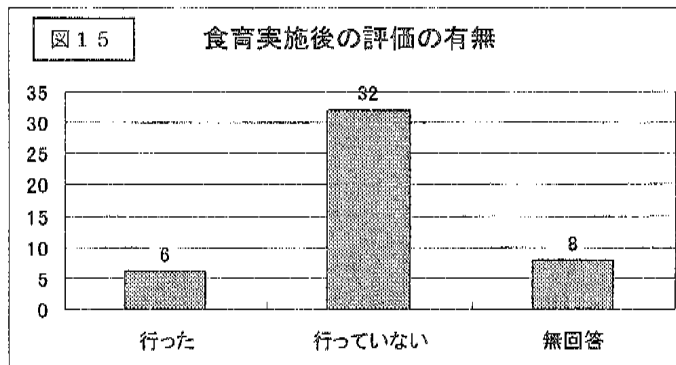
この他、詳しい栄養表示内容については図 13、媒体内容については図 14 のとおりである。



### 7) 食育の実施による効果判定について

食育の実施後に効果判定を行ったのは6事業所(13%)しかなかった(図15)。効果判定の方法はアンケートや意見箱の設置など利用者の声で評価を行っていた。

また、評価を行っていない事業所も含め、提供者から見た喫食者の様子について「変化あり」と回答したのは27事業所(58.7%)で(図16)、そのうち変化の具体的内容(複数回答)は「メニューの選び方が変わった」22事業所、「ご飯小盛を選ぶ人が増えた」10事業所、「卓上調味料の消費が減った」9事業所であった(図16)。また、その他の意見として「汁物の塩分量を気にする人が増えた」や「卓上メモや栄養表示等への関心が増えた」等があった(図17)。



8) 「食育」の取り組み計画について

(1) 施設の健康管理者と給食部門が連携した施設の取り組み

すでに健康管理部門と連携した種々の取り組みが行われている施設では、更に、20年度から開始される特定保健指導と関連した取り組みを計画している施設が多い。

例えば、従業員・管理者への食育情報・PRの徹底はもちろん、健診結果と食育の関連性の調査や健康診断結果に連動したヘルシーメニューの提供検討など、又、体脂肪測定や講演会等の健康啓発イベントが考えられている。

詳細は以下のとおりである。

19年度	20年度
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 3色表示 (サンプルケース、提供レーン)</li> <li>② 体脂肪測定会</li> <li>③ 食育、料理教室</li> <li>④ プライスカードの栄養表示の改善</li> </ul>	バランスメニューの改良
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 毎月19日を食育の日とし、ヘルシーメニューの提供</li> <li>② 従業員への食への関心を高める為のポップ</li> <li>③ 健康診断の結果に基づくメニュー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 19日のヘルシーメニューをより充実させる</li> <li>② 栄養士と連携し、イベントを増やす</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>① メタボリック及び予備軍の社員に声かけし、大阪府の「メタボ撲滅プログラム」に参加</li> <li>② 健診結果指導時に個別に食事指導</li> </ul>	給食委員会の開催
<ul style="list-style-type: none"> <li>① バランスのとれた食事の提供</li> <li>② 野菜を中心としたメニューの工夫(ヘルシー化)</li> <li>③ メタボリックを改善できるメニューの提案</li> </ul>	今年度と同じ
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 栄養表示をする事により、意識をもってもらおう</li> <li>② ご飯の量を調節できる環境作り</li> <li>③ 季節感を感じるメニューの導入</li> </ul>	ヘルシーメニューをもう少し多く取り入れ、どんな店がヘルシーなのかをポスターやメモ等で利用者に分かるようにする
栄養のバランスが取れるよう委託給食会社と献立についてよく話し合い工夫し、食育につながるものとした。	今年度の継続実施する
<ul style="list-style-type: none"> <li>① ポスター掲示</li> <li>② カロリー表示</li> <li>③ 10月～12月には週2回バランスガイドに沿ったバランスの良い定食のモデルを提示。</li> <li>④ 10月・12月に給食利用者への意識調査を実施</li> </ul>	未定

19年度	20年度
①野菜を1食で120g以上摂れるようにする ②汁物の塩分を0.8%に徹底する	2定食のエネルギー・脂質量をコントロールして選べるようにする
カロリーなどを考えてバランスの良い献立へ	メタボリック対策
前年度と同様、野菜たっぷりメニューや、組み合わせ例などの充実	
松下グループ 健康食堂認定取組み実施中 (2008年3月取得予定)	
①「減塩」をテーマにし、みそ汁の塩分濃度を0.7%に設定 ②栄養メモを週1回で作成し、掲示	①「ヘルシーメニュー」に取り組む a)減塩 b)カロリー ②自分で選択できる判断力(外食時)をもつ
①野菜を食べてもらう工夫	①会社・従業員組合ともに話あって食育の大事さを理解してもらい、従業員の健康を考えたメニュー作りを行っていきます。
栄養相談会の開催	①給食委員会の充実 ②栄養相談会の充実
①食事バランスガイドの活用 ②ヘルシーメニューの開発 ③産業医による健康講話(年2回)	①健診結果(個別状況)に基づく個別ヘルシーメニュー提供についての検討、テスト実施 ②食事バランスガイドの活用(継続)
①栄養バランスを適正に摂るためのポスター等の掲示 ②定期的な産業医との個別面談会の実施	①今年度と同様 ②社外でのシンポジウム等の参加
食事バランスガイドの紹介	19年度と同様
	①健康啓発イベントの開催(8月予定) ・生活習慣病に関する講演会 ・内臓脂肪量の測定
減塩、野菜摂取推進	健康診断などの結果と食育との関連を調査する
①炭水化物ばかり摂取している人に小鉢(野菜類)を摂取してもらう ②提供品に野菜のグラム数を表示 ③プッシュ式の減塩タイプの醤油さしに変更	①日に見える形での塩分に対する注意・警告 ②バランスの良い食事をとれるように提案
①バランスの良い食事が摂取できるメニューの再検討 ②調味料の検討(何かと多い)	①健康診断に連動した給食メニューの検討 ②社員へ食育情報・PRの徹底



19年度	20年度
①健康メニューの提示 ②3色表示のメニュー	①減塩（卓上調味料入れの検討）
①生活習慣病予防の食事について（脂質量減・野菜増の取り組み） ②新メニューの追加検討 ③脂質量別提供棚を区分 ④毎月卓上に簡単にできるヘルシーメニューレシピ（持ち帰り用）を設置	今年度の取り組み継続と要管理者向けPRの検討
①バランスガイドの導入 ②おすすめメニュー（組み合わせ） ③ドレッシング類の減量（情報提供）	今年度の取組み継続

(2) 給食部門のみでの施設の取り組み

給食部門のみで食育に取り組んでいる施設では、前年度同様もしくは少し掘り下げた内容で従業員への啓発を行うよう計画している所が多い。健康管理部門との連携に向けての取り組みにはまだ少し時間を要すると思われる。

詳細は以下のとおりである。

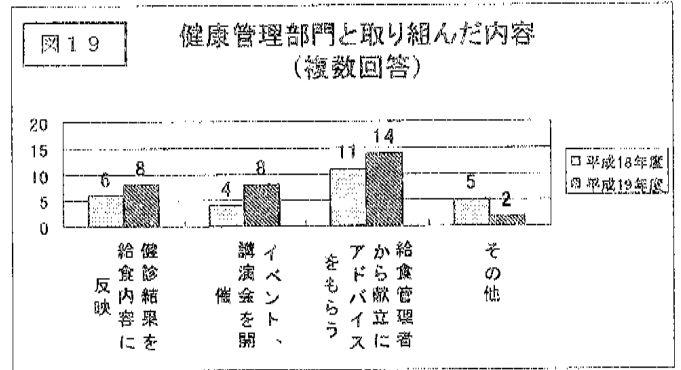
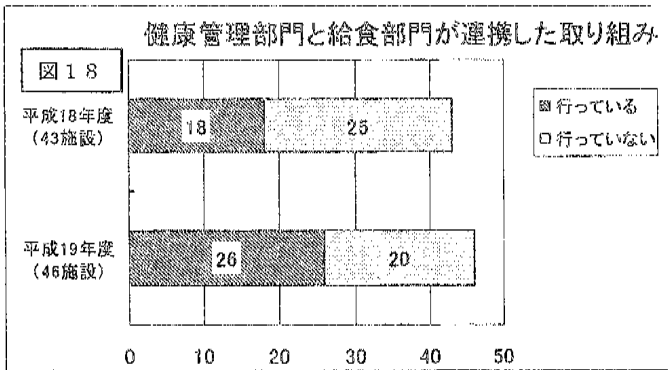
19年度	20年度
野菜やカルシウム等の健康維持に必要な食育情報の掲示（卓上メモ・ポスター等による宣伝活動）	健康診断結果と必要な健康情報を組合せ、食事における必要情報を掲示していく
①主食器を変更する事により、減塩・減量を目指した。 ②うどん等麺類は、以前のものよりも汁の分量が10%減 ③どんぶりも一回り小さめのものに変更。人当たりの提供量を調節。 食器は従来と見た目あまり大きな変化がないように配慮	調理作業が栄養士主導から調理師主導に変わった為、食育への取り組みがやや弱くなっているため、そのあたりを見直し、より一層の塩分についての見直しと、食事バランスガイドの導入を検討していきたい。
①ご飯量を5段階に分けて提供 ②少量のご飯も選べるようにする	①ご飯のカロリー表示を写真を用いた表示にする ②管理栄養士による講義の実施
①セットメニューにおけるヘルシーセットメニューのバリエーションを豊富にする ②流行しているヘルシー食材を使用する。	①卓上調味料（特にマヨネーズ）の消費量を減らす ②麺類+小鉢の組合せを推奨する。

19年度	20年度
<p>①食の大切さの情報提供による食卓で食べる「場面想像」ができるディスプレイやメニュー提案。</p> <p>②食の豆知識の情報開示</p>	
<p>①ポスターや卓上メモを実施</p> <p>②献立表にエネルギー・塩分の表示</p>	検討中
ヘルシーメニュー導入	
ご飯の分量のPOPを掲示	
ポスターや卓上メモ等にて健康・栄養情報を提供した。	知りたい情報をアンケート等で調査し、それに対して情報を提供する。
<p>①喫食者の健康増進を目的とし、まずは野菜の摂取量を増やしバランスの良い食事を摂ろうとする意識の向上と実践</p>	①減塩や食事バランスガイドについて喫食者に意識を高めてもらいながら、より良い環境を提供していきたい
他社の事例を参考にできそうなものから取り組んでいきたい	生活習慣病予防につながる食生活や生活リズム（運動を適度にする）を取り上げて従業員に周知するよう、定期的に食育のPRにつながる通信書を発信していく予定
<p>①食事バランスガイドの周知徹底策を図る</p> <p>②ヘルシーメニューを増やす</p>	
食材を通じての健康づくり講演資料作成	講演
	ダイエットメニューを取り入れたい
保健所からもらったポスター等で表示をした。	<p>①利用者に対して食育への意識付けをできるように進めたい</p> <p>②他社および保健所の指導を受け、当社で可能な対策を講じていきたい</p>
健康増進ポスター等の掲示	油物メニューを今年度より少なくする
減塩の取組みや食数の把握などを実践していきたい	
特になし	

### 3. 平成18年度および平成19年度の調査評価比較結果

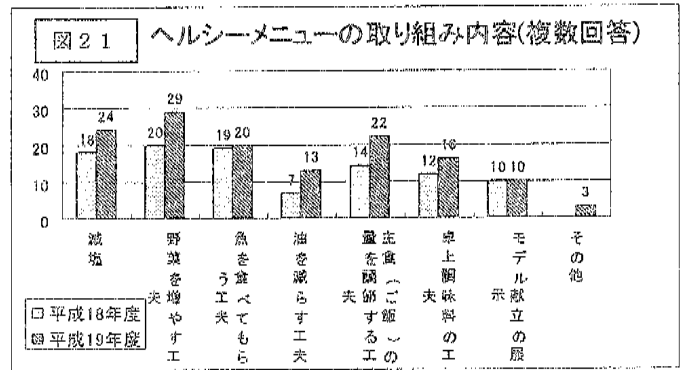
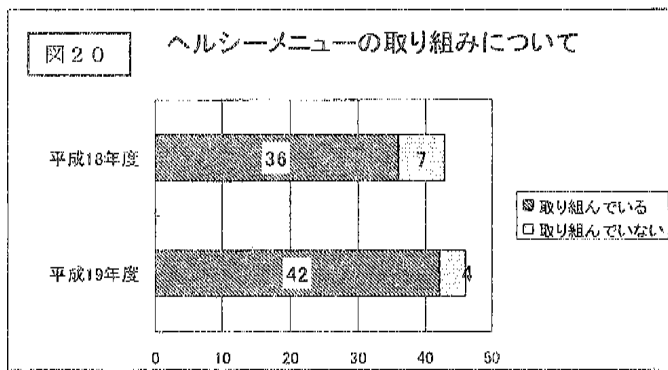
#### 1) 従業員の健康管理に関する取り組みについて

健康管理部門と連携した取り組みを行っている事業所が18事業所から26事業所と増えていた(図18)。取り組み内容(複数回答)としては、「給食献立等にアドバイスをもらう」が一番多かったが、「イベントや講演会を開催」した事業所が昨年度に比べ、倍増していた(図19)。



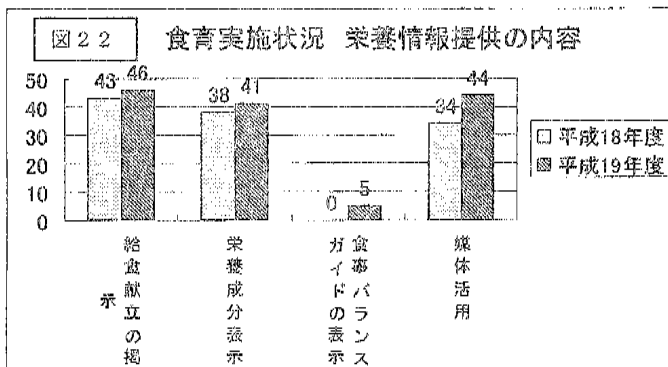
#### 2) ヘルシーメニューの取り組みについて

ヘルシーメニューの取り組みを行っている事業所が36事業所から42事業所と増えていた(図20)。特に、「野菜を増やす工夫」を実施している事業所の増加が多く、次いで「減塩」、「主食(ご飯)の量を調節する工夫」であった(図21)。



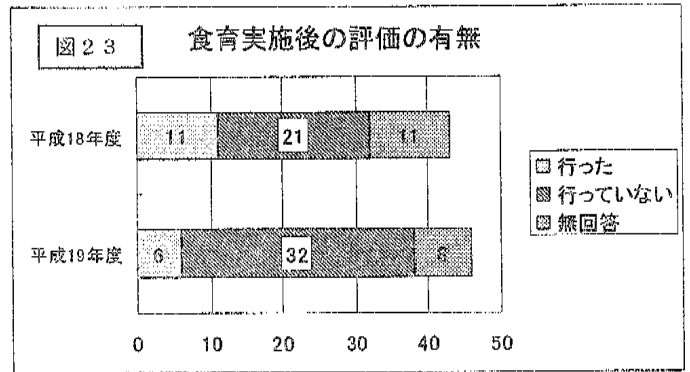
#### 3) 食育実施状況について

栄養情報提供の内容について、昨年度の調査では「食事バランスガイドの表示」を行っている事業所は無かったが、今年度の調査では5事業所で取り組まれており、食事バランスガイドの活用が広がっていた(図22)。

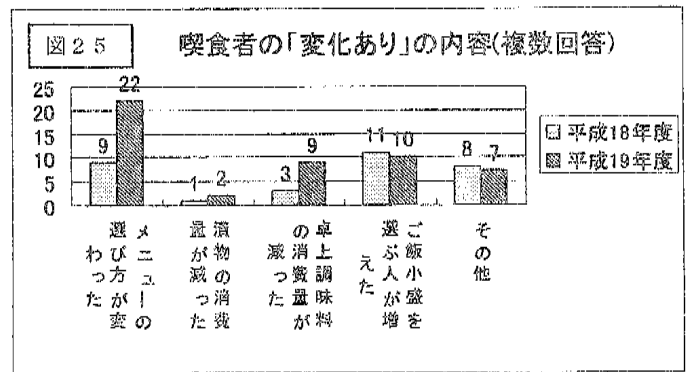
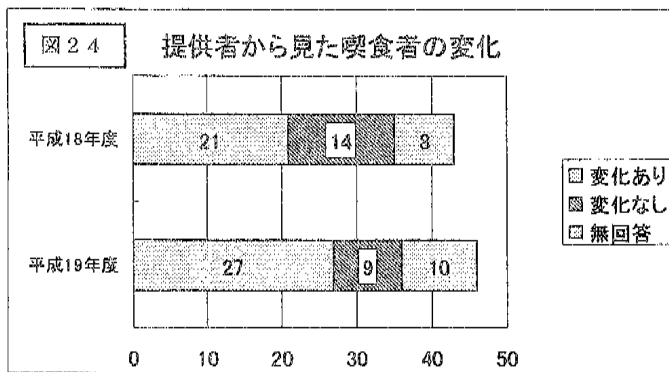


#### 4) 食育の実施による評価について

食育の実施後に評価を行った事業所は、平成18年度は11事業所だったのが平成19年度は6事業所しかなかった(図23)。評価の方法について平成18年度は食数の把握、調味料使用量の差や残菜調査など物質的評価を行っている事業所が多かったが、平成19年度はアンケートや意見箱の設置など利用者の声で評価を行っていた。



また、提供者から見た喫食者の変化の有無について問うたところ、「変化あり」と答えた事業所が21事業所から27事業所と増えていた(図24)。その内容については「メニューの選び方が変わった」が一番多かった(図25)。



#### 4. 考察

平成18年度調査の結果、今後の取り組みを進めるにあたって希望する条件整備としては、効果的な取り組み事例の情報や、すぐに使える媒体があること、また保健所の支援が求められていた。

平成19年度は各研究会で研修会を行い、求められていた取り組み事例の紹介などについて積極的に取り組んだ。

その結果、食育を推進する体制作りについては、健康管理部門と連携した取り組みや利用者側の健康に視点をおいた取り組みが増えてきている。

食環境整備については、ヘルシーメニューの提供が増え、その内容として野菜を増やす工夫や減塩の取り組みが増加した。食育については、食事バランスガイドの表示を取り入れた事業所が増え、媒体の活用も進んだ。食育の取り組み計画については、継続して取り組もうとする施設が増えた。

これらの結果を受け、さらに取り組みを拡げその効果を検証していくためには、今後の課題として以下の点が挙げられる。

給食提供者から見た喫食者の変化においては、「メニューの選び方が変わった」との回答が多かったが、変化の具体的な内容は何かまで掘り下げて調査する必要がある。

食育については、食事バランスガイドの表示をもっと多くの事業所で活用されるよう効果的な表示内容の検討や喫食者の理解促進に努めるべきである。

取り組み内容の効果については、給食管理者の主観的な評価が多かった。今後は、より効果的な取り組みが行えるように評価指標などを作成していく必要がある。

# 事業所における食育実施状況調査

<はじめに> 健康管理者と給食担当者(栄養士等)の方等で話し合ってください。

記入基準日は、平成19年12月1日現在でお願いします。

( )には該当項目に〇をし、[ ]には内容を具体的に記入ください。

記入日[平成19年 月 日]

会社名	記入者所属
	記入者職
	記入者氏名
連絡先(電話)	メールアドレス

## 1. 健康管理部門の名称・所属職種、及び給食部門の職種について

健康管理部門名	担当職種	( )事務職・( )産業医・( )看護師・ その他[ ]
給食部門の職種	( )管理栄養士・( )栄養士・( )調理師・( )その他[ ]	

## 2. 施設の給食形態について

給食形態	( )単一定食・( )複数定食・( )カフェテリア・( )バイキング・( )その他[ ]
------	--

## 3. 給食委員会(給食内容等について話し合う場を含む)の開催について

① 給食委員会等を開催していますか？

( )はい → ②③④へ

( )いいえ →(理由)[ ]

② 開催頻度は？ →月に[ ]回、年に[ ]回、その他[ ]

③ 参加職種は？ (複数回答可)

A)会社側	<input type="checkbox"/> 給食管理者 <input type="checkbox"/> 健康管理者 { <input type="checkbox"/> 福利厚生担当者、 <input type="checkbox"/> 看護師、 <input type="checkbox"/> 産業医 <input type="checkbox"/> その他[ ] <input type="checkbox"/> 管理栄養士、 <input type="checkbox"/> 栄養士、 <input type="checkbox"/> 調理師 <input type="checkbox"/> 給食利用者の代表者 <input type="checkbox"/> その他[ ]
B)委託給食会社	[ ]

④ 給食委員会等の検討内容は？(複数回答可)

( )メニューへの要望 ・ ( )価格について ・ ( )栄養情報の提供について

( )ヘルシーメニューの提供について(例:減塩メニュー・野菜たっぷりメニュー等)

( )従業員の健康づくりにつながる取り組みについて[ ]

( )その他[ ]

4. 給食利用者へのアンケート等の実施について

給食利用者に対して、実施しているアンケート等がありますか？(複数回答可)

- ある → 食生活調査・嗜好調査・満足度調査・残食調査・  
その他[ ]
- ない → (理由): 必要性を感じない・[ ]

5. 従業員の健康管理に関する取り組みについて

① 施設の健康管理者と給食部門が連携した取り組みを行っていますか？

- 行っている(複数回答可)
- ・ 給食利用者の健康診断の結果を、給食内容に反映させている。
  - ・ 給食利用者の健康診断の結果を基にして、給食に関連したイベント・講演会等を健康管理者と連携して行っている。
  - ・ 産業医・看護師等健康管理者から給食献立にアドバイスをもらっている。
  - ・ その他[ ]
- 行っていない → 現在計画中・今後検討・必要性を感じない・  
その他[ ]

② ヘルシーメニューの取り組みを行っていますか？

- 行っている(複数回答可)
- ・ 減塩[ ]
  - ・ 野菜を増やす[ ]
  - ・ 魚を食べてもらう工夫[ ]
  - ・ 油を減らす工夫[ ]
  - ・ 主食(ご飯)の量を調節する工夫[ ]
  - ・ 卓上調味料の工夫(例:ノンオイルレッシング常備、量が少なくなる容器の用意等)  
[ ]
  - ・ モデル献立の展示
  - ・ その他[ ]
- 行っていない→ (理由)[ ]

6. 給食利用者への食育実施状況について

① 給食の献立の掲示を行っていますか？

- はい・いいえ (理由)[ ]

② 献立に栄養成分表示を行っていますか？

- 行っている(複数回答可) → 食事バランスガイド・エネルギー・たんぱく質・  
脂質・食塩・野菜量・その他[ ]
- 行っていない(理由)[ ]

③ 健康・栄養情報提供のために媒体を活用していますか。

- 行っている → ポスター・卓上メモ・献立表などに一口メモ・社内メール  
持ち帰り用冊子など・その他[ ]
- 行っていない(理由)[ ]

7. 従業員の健康管理に関する取り組みや給食利用者への食育の実施による効果について

① 取り組まれた内容について、実施後の評価(効果判定)をされましたか？

( )行った・( )行わなかった



具体的な評価方法 (例:給食利用者へのアンケート調査、食数変化の把握等)

② 評価は行っていないが、給食担当者から見て、給食利用者の様子に変化はありましたか？

( )あり(複数回答可)・( )なし



- ・( )野菜メニューを選ぶ人が増えた
- ・( )揚げ物メニューを選ぶ人が減った
- ・( )漬物の消費量が減った
- ・( )卓上調味料(しょうゆ・ソース等)の消費量が減った
- ・( )ご飯小盛りを選ぶ人が増えた
- ・( )その他 例:ジュースなど、自販機類の消費量が減った

8. 「食育」の取り組み計画について

① 今年度内の取り組み計画についてお書き下さい。



② 来年度以降の取り組み計画についてお書き下さい。



9. 北ブロック食育推進合同研修会について

① 参加された研修会に○をし、[ ]に参考になった点や感想などご記入下さい。

( )第1回: 芦森工業(株)大阪工場



( )第2回: 阪急百貨店 千里阪急



( )第3回:ダイハツ工業(株)本社

[

]

( )第4回:大日本インキ化学工業(株)吹田工場

[

]

② 来年度も合同研修会の開催を希望されますか?

( )はい ( )いいえ

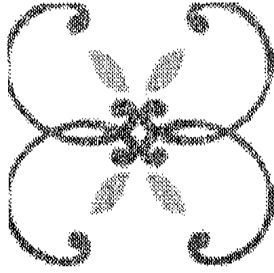
③ 来年度の合同研修会や研究会部会活動内容について、ご意見・ご希望をお聞かせ下さい。

[

]

☆☆☆ ご協力誠にありがとうございました ☆☆☆





# 事例

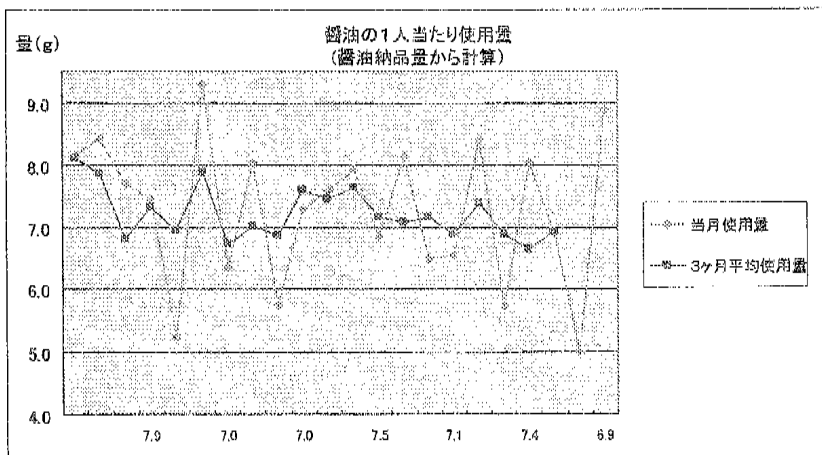
## 目 次

- 事例1:ダイハツ工業(株) … P1
- 事例2:(株)阪急百貨店 千里阪急 … P7
- 事例3:松下電器産業(株) ランドリービジネスユニット …P11
- 事例4:大日本インキ化学工業(株)吹田工場 … P16
- 事例5:芦森工業(株)大阪工場 … P20
- 事例 6:ダイキン工業(株)淀川製作所 …P25
- 事例7:松下電器産業(株)PAVC 社 茨木地区 … P29
- 事例8:(医)恒昭会 藍野花園病院 …P32
- 事例9:大日本住友製薬(株)茨木工場 … P35
- 事例10:日立マクセル(株) … P39
- 事例11:(株)カネカ 大阪工場 … P43
- 事例12:(株)神戸製鋼所 茨木工場 … P47
- 事例13:櫻興業(株) … P49
- 事例14:サントリー(株)山崎蒸留所 … P52
- 事例15:塩野義製薬(株)摂津工場 … P55
- 事例16:大和製罐(株)大阪工場 … P57
- 事例17:日東電工(株)茨木事業所 … P60
- 事例18:(株)吉野工業所 大阪工場 … P63

【事例1】

テーマ 食堂における生活習慣病予防を中心とした、栄養情報提供と環境整備

給食施設名	ダイハツ工業株式会社	給食委託会社名	株式会社魚国総本社
従業員数	800名	給食形態	カフェテリア
目的	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食利用者の健康意識を図り、食事の摂り方に気を配れるようになる。</li> <li>・ 健康診断結果より、肥満や高血圧が多いため（予備軍含む）</li> </ul>		
概要	<p>1 実施時期</p> <p>2004年9月 ごはんの小盛を実施</p> <p>2005年4月 卓上メモ・社内情報誌による情報提供</p> <p>2005年10月 プッシュ式醤油さしへ変更</p> <p>2005年12月 提供ドレッシング見直し→ノンオイルドレッシング導入</p> <p>2006年11月 バランスセットの提供</p> <p>2007年6月 食育ワーキンググループを組織</p> <p>2007年9月 「食」に対するアンケートを実施</p> <p>2007年11月 3色表示の改善・小鉢を取りやすくレイアウト</p> <p>2007年12月 体脂肪測定会実施</p> <p>2008年2月 料理教室の開催</p> <p>2 対象 従業員全員</p> <p>3 給食部門のスタッフ 管理栄養士1名 栄養士1名 調理師4名</p> <p>4 内容・方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 卓上メモ社内情報誌→健康管理部門と給食会社で作成</li> <li>・ プッシュ式醤油さし→全事業場へ導入</li> <li>・ バランスセット→栄養価を設定 エネルギー800kcal 蛋白質20~40g 塩分3.4g 食品数30品など</li> <li>・ 体脂肪測定会→食堂後方で実施。保健師の指導も同時に。</li> <li>・ 料理教室→大学と協力し開催。</li> </ul>		
使用した教材・参考資料など	社内資料など。健康づくり関連書籍。		
施設内での連携	各事業場での給食委員会 健康管理部門・給食担当部門・健康保険組合・給食会社で 食育ワーキンググループを組織し、連携・推進を図っている。		
成果	健康づくりに関するアンケートや給食委員会に参加する従業員代表から、食育に対する意識の向上は図れていると思われる。また専門検討組織を立ち上げたことで、卓上メモ・バランスセットの提供・体脂肪測定会などの取り組みを関連付けて、より高い意識づけを行う下地ができた。		
今後の課題	カフェテリア方式という自由度の高い中で、自分に合ったメニューを選択できるよう、社員の食育意識をより一層高めたい。また、社外での食環境の重点である家庭への働きかけをどのように行っていくかも大きな課題である。		



プッシュ式醤油さし  
1回押すと、約0.4ccの  
醤油が出る。

- ・醤油さし使用前の平均 7.72g
- 使用後12ヶ月 7.09g
- 使用後計 7.12g

若干ではあるが、使用量の減少が見られた。

## バランスセット

バランスセットとは・・・

いろんな食材を少しずつ、たくさん食べて頂く  
為にワンプレートで食べれるセットを御用意し  
ました。

今日のメニュー 300円

今日は風邪予防のために、βカロテン・ビタミン・  
たんぱく質を多く含んだ食材を多く取り入れました。

- ・鶏の細切れ煮
- ・蒸し鶏のサラダ
- ・小松菜の白和え
- ・などなど
- ・五穀米(小)付き

エネルギー 772kcal  
たんぱく質 39.5g  
脂質 22.8g  
糖質 101.9g  
塩分 2.6g

左レーン

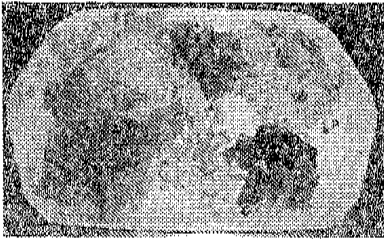
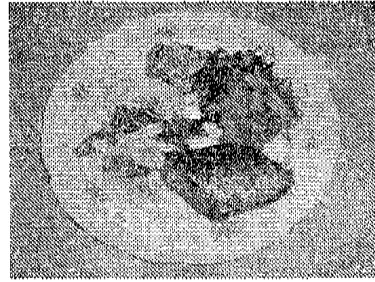
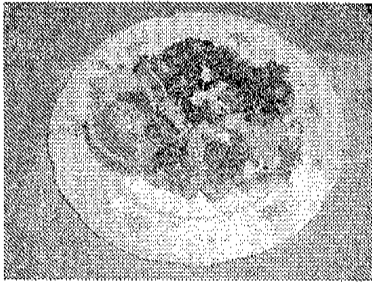
ぜひ、御利用下さい。

提供時期に3色の赤承を御着し下さい。  
ご厚意の程にしてください。

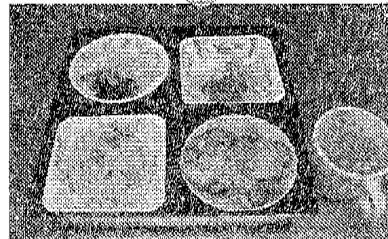
1回の食事では3色を揃へばバランスの良い食事になります。  
「栄養バランスの取り方がわからない」とおられる方、  
参考にしてください。

あじはれ3色 食べ比べがけ	あはれ3色 食べ比べがけ	あはれ3色 食べ比べがけ
鶏の細切れ	刺身(小)	ごぼうサラダ

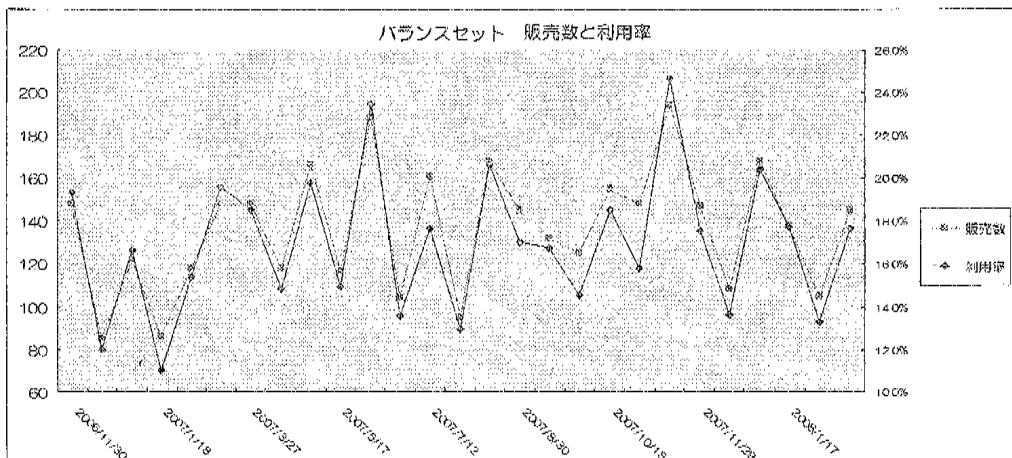
<p>奥い例</p> <p>お刺身 250g お肉 100g お魚 100g お野菜 100g お豆腐 100g お味噌汁 100g</p>	<p>薄い例</p> <p>お刺身 100g お肉 50g お魚 50g お野菜 50g お豆腐 50g お味噌汁 100g</p>
<p>中華丼</p> <p>お肉 100g お魚 100g お野菜 100g お豆腐 100g お味噌汁 100g</p>	<p>お刺身 100g お肉 50g お魚 50g お野菜 50g お豆腐 50g お味噌汁 100g</p>



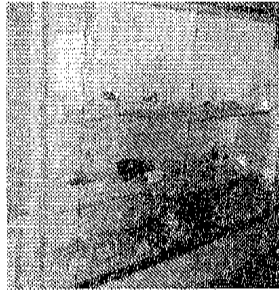
容器を松花堂弁当箱へ変えると・・・



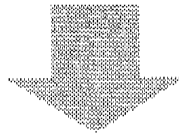
豪華なランチに変わります



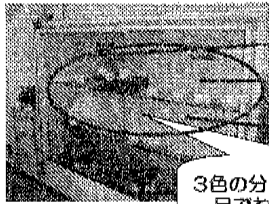
改善前



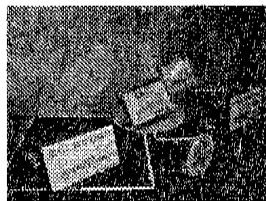
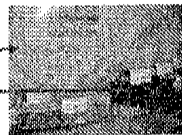
メニュー系列ごとに  
配置していました。



改善後



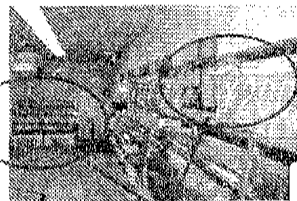
3色の分類ごとの配置に変え  
一目でわかるような  
工夫をしました。



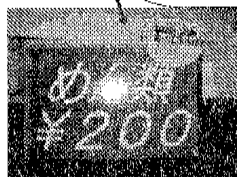
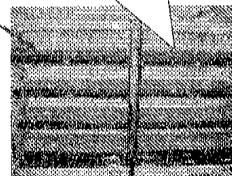
その日の、バランスのよい取り合わせ例を  
表示しています。



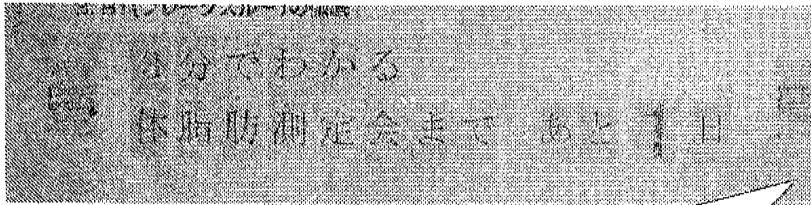
各コーナーに3色ラベルを  
つけています。



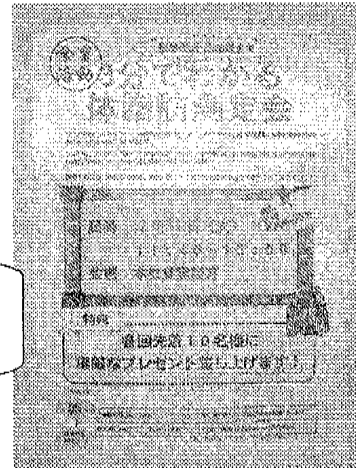
ショーケースにも  
表示ラベルをしています。



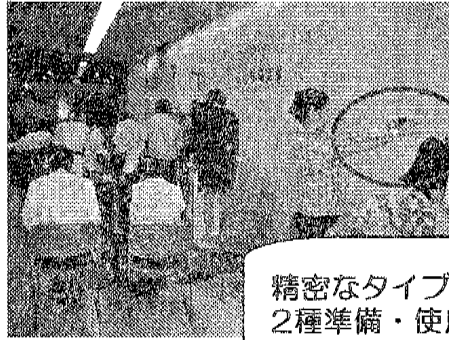
## 事前告知ポスターなど



食堂ホールに大きくわかるように告知しました。  
カウントダウンで気分を盛り上げました。



## 測定風景



精密なタイプと簡易型と  
2種準備・使用しています。



測定値を基にした、  
簡単な診断を  
保健師さんにより  
行われています。

# 食育活動 仲良し家族のヘルシー料理教室



食育の中で、食育の場には食育の場としての役割を十分に果たすことが求められています。食育の場には、食育の場としての役割を十分に果たすことが求められています。食育の場には、食育の場としての役割を十分に果たすことが求められています。

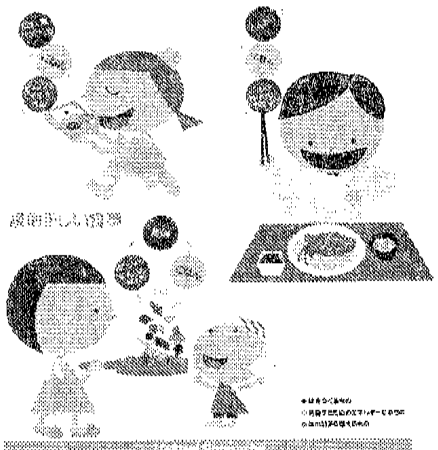
日時	昭和58年2月9日(土)
時間	10:00~14:00
場所	大阪鶴見大学(豊船町)
講師	大阪鶴見大学 健康栄養学専攻 教授 西村先生
内容	「食育の場としての役割を十分に果たすことが求められています。」 「食育の場としての役割を十分に果たすことが求められています。」
その他	①参加費として 500円(入会費は別)がかかります。 ②会場は700名を収容できるホールに改装されています。

参加費として 500円(入会費は別)がかかります。  
会場は700名を収容できるホールに改装されています。

参加費として 500円(入会費は別)がかかります。  
会場は700名を収容できるホールに改装されています。

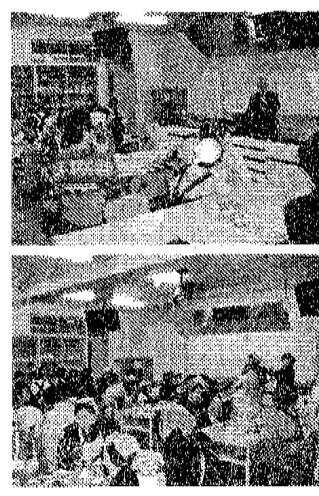
〒595-0202 大阪府鶴見区豊船町1-1-1 大阪鶴見大学  
TEL: 06-6521-1111 FAX: 06-6521-1112  
入会: 06-6521-1111

# DAIHATSU 食育はじめます!! あなたもさそってませんか?

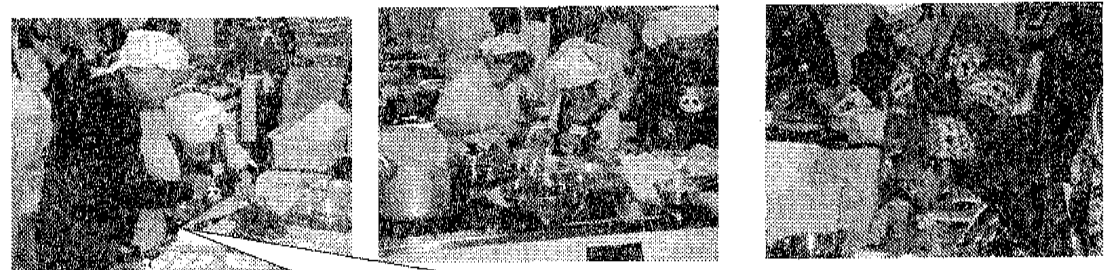


DAIHATSU  
食育活動センター  
06-6521-1111

## 実施風景



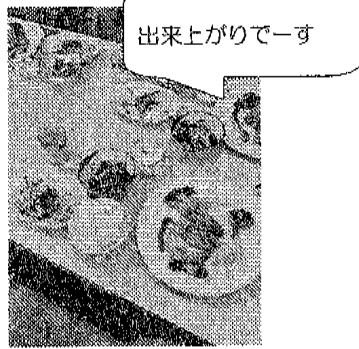
大学教授のお話からスタートです。  
次に調理実習の説明。



子供もたくさん参加していただきました。  
料理に挑戦!



普段、料理をしない若い世代も参加いただきました。  
なかなか苦戦中?



出来上がりです



【事例2】

テーマ 社員食堂利用者の健康増進を目指して一栄養相談会を実施して

給食施設名	(株) 阪急百貨店 千里阪急	給食委託会社名	(株) キャンティーンウエスト
従業員数	390名	給食形態	複数定食
目的	① 健康について考えるきっかけづくり ② 従業員の体型や食生活、生活習慣に関する情報収集		
概要	1 実施時期 平成19年9月26日、27日 11時30分～16時 2 対象 社員食堂利用者（喫食者数：約300食） 3 スタッフ 管理栄養士 3名（施設1名、委託会社2名） 4 参加人数 女性96名、男性15名（2日間合計） 5 内容・方法 ① 体組成測定：体重体組成計を用いて体重・体脂肪率・内臓脂肪量・体幹皮下脂肪率・骨格筋率・基礎代謝量の測定 ② BMIと体脂肪率から体のタイプ分けをして、栄養士が食生活と運動についてのアドバイスをする ③ 食事・運動・疾患予防についてのリーフレットを配布する		
使用した教材・参考資料など	使用機材：オムロン体重体組成計(HBF-361)1台 オムロン体脂肪計(HBF-300)1台 血圧計 1台 参考資料：オムロンホームページ ( <a href="http://www.healthcare.omron.co.jp/">http://www.healthcare.omron.co.jp/</a> ) 骨粗しょう症を予防しましょう (大阪府・社会法人大阪府公衆衛生協力会) 他		
施設内での連携	今年度より、 <u>㈱阪急百貨店 千里阪急 安全衛生委員会が主催となった。</u> ㈱阪急百貨店 千里阪急：栄養士の派遣・告知・計器類の準備・場所 安全衛生委員会 確保・配布資料の作成・組合支部への報告 ㈱キャンティーンウエスト：栄養士の派遣・配布資料の作成協力・食堂内での告知		
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性の平均BMIは21.4 kg/m<sup>2</sup>、体脂肪率は27.2%であった。20代から60代まで年代別にみると、年代が上がるにつれてBMI、体脂肪率はともに増加していた。</li> <li>・男性の平均BMIは23.0 kg/m<sup>2</sup>、体脂肪率は19.1%であった。</li> <li>・女性、男性ともに体重は適正だが、体脂肪率は高めの傾向がみられた。</li> <li>・今回は新たな機器を導入したことで利用者の興味を引くことができ、自分の体のタイプを知っている人を増加させることができた。</li> <li>・今回より内臓脂肪量が測定できたため、メタボリックシンドローム予防のアドバイスもしやすかった。</li> <li>・平成9年からの取り組みが評価され、<u>阪急百貨店が主催となって年2回実施できるようになり、他支店でも定期的実施できるようになった。</u></li> </ul>		
今後の課題	① メタボリックシンドロームの可能性が高い男性参加者を増やす。 ② 骨量を知りたいという声が多かった為、機器の導入を施設側に働きかけることを検討する。 ③ 栄養相談会の内容を社員食堂の献立に反映させるよう働きかける。 ④ <u>特定健康診査・特定保健指導が始まるので、利用者が自身で健康増進できる助けとなるように、食事、生活全般についての相談・情報提供の拡充を図りたい。</u>		

【添付資料】

体組成測定結果記入用紙

(表)

**体組成コントロールしよう**  
ボディコンポジションスケールを用いた体組成測定結果記入用紙 (2010年)

性別	年齢	身長	体重	体脂肪率	BMI	体脂肪量
/	歳	cm	kg	%		kg

**体組成測定結果記入欄**

体脂肪率 (%)

30	25	20	15	10
18.5	22	25	30	35

※BMI (Body Mass Index) とは、身長と体重の平方メートルあたりの体重を算出した値を指します。BMIは、肥満の程度を判断するための指標の一つです。

体タイプ別アドバイスと、気をつけてほしい事のチェック欄

(裏)

**体タイプ別アドバイス**

※この表は、体組成測定結果に基づいて、体タイプを判定し、その体タイプに応じたアドバイスを提供しています。

**体タイプ別アドバイス**

- 体脂肪率が高い人**
  - 運動を始めるのがおすすめです。
  - 食事量を減らすのがおすすめです。
- 筋肉量が多い人**
  - 運動を続けるのがおすすめです。
  - 食事量を減らすのがおすすめです。
- 体脂肪率が高い人かつ筋肉量が多い人**
  - 運動を続けるのがおすすめです。
  - 食事量を減らすのがおすすめです。

**気をつけてほしい事のチェック欄**

※このチェック欄は、体タイプ別アドバイスと合わせて、気をつけてほしい事をチェックするための欄です。

チェック項目: 運動不足、食事制限、水分不足、睡眠不足、ストレス過多、喫煙、飲酒、薬の服用、その他

メタボリックシンドロームについてと体脂肪の役割について

(表)

**内臓脂肪が増え過ぎると...**

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームの判定

- 腹囲: 男性90cm以上、女性85cm以上
- 中性脂肪: 150mg/dL以上
- 血圧: 収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上
- 血糖値: 空腹血糖100mg/dL以上
- 尿酸値: 男性7.0mg/dL以上、女性6.0mg/dL以上

※1つ以上の項目に当てはまると、診断・治療の対象となります。

※メタボリックシンドロームは、生活習慣病の発症リスクを高めます。

※メタボリックシンドロームは、体脂肪の増加と関係があります。

※体脂肪の増加は、メタボリックシンドロームの原因の一つです。

主にやせの人に説明

(裏)

**メタボリックシンドローム**

① 生活習慣病の予防

② 体脂肪の役割

③ 体脂肪の減少

④ 体脂肪の増加

⑤ 体脂肪の減少

⑥ 体脂肪の減少

⑦ 体脂肪の減少

⑧ 体脂肪の減少

⑨ 体脂肪の減少

⑩ 体脂肪の減少

⑪ 体脂肪の減少

⑫ 体脂肪の減少

⑬ 体脂肪の減少

⑭ 体脂肪の減少

⑮ 体脂肪の減少

⑯ 体脂肪の減少

⑰ 体脂肪の減少

⑱ 体脂肪の減少

⑲ 体脂肪の減少

⑳ 体脂肪の減少

㉑ 体脂肪の減少

㉒ 体脂肪の減少

㉓ 体脂肪の減少

㉔ 体脂肪の減少

㉕ 体脂肪の減少

㉖ 体脂肪の減少

㉗ 体脂肪の減少

㉘ 体脂肪の減少

㉙ 体脂肪の減少

㉚ 体脂肪の減少

㉛ 体脂肪の減少

㉜ 体脂肪の減少

㉝ 体脂肪の減少

㉞ 体脂肪の減少

㉟ 体脂肪の減少

㊱ 体脂肪の減少

㊲ 体脂肪の減少

㊳ 体脂肪の減少

㊴ 体脂肪の減少

㊵ 体脂肪の減少

㊶ 体脂肪の減少

㊷ 体脂肪の減少

㊸ 体脂肪の減少

㊹ 体脂肪の減少

㊺ 体脂肪の減少

㊻ 体脂肪の減少

㊼ 体脂肪の減少

㊽ 体脂肪の減少

㊾ 体脂肪の減少

㊿ 体脂肪の減少

主に肥満や内臓脂肪の多い人に説明

食事・運動・疾病についてのリーフレット

4つに折りたたんでA7サイズにする。

(表)

### ★やせるために朝食を抜く人がいますが、エネルギー不足になると代謝が低下し、代謝が落ちると太りやすくなります。

### ★やせるために朝食を抜く人がいますが、エネルギー不足になると代謝が低下し、代謝が落ちると太りやすくなります。

### ★朝食の摂り方

朝食は体の代謝にのりやすく、血糖値の上昇を抑える効果があります。朝食を抜くと血糖値が上がり、インスリンの分泌も増え、脂肪を蓄積しやすくなります。

★菓子類の主な成分は、糖質と脂質です。1日に200kcal程度が適量です。

★甘いお菓子や菓子パンが食事のかわりにはなりません。エネルギーとしては低く、タンパク質やビタミン、ミネラルは不足します。

★果物は摂り過ぎると、果糖もとり過ぎると血糖値が上がり、糖尿病の原因になります。

### ★朝食の摂り方

朝食の摂り方は、血糖値の上昇を抑える効果があります。朝食を抜くと血糖値が上がり、インスリンの分泌も増え、脂肪を蓄積しやすくなります。

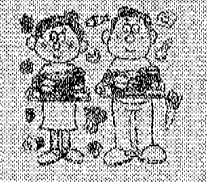
★菓子類の主な成分は、糖質と脂質です。1日に200kcal程度が適量です。

★甘いお菓子や菓子パンが食事のかわりにはなりません。エネルギーとしては低く、タンパク質やビタミン、ミネラルは不足します。

★果物は摂り過ぎると、果糖もとり過ぎると血糖値が上がり、糖尿病の原因になります。

### 生活習慣病を予防しよう

#### 自分に合った生活習慣を身につけよう



(裏)

### ★BMIの計算方法

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) × 身長(m) × 22

例) 60kg ÷ 1.6m × 1.6m × 22 = 67.2


★BMIの目安

BMI	状態
18.5以下	痩せ過ぎ
18.5~24.9	標準
25.0~29.9	肥満1度
30.0以上	肥満2度

### ★主食の選び方

★主食 米、小麦、大豆製品などたんぱく質の多いもの

★副食 野菜、海藻類、イモ類などビタミン、食物繊維の多いもの



★魚は1日に1回、卵は週に2回程度は摂りましょう。

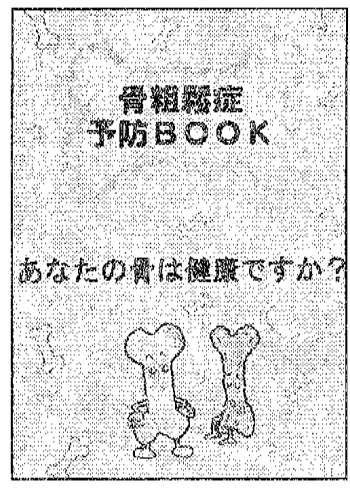
### ★あなたの1日の摂取量は・・・?

1日の摂取量(kcal) = 1日の消費量(kcal) × 0.25 + 9

例) 2000kcal × 0.25 + 9 = 509kcal

★1日の消費量は、年齢、性別、身長、体重、活動量によって異なります。

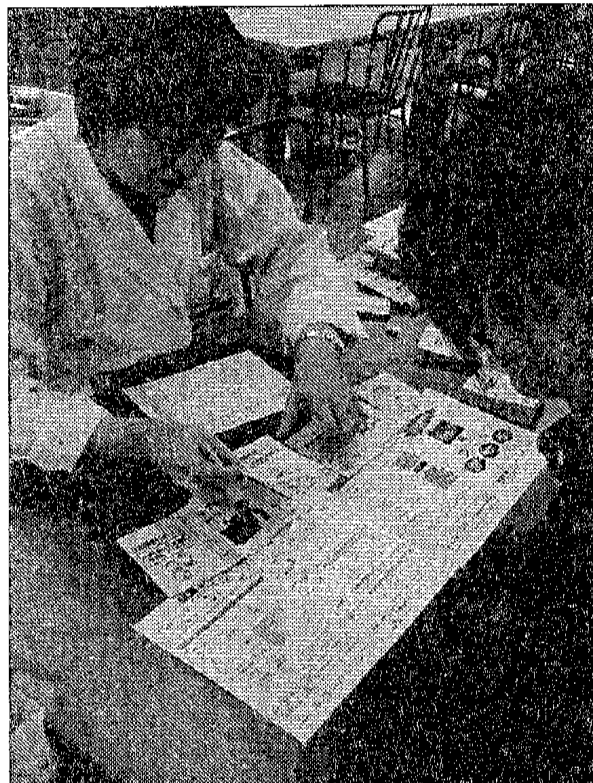
その他リーフレットの表紙 (現在 10種類)



告知ポスターと当日の看板



栄養相談会の様子



【事例3】

テーマ 健康に配慮した取り組み

給食施設名	松下電器産業（株） ランドリービジネスネット	給食委託会社名	中央フードサービス
従業員数	700名	給食形態	カフェテリア
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 普段、何気なく食べている給食にもっと興味を持ってもらい、健康管理に役立ててもらおう。</li> <li>2. 管理者が多いわりには、ドレッシングや漬物は自由にとれるため、とりすぎる方が多いので、改善を促す。</li> <li>3. 野菜不足改善のため野菜たっぷりのメニューを毎日取り入れる。</li> </ol>		
概要	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 実施時期 平成18年10月初旬・・・色分けのプライスカード 平成18年11月下旬・・・ドレッシング容器の変更、カロリー表示 平成19年11月下旬・・・漬物の卓上設置数を削減</li> <li>2 対象 食堂利用者 650名</li> <li>3 スタッフ 委託給食会社側…栄養士 調理師 会社側…給食担当者 健康管理室(産業医、保健師)</li> <li>4 内容・方法 <ul style="list-style-type: none"> <li>・プライスカードの主食、主菜、副菜ごとの色分けし、エネルギー、塩分、野菜量を記載した。</li> <li>・ドレッシング容器の変更 → 口が小さいものに。 ドレッシングコーナーにエネルギー・塩分の表示 →エネルギー、塩分の高いものには色をつけ注目してもらおう</li> <li>・卓上しょう油は減塩しょう油を使用</li> <li>・実物サンプル横に健康メニューの組み合わせ例を掲示 →主菜と副菜を合わせて野菜量が120g以上になるよう設定</li> </ul> </li> </ol>		
使用した教材 ・参考資料など	ドレッシングの栄養成分表		
施設内での連携	健康管理室と話し合いのもと、表示方法（プライスカードやドレッシングの栄養価）や容器などを決定。		
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・プライスカードの変更後は、以前と比べると炭水化物同士の食べあわせが減少傾向にある</li> <li>・ドレッシングの使用量は以前に比べ1/4程度減少し、特に高エネルギーのドレッシングの使用率が減少している。</li> <li>・この取り組みが評価され、松下全社で取り組んでいる「健康松下21」で取り上げられインターネットで紹介された。</li> </ul>		
今後の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・より食べやすい野菜たっぷりメニューの提供</li> <li>・バランスのよい食事のとり方の普及の強化</li> <li>・定期的に開催される食堂運営委員会に参画し、食育の取り組みを進めていきたい。</li> </ul>		

事業場名 松下ホームアプライアンス社 三国

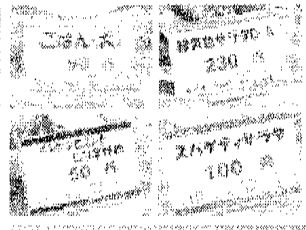
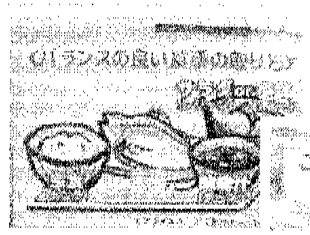
給食会社名 中央フードサービス(株)

食堂訪問日:2006/12/4

## 健康に配慮した取り組み

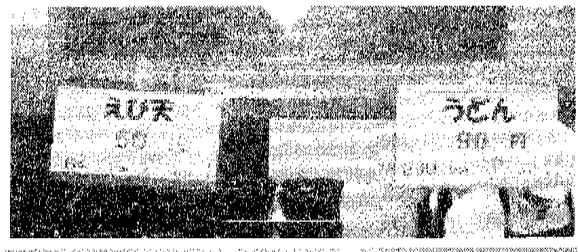
### ● 栄養表示

《《 毎日、全ての献立に表示 》》



主食:ピンク  
主菜:イエロー  
副菜(小鉢):ブルー  
サラダ:グリーン  
味噌汁:ベージュ

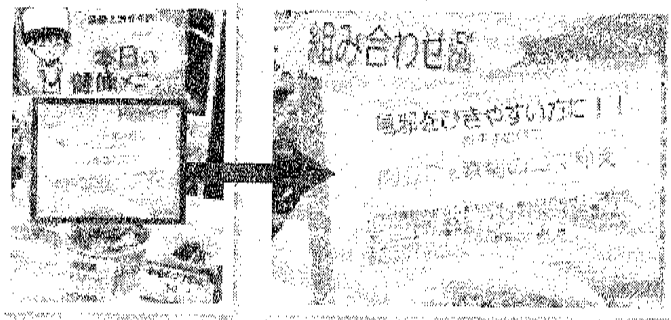
エネルギー、塩分、野菜量の表示と主食・主菜・副菜の色分けを表示



わかりやすくサンプルの他、提供場所にも表示

### ● 好ましい組み合わせ例の提示

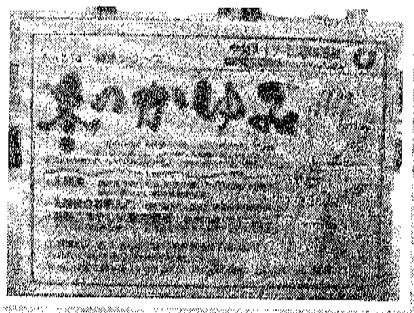
《《 栄養士のおすすめ!本日の健康メニュー 》》



ごはんと味噌汁を合わせて  
エネルギー: 700kcal以下  
塩分: 3.0g以下  
野菜: 120g以上

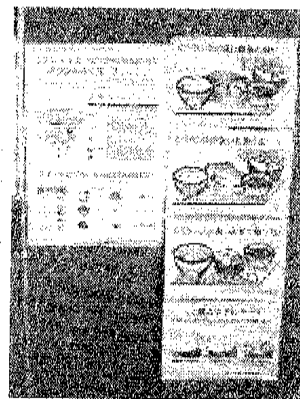
● 栄養健康情報の提供

《《《 卓上メモ 《《《



給食会社作成 更新: 月2回

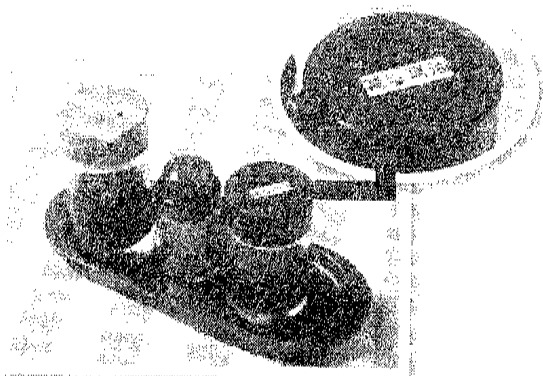
《《《 ポスター 《《《



バランスのよい食事のとり方

● 食材・成分の工夫

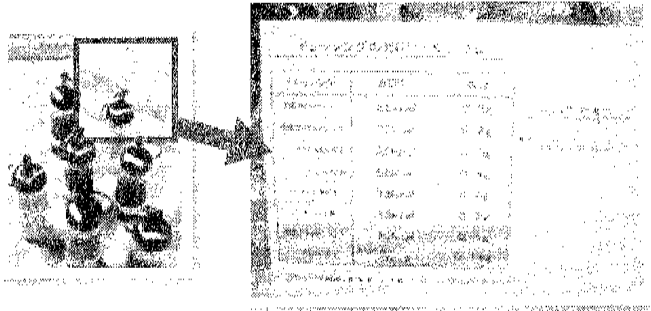
《《《 調味料の工夫 《《《



減塩醤油やノンオイルドレッシングを設置  
塩分・エネルギーの低減を推奨

● 提供方法の工夫

《《《 調味料容器の工夫 》》》



エネルギー摂取低減のため、ドレッシングを注ぎ口の小さな容器に入れ替えて提供、あわせてエネルギー量も表示

《《《 献立のバリエーション 》》》

四季折々の食材を使ったメニューや行事食の提供

● その他の取り組み

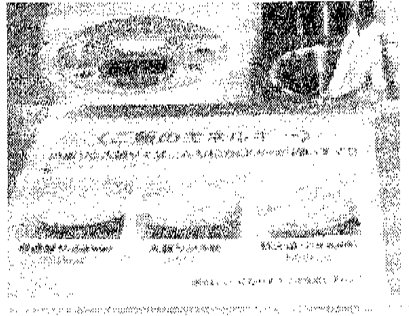
《《《 バランスのよい食事を推奨 》》》



カレーライス提供場所でミニサラダ(50円)も提供

《《《 ごはんのエネルギー表示 》》》





普通盛り:285kcal  
大盛り:356kcal  
特大盛り:566kcal

自分でごはんをよそうため、ごはんの量によるエネルギーの  
違いを表示し、食べ過ぎ防止を啓発

## 食堂のセールスポイント



- 明るい笑顔での接客
- 適時適温をこころがけています
- 新鮮な食材を使用
- 見た目の美味しさ、食べた美味しさ…五感全てで感じてもらえる食堂！
- 季節感や行事食をとり入れお客さまに喜んでいただけるメニューの提供
- 下処理済野菜の利用で生ごみの削減

## 利用者の声



- ◆ 小鉢の種類などメニューが増えたので選びやすくなり嬉しい。
- ◆ 組み合わせの提示も参考にしているが、サンプルのところだけでなく事前に食堂以外の場所でも見ることができるようなれば良いと思う。
- ◆ 季節のごはん、週がわりのラーメンやクリスマスのデザートを提供もあり、食事の楽しみが増えた。
- ◆ 揚げ物などがもう少し温かいと嬉しい。

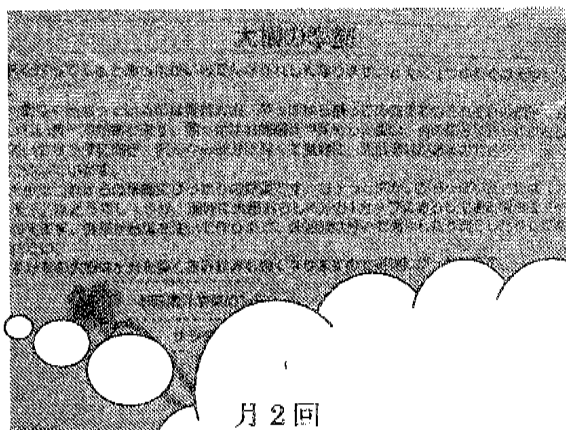
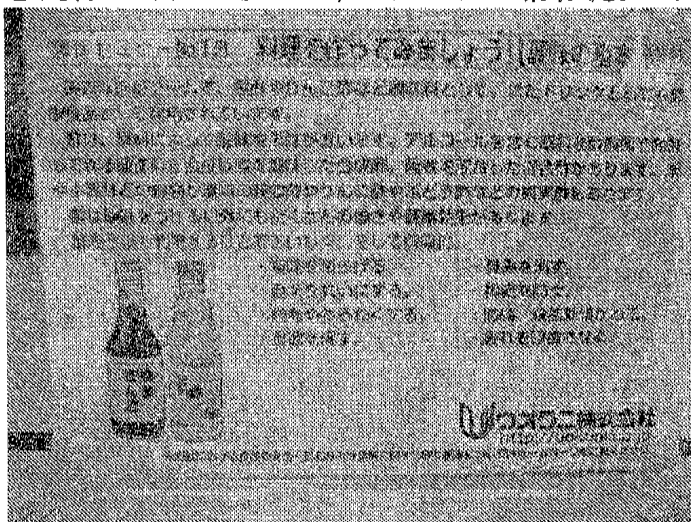
【事例4】

テーマ 自分の健康を守るための情報と選択可能な手段の提供

給食施設名	大日本インキ化学工業(株)吹田工場	給食委託会社名	ウオクニ(株)
従業員数	400名	給食形態	複数定食
目的	生活習慣病予防の観点から減塩に取り組むと共に食事バランスガイドを取入れ1人ひとりの食事に対する選択が可能となるよう食環境を整備する。		
概要	<p>1 実施時期 通年</p> <p>2 対象 社員食堂利用者 300名</p> <p>3 給食部門のスタッフ 施設側 福利厚生担当者 委託会社 栄養士</p> <p>4 内容・方法</p> <p>① 卓上メモに食育セミナーとしてメタボリックシンドロームの情報を提供 年24回提供</p> <p>② プッシュ式しょう油差しへ変更(しょう油・ソース共に)</p> <p>③ 小鉢を2種類から5種類へ増やし選択の幅を広げた</p> <p>④ 献立表のバランスガイドのコマ表示をカラーにして見易くした</p> <p>⑤ 9月「食と健康を考える」健康セミナーを開催(施設側)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ それにタイアップして働く男性のための「食事バランスガイド」を配布</li> <li>・ 当日の昼食をコマ表示したものを配布(朝・晩を各自で記入できるようにした。)</li> </ul> <p>②③は5月より ④は6月より実施</p>		
使用した教材・参考資料など	「食事バランスガイド」を活用した栄養教育 食育実践マニュアル (第一出版)		
施設内での連携	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 施設側福利厚生担当者との連携(打ち合わせ、配布当日)</li> <li>・ みそ汁塩分濃度測定し安定供給への協力、しょう油使用量の測定協力</li> </ul>		
成果	<p>野菜の小鉢を選択する方が増えた。</p> <p>しょう油の量が減った。(一日平均使用量 78.5ml)</p> <p>みそ汁の小鉢を選択する割合が4割以上となった。</p>		
今後の課題	<p>① 減塩取組みの継続と効率良くアピールするための手段</p> <p>② 食事バランスガイドのコマを1人ひとりが活用できるような取組みをしたい</p> <p>③ ヘルシーメニューの提供</p>		

〈大日本インキ化学工業〉

①食育セミナーとして卓上メモにて情報提供（年24回）



月2回  
メタボリックシンドロームに  
関する情報を提供



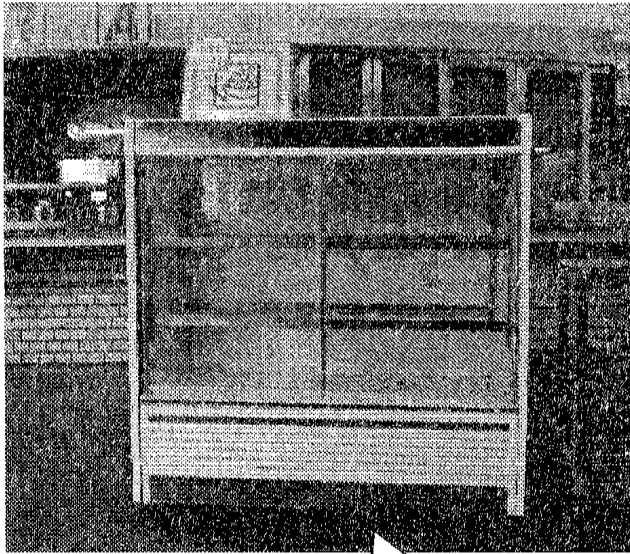
毎月1回  
食育の一環として  
健康をテーマにした  
メニューを提供

②プッシュ式しょう油差しへの変更

減塩の取り組みとして  
容器をプッシュ式に変更



③小鉢を増やしました

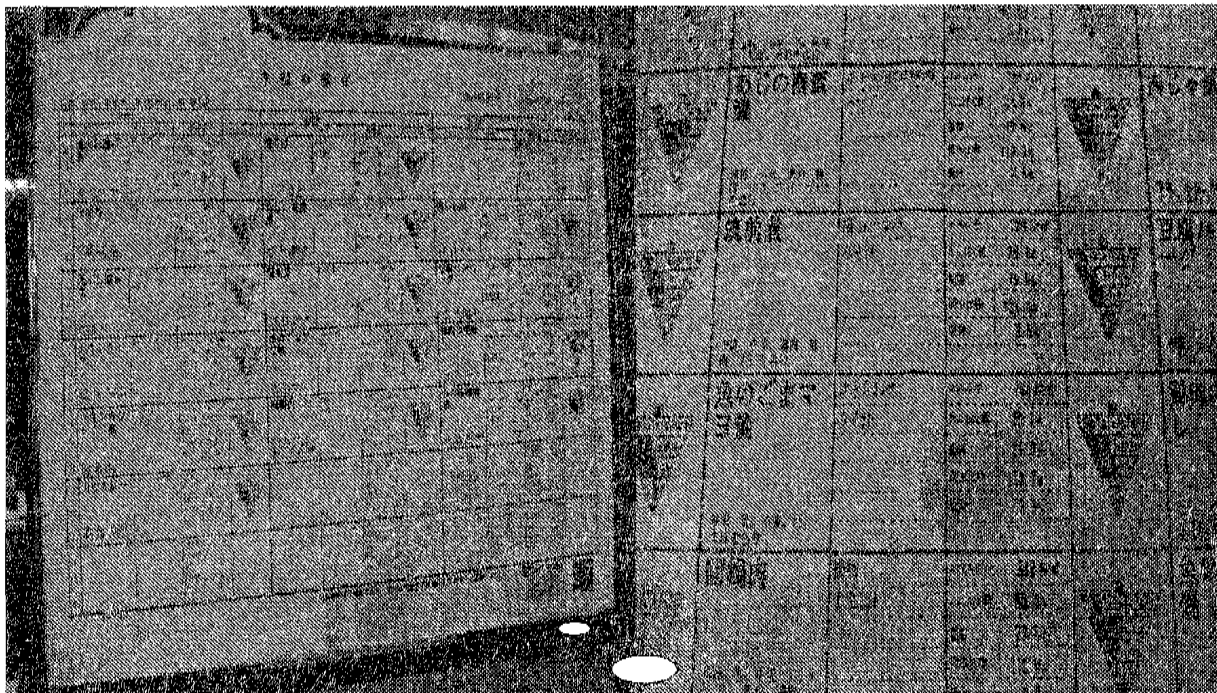


小鉢を入れる冷蔵ケース



毎日健康情報を提供

④献立表にバランスガイドのカラー表示



コマ表示を白黒から  
見易いカラー表示に

⑤健康セミナーの開催

## 吹田工場主催健康セミナー

◀ 9月「食と健康を考える」健康セミナーを開催 ▶

### 吹田工場 健康セミナー

13:00~14:00  
「食と健康を考える」  
アットライフ吹田工場  
健康セミナーのご案内



### 9月19日(水) 13:00~ 会議室にて


※このセミナーは無料です。参加費は、お昼の食費として別途お支払いとなります。お申し込みは、お電話またはお申し込み用紙にてお申し込みください。

★同時開催★社内販売開始会  
当日お昼休み 貴客前にて



アットライフ吹田工場 健康セミナーのご案内

「食事バランスガイド」を使って  
あなたの1日の食事をチェックして  
おまじょう!



食事バランスガイドを  
みなさんに知ってもらうため  
に配布しています

※この日のみの配布（在庫限り）

【事例5】

テーマ 「炭水化物ばかり摂取している人を減らしたい」

給食施設名	芦森工業株式会社 大阪工場	給食委託会社名	関西給食株式会社
従業員数	900名	給食形態	カフェテリア
目的	<p>食堂利用者の提供品の利用状況を見ていると毎日ご飯+麺類+漬物ばかり摂取している人（炭水化物）が多く見受けられ非常に食事のバランスが悪く野菜類（小鉢）を摂取していただきバランスの良い食事に一步でも近付けたい。</p>		
概要	<p>1 実施期間 2006年11月より（現在継続中）</p> <p>2 対象 食堂利用者全員（お弁当持込者除く）約450名</p> <p>3 スタッフ 食堂従業員 栄養士 1名 調理師 2名 調理補助者 8名</p> <p>4 方法、流れ * 取り組み内容については資料ページを参照</p> <p>① 実態調査に基づき、テーマを決定 ② テーマに行き着くまでのストーリーの組立 ③ テーマ、ストーリーに基づくリーフレットの作成 ④ 実践（ポスターの掲示） ⑤ 効果の確認（聞き取りやアンケート調査）</p>		
使用した教材 参考資料など	<p>「炭水化物」という項目でインターネット検索によりその役割・摂取による効果と摂り過ぎることによる影響を調査。</p>		
施設内での連携	<p>事業所側とは食中毒防止、衛生面維持のため小鉢を置く冷蔵ショーケース等の設備面での支援をしていただく予定。</p>		
成果	<p>実施後小鉢類の提供数は倍増し麺類以外に小鉢を利用する人が増えて炭水化物ばかり摂取している人は減少。但し今回の取り組みにより成人病健診等における結果にどのような効果があったのか検証するまでには至っていない。</p>		
今後の課題	<p>食堂利用者に「食育」という言葉がまだ浸透しておらず認知されていない。また次々と食堂を利用する人が入れ替わっていく中でいかにして「食育」という事を伝えていくか、また不特定多数の人に伝えていく手段の検討が必要。</p>		

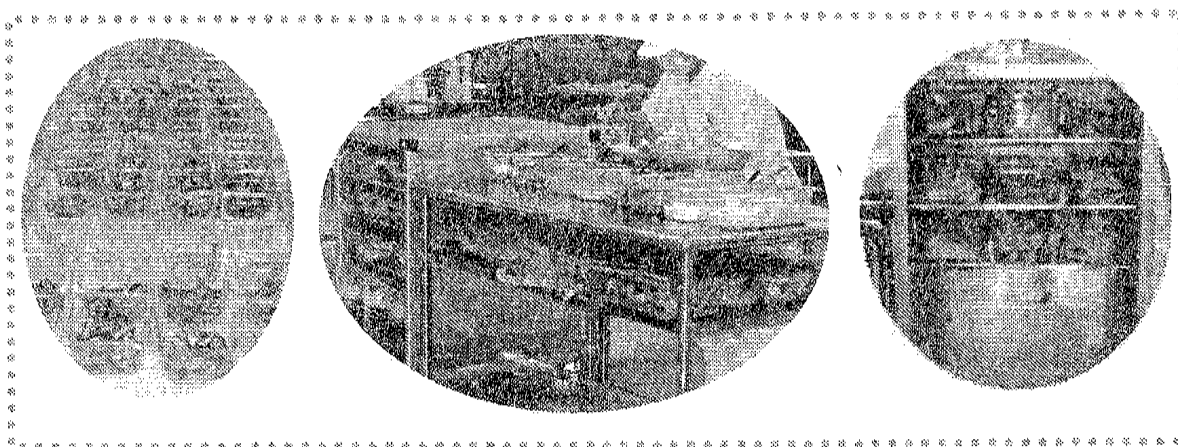
## 1. 従来よりの取り組み（サラダバー） 現在継続中

### (1) 実施における背景

2001年茨木保健所 広域栄養チームの巡回指導で前調理師の味付けが濃すぎると注意を受ける。

### (2) 減塩活動「薄味での提供」を実施

野菜を多く摂取してもらい漬物類の摂取を減らす目的で「サラダバー」を提案（毎月1度実施）。

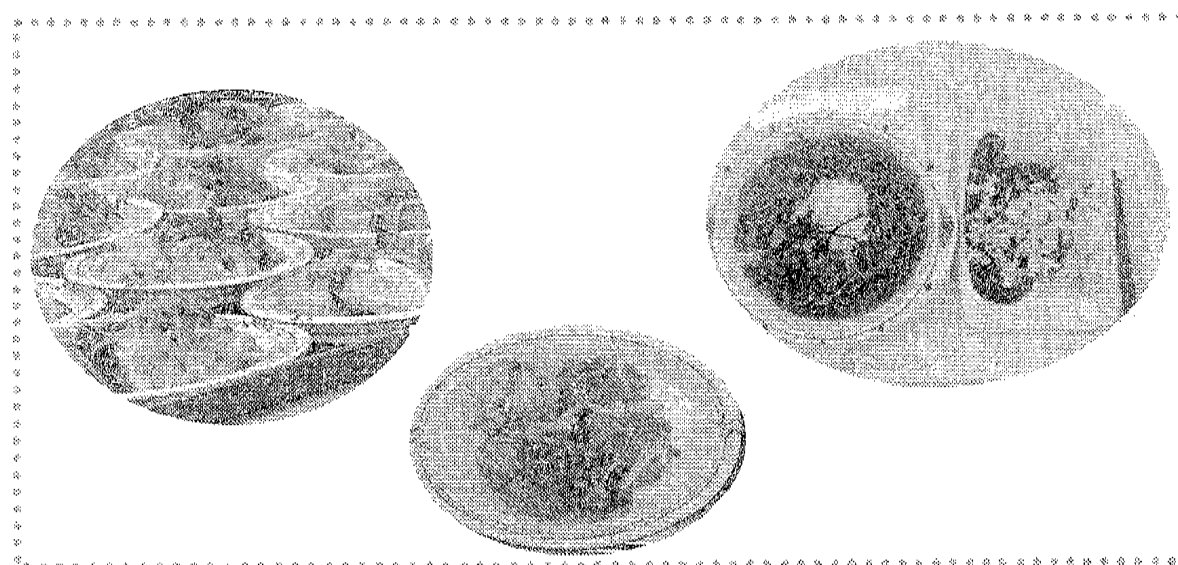


## 2. 従来よりの取り組み（ノンフライday） 現在継続中

### (1) 実施における背景

2002年茨木保健所 広域栄養チームの巡回指導で「メニュー数としては揚げ物は少ないが、量としては揚げ物が多い」と指摘を受ける。

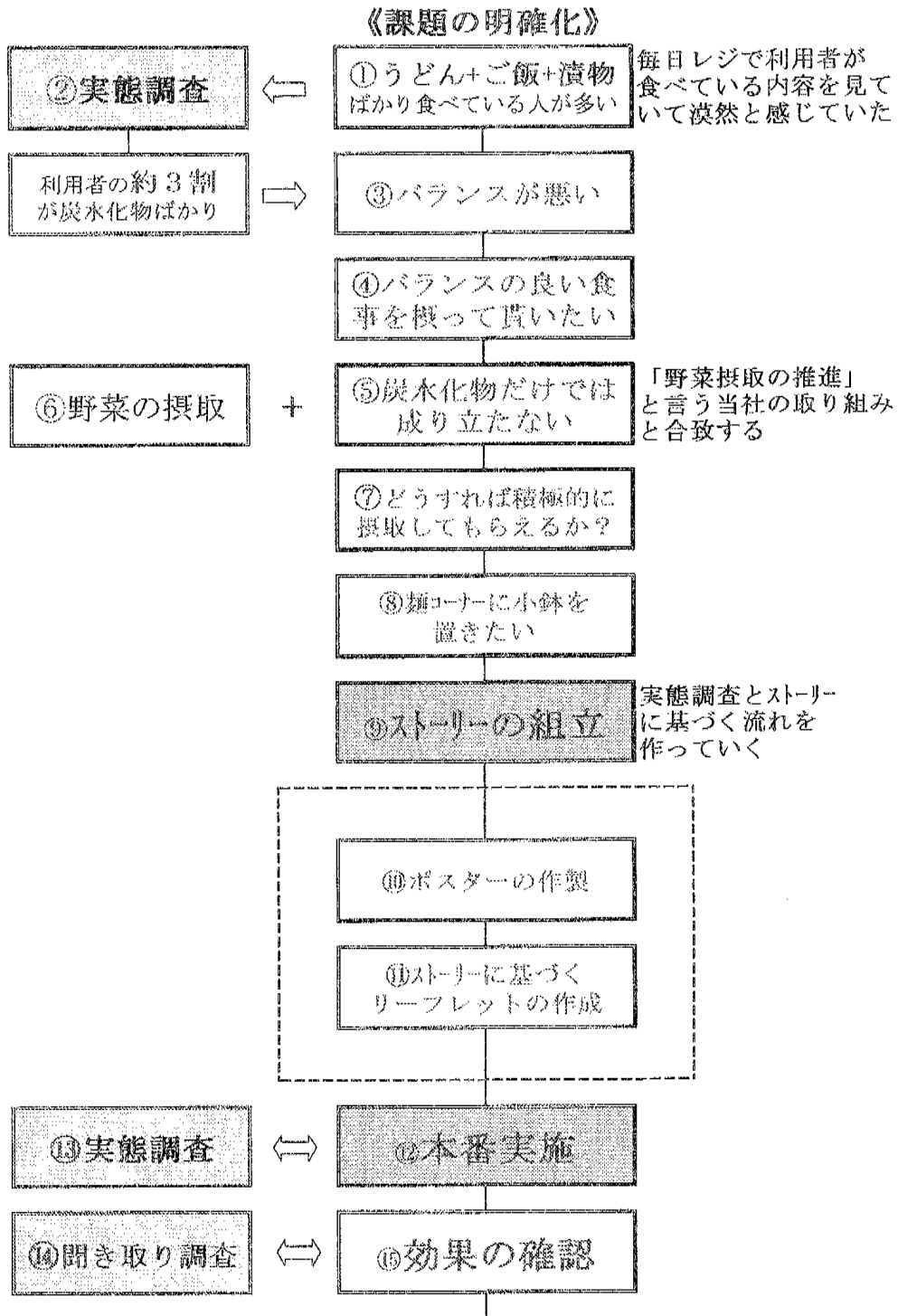
### (2) 毎月1度揚げ物の無い日として「ノンフライday」を実施。



### 3. 「炭水化物ばかりを摂取している人を減らしたい」

#### ☆ 活動概要 ☆

作成 2006/10/6  
関西給食㈱







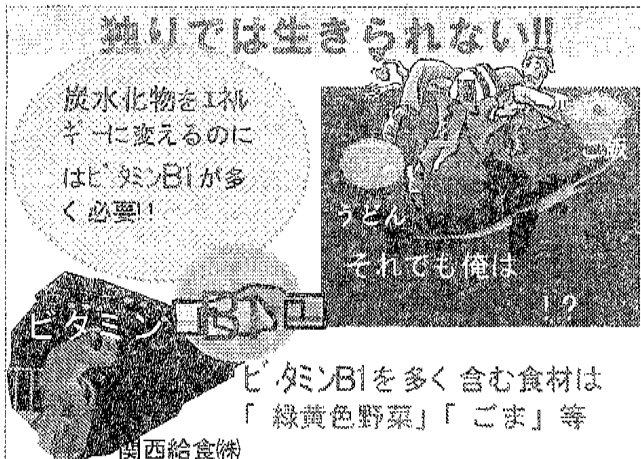
### 3-1. ポスターの作成とストーリーの組み

- ・いかに不特定多数の人に見てもらおうか！  
インパクトのあるポスターとタイトルで  
アピールし食堂利用者に興味をもっていただく。



### 3-2. リーフレットによる情報の提供

- ・いきなり小鉢を置くのではなく何故炭水化物が必要で何故炭水化物ばかり摂取すると良くないのかを順次リーフレットで伝えていく。

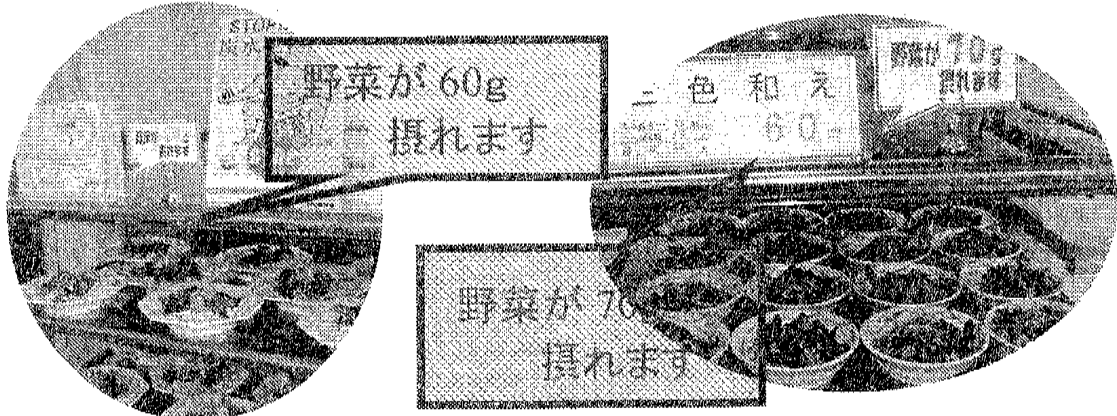




3-3. 押付けではなく「だから小鉢でバランスの良い食事を」

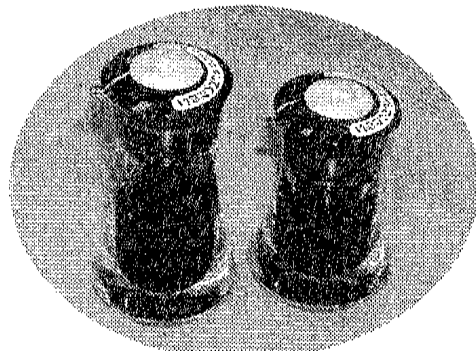
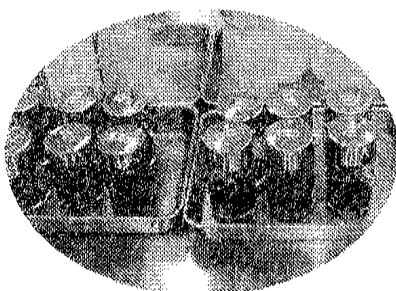
4. その他新規取組み（野菜のグラム表示）

(1) 2007年1月より 全ての提供品に野菜のグラム表示を実施（現在継続中）。



5. その他新規取組み（減塩醤油さしの導入）

(1) 2007年5月より プッシュ式の醤油さしに変更（現在継続中）。



【事例6】

テーマ メタボリックシンドローム

給食施設名	ダイキン工業(株)淀川製作所	給食委託会社名	一富士フードサービス(株)
従業員数	2000名	給食形態	カフェテリア
目的	メタボリックシンドロームを知ってもらい、予防と健康増進を図るため。		
概要	<p>1 実施時期</p> <p>① 平成19年11月28日(水) 講演会および弁当試食会</p> <p>② 平成19年12月～ 従業員食堂においてポスターで啓発</p> <p>2 対象 一律会* (38名)・食堂喫食対象者 (*定年退職者60歳以上の会)</p> <p>3 スタッフ 管理栄養士1名</p> <p>4 内容・方法</p> <p>① メタボリックシンドロームについて講演          演題「脱メタボリック ～これからのあなたのために～」          講師 一富士フードサービス 管理栄養士 北村 かお里</p> <p>② モデル弁当を食べてもらい、適正量を知ってもらう。</p> <p>③ ポスター掲示</p>		
使用した教材 参考資料など	会社にあるメタボリックシンドロームのPowerPointを活用		
施設内での連携	一律会より依頼があった為、取り組んだ		
成果	講演中から常に質問が飛び交うなど、興味を持って聞いて頂けた。		
今後の課題	限られた時間の中での講演だったので、もっと体験型の講演にしてみるのも良いかと思いました。		

# 脱メタボリック

「これからのあなたのために」

## あなたはどっちの肥満？

### 内臓脂肪型肥満(りんご型肥満)

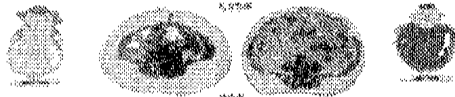
内臓のまわりに脂肪が溜まる肥満。

内臓の周囲の脂肪は、比較的溜まりやすいですが、運動をしたり食事を適量にしたり、工夫することで減りやすい。

ウエスト径(へそまわり径)が男性85cm以上、女性90cm以上の人

### 皮下脂肪型肥満(洋なし型肥満)

腰まわりやお尻、太ももなどの下半身を中心に脂肪が溜まる肥満。



膵臓腺という臓器を包む  
濃い黄の内側にたまる脂肪

## あなたは大丈夫？

### メタボリックシンドロームの診断基準

ウエストサイズ  
男性で85cm以上  
女性で90cm以上

- ① 中性脂肪が150mg/dl以上
- ② HDLコレステロール値が40mg/dl未満
- ③ 空腹時血糖値が110mg/dl以上
- ④ 収縮時血圧が130mmHg以上
- ⑤ 拡張期血圧が85mmHg以上



上記の診断基準に2つ以上当てはまる人は  
メタボリックシンドロームの疑い！

上記の診断基準に当てはまる「予備軍」とあって、病気の発症  
が早い場合は、メタボリックシンドロームに注意！

(参考) 膵臓腺(膵臓)の位置がわかる図

## 日本のメタボリックシンドロームの状況

- (1) 強く疑われる者と予備軍と考えられる者を併せた割合は、男女とも40歳以上で特に多い。
- (2) 40~70歳でみると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、強く疑われる者と予備軍と考えられる者。
- (3) 腹囲が男性85cm、女性90cm以上の者は、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを2つ以上有する割合が高い。

## 生活習慣チェック

- ① 食事は満腹になるまで食べる
- ② 夜遅く、飲食をする 又は 朝食をよく抜く
- ③ 早食いである
- ④ 濃い味のりが好き(糖類の汁は飲み干す)
- ⑤ 卓上のソースや醤油をよく使う
- ⑥ 緑黄色野菜をあまり食べない
- ⑦ お菓子・アイスクリームを好んでよく食べる
- ⑧ 定食より丼物や麺をよく食べる
- ⑨ 普段から階段を使うことが少なく  
エレベーターをよく利用する
- ⑩ 運動の習慣がない
- ⑪ ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- ⑫ タバコを吸っている



## 塩分何g?


## 塩分たっぷりのおいしさから脱出しよう

- 既製品や加工食品は塩分量に気をつける  
(外食・インスタ食品・ファーストフード・スナック菓子など)  
インスタントラーメン1個⇒約5g レトルトカレー1袋⇒約5g  
コンビニ弁当⇒約5g ハンバーガー＆ポテト⇒約5g
- 魚は干物・塩漬けより刺身や煮焼きにする  
鰻(厚口)90g1切⇒約6.1g たらこ50g1膳⇒約7.0g
- 醤油はかきすぎずに小皿にとってつける(大さじ1杯⇒約5g)
- 味噌汁(スープ)は1日1杯(1〜1.5杯) 具たくさん味噌汁が美味しいよ
- 塩のかわりに酢や薬味(とうがらし、生姜、ハーブ)・天然だしを使う
- 麺の汁は残す
- 塩分1gに相当する量

大さじ1杯 約5g、小さじ1杯 約1.5g、小さじ1/2杯 約0.7g、小さじ1/4杯 約0.4g、小さじ1/8杯 約0.2g

○塩分を排泄するカリウムを摂ろう(わか梅・昆布・ほうれん草・昆布・いも・大豆など)

## バランスの摂れた1日のメニュー例

<b>A例</b>		+		+	
<b>B例</b>		+		+	
<b>C例</b>		+		+	

## 野菜は1日350g(うち緑黄色野菜120g)

＜緑黄色野菜とは＞  
野菜の中のカロタン量が、100gあたり、0.50マイクログラム(μg)以上の野菜を緑黄色野菜とします。

**ほうれん草**

ほうれん草・小松菜  
三つ葉・ピーマン・人参・  
ブロッコリー・トマト  
かぼちゃ・ニラなど

**白系野菜**

玉葱・大根・レタス・  
ごぼう・きゅうり・白菜  
キャベツ・なす  
もやしなど

ほうれん草	700
たんぱん	600
ピーマン	800
にんじん	400
なす	200
もやし	300
レタス	200
きゅうり	200
大根	700
合計200g	

(財) 日本食品工業協会

## 運動するってたいへん?

- ①通勤時間を「運動時間」にしよう!  
エスカレーターを使わず、階段をつかおう!  
バス停一つ、駅一つ歩いてみよう!  
仕事帰りに住宅街を一周してみよう!  
やや早歩きで10分間歩くと約30kcalを消費する  
1日1万歩、歩けば、約300kcalを消費する
- ②「家庭内自立」をしよう!  
自分のことは自分でしよう!  
家事は筋力にうれしい!
- ③テレビは体振したり、室内用自転車をこぎながら見よう!  
自転車1時間こいだら、約300kcalを消費する

毎日300kcalの消費を目標に運動して見ましょう!

## 無理なく内臓脂肪を減らすために

～内臓脂肪を減らすために～

腹囲が標準(男性は85cm、女性は75cm)以下の人には、次の①の目標値に設定して、毎週1回、その期間の体重変化を確認してみましょう。

①あなたの腹囲は?  cm

②当面目標とする腹囲は?  cm

③当面の目標達成までの期間は何ヶ月か?

腹囲にレダのコース:  cm -  cm = 5 cm / 月 =  月

④目標達成までに必要な総エネルギー消費量は?

cm -  cm × 7,000kcal =  kcal

⑤そのエネルギー消費量のように減らせますか?

消費エネルギー (kcal) → 消費エネルギー (kcal) → 消費エネルギー (kcal)

## 私の行動目標

<まず書き出してみることから始めましょう>

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤

毎日の積み重ねがこれからの自分をつくります。  
バランスの良い食生活と少しの運動をはじめませんか？

脱メタボリックシンドローム 病を予防するために

- ①1日3食で腹八分目  
肉を控えてバランスを考えた食事をとる  
ゆっくりよく噛んで食べよう
- ②毎日、適度な運動  
少し汗ばむ程度の運動を継続することが大事  
週1回歩くことから始めよう
- ③アルコールは適量摂取  
休肝日を週1~2回作って肝臓を休ませる  
飲みすぎたら、翌日から調整する
- ④禁煙  
喫煙は体にとってはストレスとなる  
禁煙は今からでも遅くない
- ⑤笑いのある生活を  
笑いは脳の血液循環をよくする  
笑いで免疫力向上

## モデル弁当



何をどれだけ摂れば良いのかわかっていただくため、講演前に「モデル弁当」を食べていただきました

エネルギー 656kcal 塩分相当量 3.8g

野菜量 122g 食物繊維 2.6g

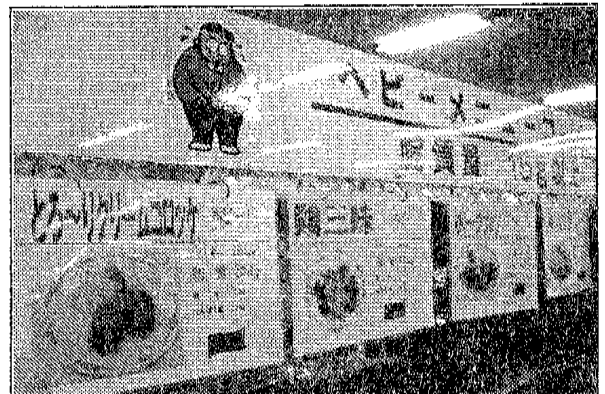
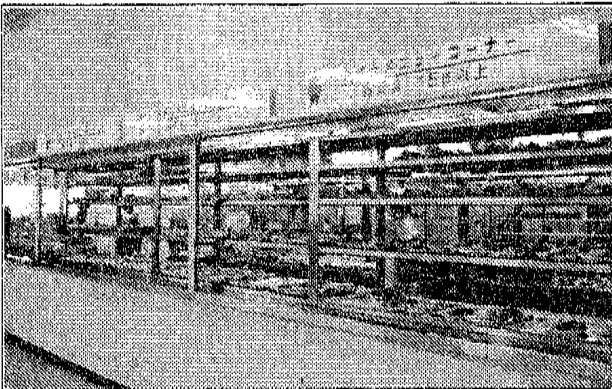
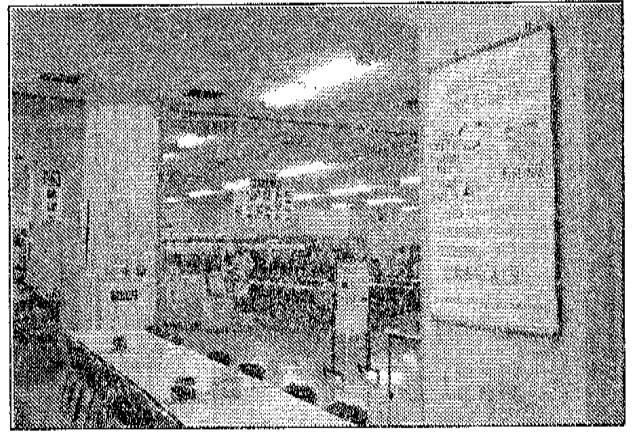
\*60歳代男性で目標量を設定

【事例7】

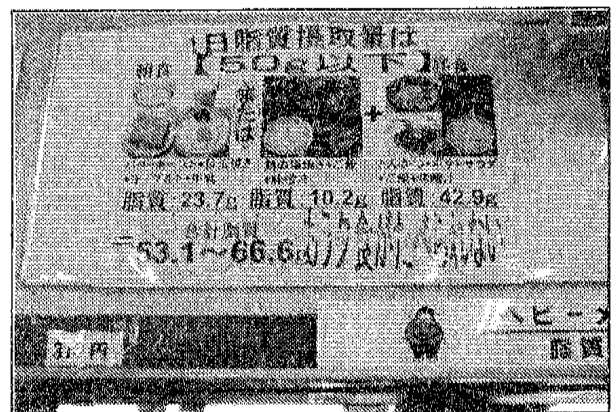
テーマ 「生活習慣病予防」に向けた「健康いばらき21」の推進

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	与多呂食品 (株)													
従業員数	2200名	給食形態	カフェテリア													
背景	「健康日本21」の松下版「健康松下21」の事業場取り組みとして、「健康いばらき21」と銘打って生活習慣病予防に取り組んでいる。															
目的	生活習慣病予防として、低脂質メニューの提供と自らが気に留め自然にできるような情報の提供に努める。															
概要	1 実施内容・時期 ☆ 2004年5月～ 脂質量によるメニュー提供・棚表示															
	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>(メニュー提供棚)</th> <th>(脂質量)</th> <th>(献立数/日)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">総脂質摂取量限度目標値 50g/日</td> <td>①ヘビーメニュー</td> <td>15.1g以上</td> <td>11～12品目</td> </tr> <tr> <td>⇒ ②ミドルメニュー</td> <td>5.1～15.0g</td> <td>10～11品目</td> </tr> <tr> <td>③ライトメニュー</td> <td>5.0g以下</td> <td>9～10品目</td> </tr> </tbody> </table> <p>ヘルシーモデル献立を掲示</p> <p>☆ 2006年11月～ 簡単にできるヘルシーレシピ(持ち帰り用)の提供開始 (月1回更新)</p> <p>☆ 2007年4月～ ノンオイルドレッシングを導入</p> <p>2 対象 食堂利用者全員 1500名</p> <p>3 給食部門のスタッフ 管理栄養士 1名 栄養士 2名 調理師 8名 調理員 16名</p>				(メニュー提供棚)	(脂質量)	(献立数/日)	総脂質摂取量限度目標値 50g/日	①ヘビーメニュー	15.1g以上	11～12品目	⇒ ②ミドルメニュー	5.1～15.0g	10～11品目	③ライトメニュー	5.0g以下
	(メニュー提供棚)	(脂質量)	(献立数/日)													
総脂質摂取量限度目標値 50g/日	①ヘビーメニュー	15.1g以上	11～12品目													
	⇒ ②ミドルメニュー	5.1～15.0g	10～11品目													
	③ライトメニュー	5.0g以下	9～10品目													
使用した教材・参考資料など	健康管理室とタイアップ															
施設内での連携	食堂委員会(労使代表・健康管理室・給食会社)															
成果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メニューへの要望が出るようになった。</li> <li>・ヘルシーレシピの持ち帰り枚数が増えてきている。</li> <li>・特に、年配者には関心が高まってきていると思う。</li> </ul>															
今後の課題	若年層への働きかけと、炭水化物ばかりを組み合わせている人が多く見られるので、野菜摂取増加に向けての取り組みを進めていきたい。															

PRポスター



メニュー・PRポスター

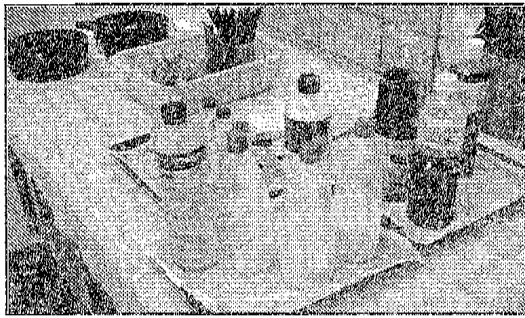




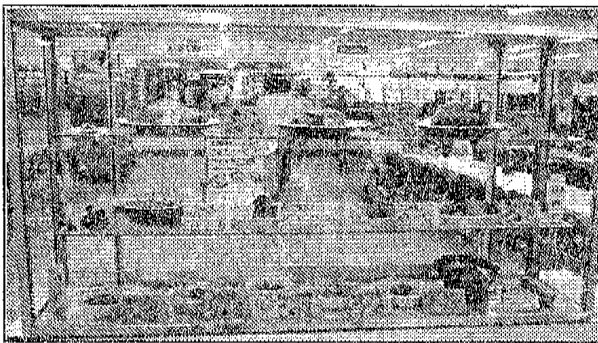
おすすめメニュー



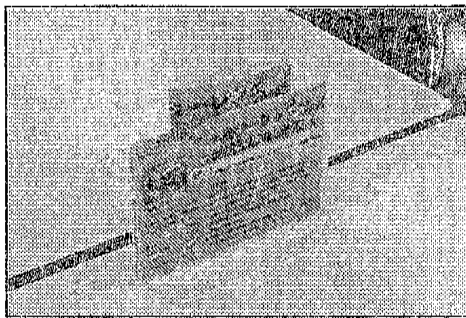
ドレッシング



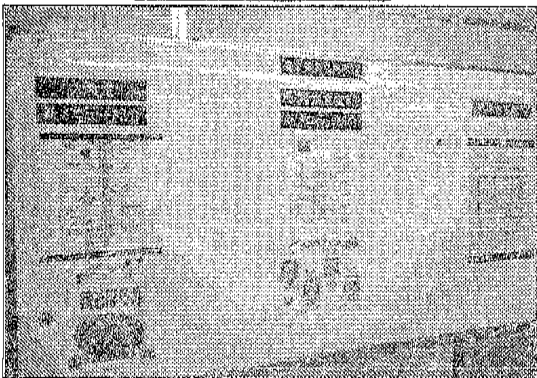
メニュー 成分表示



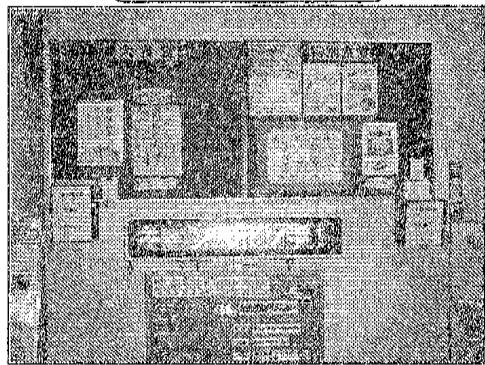
持ち帰り レシピ



食堂掲示板



メニュー・意見箱

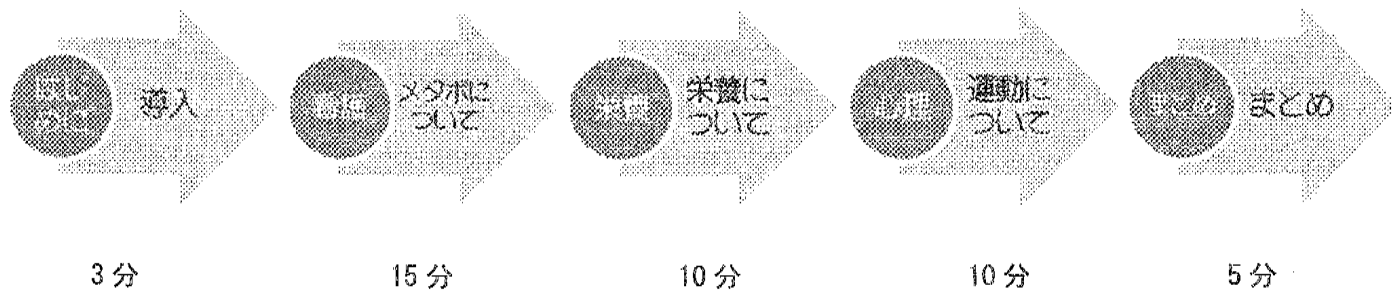


【事例8】

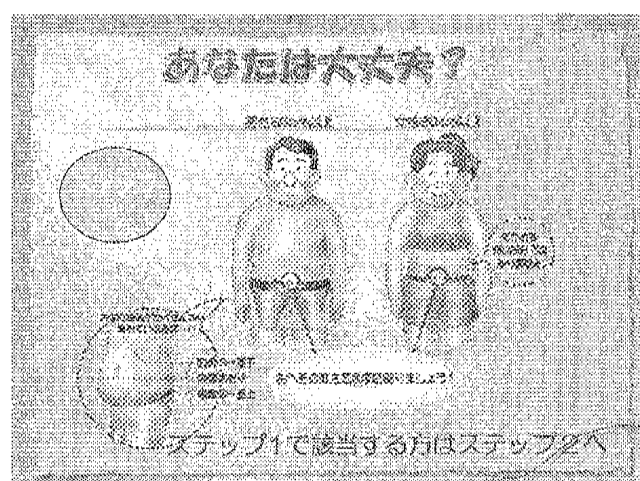
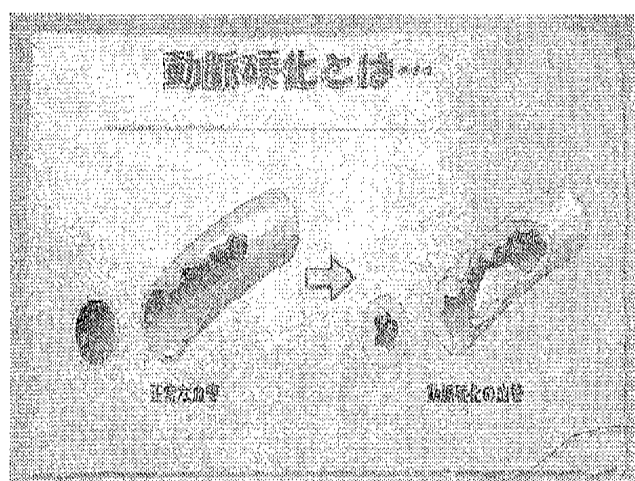
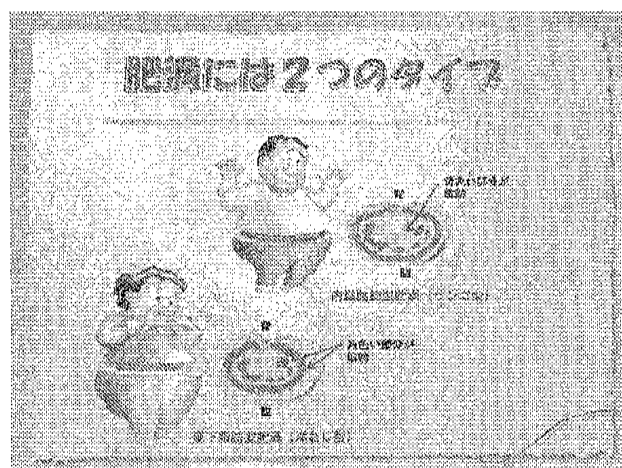
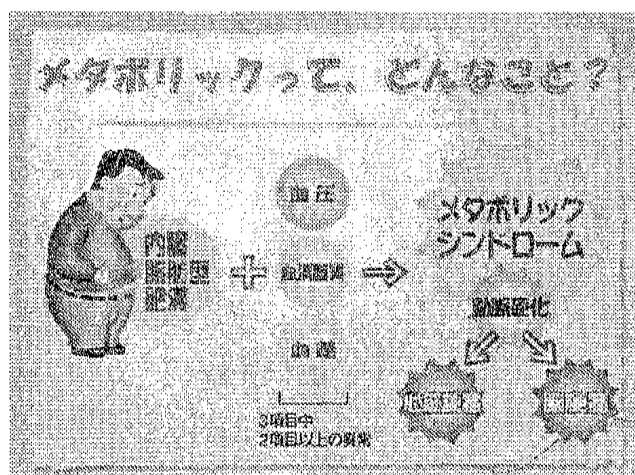
テーマ メタボリックシンドロームについて

給食施設名	(医)恒昭会 藍野花園病院	給食委託会社名	
従業員数	386名	給食形態	
目的	メタボリックシンドロームに関する疾病教育を通じて、職員の健康増進を図るとともに、患者様への栄養・運動指導に役立てる		
概要	<p>1 実施時期 平成19年6月23日 午後12時30分～1時30分</p> <p>2 対象 病院職員全員</p> <p>3 スタッフ 管理栄養士 1名 看護師 1名 臨床心理士 1名</p> <p>4 内容・方法          当院には食の研究班という多職種からなる研究チームがあり、班員である看護師、管理栄養士、臨床心理士らが講義を行った。参加人数52名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・看護師による講義              メタボリックシンドロームの診断基準や肥満症に関する講義。看護補助職を含む全職員を対象としたため、イラストを多用し、なるべく平易なことばで説明することを心がけた。(15分)</li> <li>・管理栄養士による講義              多くの女性が仕事と家庭の両立で時間に追われているという現状を踏まえ、「まずは朝食を欠かさず」など食生活を3段階にステップ化し、取り組みやすい段階から始めるという指導を行った。(10分)</li> <li>・臨床心理士による講義              専門家による個別の運動療法の成功率が約50%であったというデータを引用し、階段の使用など生活動作を取り入れた生活様式を紹介する。基礎代謝を上げて、太りにくい体作りを目指すことを推奨。(10分)</li> </ul>		
使用した教材・参考資料など	当院で作成した資料、腹囲測定用メジャー（製薬会社より）		
施設内での連携	精神科医、職員教育担当者、院内研究班		
成果	メタボリックシンドロームへの理解を深めることができた。		
今後の課題	今回は単発の講義形式であり、職員の食・運動習慣が実際にどの程度変化したのかを評価することは難しい。今後はBMI、腹囲、運動習慣に関する質問紙等を用いて、効果的な教育やフォローアップに努めたい。		

## 当日の進行



## スライド資料



メタボリックシンドロームの説明はなるべく難解な言葉を使わず、イラストを多く用いました。

## まずはできるところから

「食べたいものが  
ないから」

### ステップ1

まずは少しでも食べるように  
しましょう

### ステップ2

ひとつでも食品数を増  
やしましょう

### ステップ3

簡単なメニューに  
挑戦してみましょう

## まずは少しでも食べられるようにしましょう



りんご



バナナ



おにぎり



チーズ

栄養面での指導は、具体的な例を  
あげながら、説明。

## ひとつでも食品数を増やしましょう



バナナ



ヨーグルト



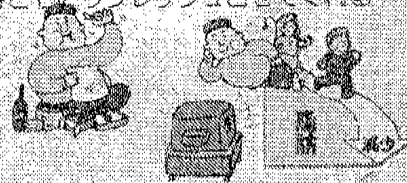
パン



野菜ジュース

## 運動…

- 運動はメタボリック症候群を予防するだけでなく、  
減量効果も期待できる。
- 運動は心身ともにリフレッシュさせてくれる



## 食餌からのおすすめ

「階段はいかがでしょう」

<効果>

- 筋力・筋持久力の回復・増強(増大)
- 基礎代謝の低下予防(→太りにくいからだ)
- 関節可動域の拡大(股、膝、足首)
- 中性脂肪値や血糖値の安定化
- 若さの自覚



## まとめ

- 内臓脂肪は運動によって燃やしやすい。  
標準体型を目指すのではなく、  
-3キロ -3センチ (3.3運動)
- 朝ごはん、野菜を食べよう
- 基礎代謝をあげることが大切

何か新しい運動を始めるの  
ではなく、勤務中にできるよ  
うなことから、始めてみるこ  
とを提案。

【事例9】

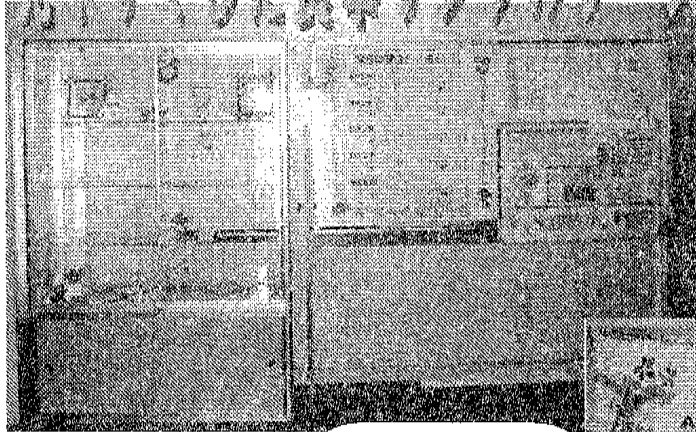
テーマ 働く人のための食育推進

給食施設名	大日本住友製薬(株)茨木工場	給食委託会社名	一富士フードサービス(株)
従業員数	590名	給食形態	複数定食
目的	施設利用者における好ましい食育を目指すため環境整備を推進する。		
概要	<p>1 対象 社員食堂利用者（喫食者数：約500名）</p> <p>2 スタッフ 管理栄養士1名・栄養士1名・調理師1名</p> <p>3 内容（⑥以外は弊社及び給食担当者が考案し提案した内容）</p> <p>① ホワイトボードにメニューの栄養情報掲示          &lt;栄養価：エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分&gt;</p> <p>② 食事メニュー(1週間分)をPCにて配信。その際、食材についても情報提供          &lt;食堂ホール内にも掲示&gt;</p> <p>③ 食事サンプルケースの変更          &lt;多段式とし衛生的でしかも見やすいものに変更&gt;</p> <p>④ 卓上しょうゆ・ソースさし容器の変更          &lt;プッシュ式タイプ&gt;</p> <p>⑤ 卓上メモの配備          &lt;2週間ごとに交換&gt;</p> <p>⑥ ポスターを食堂内に掲示          &lt;食事バランスガイドなど、持ち帰り可とした&gt;</p> <p>⑦ 小鉢の導入</p> <p>4 方法</p> <p>① 給食時、社員に聞き取りを行い、その情報を委託会社に通知</p> <p>② 先ずは、食に関心を持ってもらって「気づく」ことからスタートするため環境を整備した</p>		
使用した教材 参考資料など			
施設内での連携	委託先である一富士フードサービス（株）、給食担当者および看護師さんと夫々の立場で協力していく意識が高まりつつある。		
成果	<p>① スタッフ職や社員の食事等摂取*するものに対する意識が高まりつつある          (*食事以外では自販機商品のカロリーをポスターにて掲示)</p> <p>② 健康増進のため、健康に対する意識が高まりつつある</p>		
今後の課題	<p>給食会社、看護師、給食担当者と連携をとりながら健康増進をテーマとした広報役を担いたい。</p> <p>① メタボリックシンドロームについての講演</p> <p>② 禁煙対策</p> <p>③ 食事アドバイス</p> <p>④ 健康についての講演</p>		



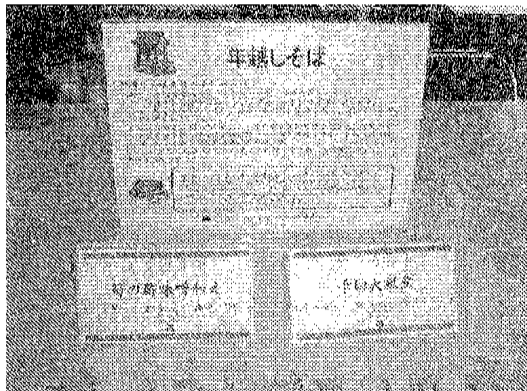
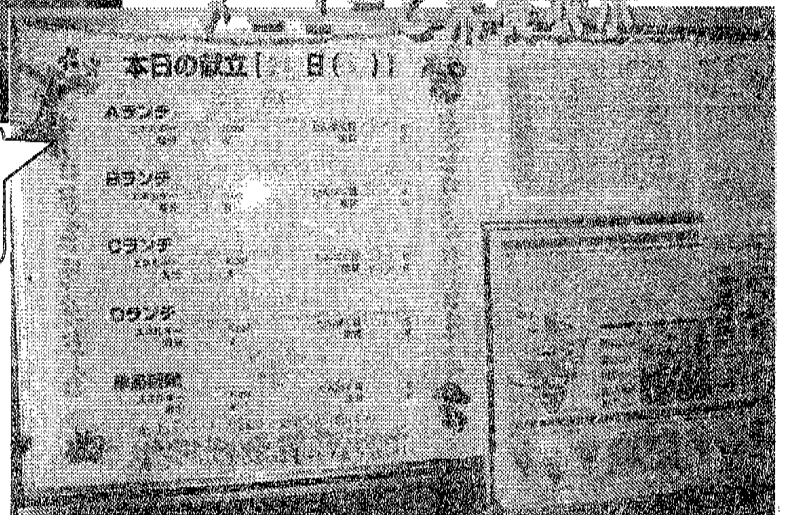
利用者の目が留まりやすい場所でも  
食事や健康に関する情報を発信しています

## 見やすくした食事サンプルケース



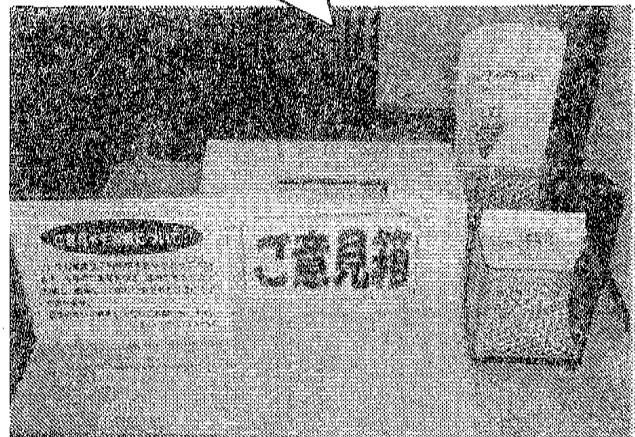
一番カロリーの  
多いメニューは  
赤字で記入

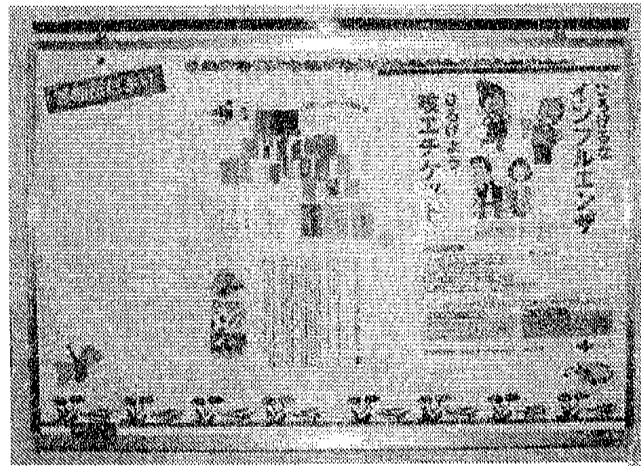
## メニューと栄養表示



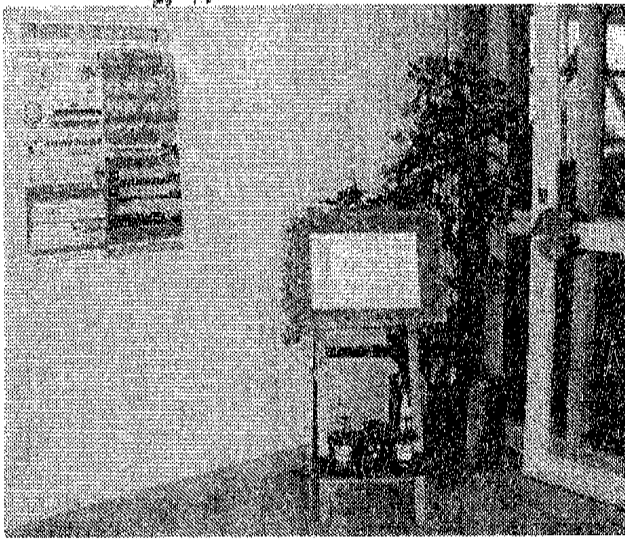
## 早寝早起きとブライスカード

ご意見箱の機に、  
持ち帰り用のパン  
フレットを設置

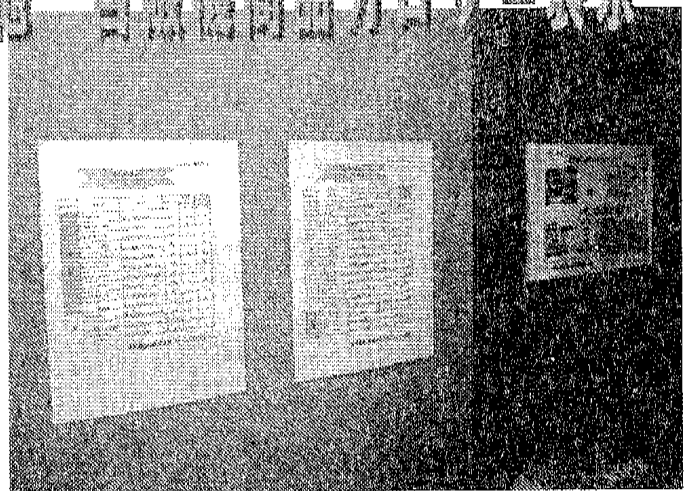




診察所前や食堂別入口前でも情報発信しています



その他 自然産商品カロリー表示





【事例10】

テーマ 自らの健康を考える「健康旬間」 ～健康管理室の取り組み～

給食施設名	日立マクセル(株)	給食委託会社名	(株)マクセルライフ
従業員数	260名	給食形態	カフェテリア
目的	平成20年度から始まる「特定健診・保健指導」を視野に入れ、従業員自らが健康について考えるきっかけづくりに「健康旬間」を企画した。また、大阪府のモデル事業である「おおさかメタボ撲滅プログラム」に参加している。		
概要	<p>「健康旬間」</p> <p>1 実施時期 平成19年8月22日～31日</p> <p>2 対象 従業員</p> <p>3 内容・方法</p> <p>① 8月22日：講演会開催（茨木保健所支援） 「あなたは大丈夫？メタボリックシンドローム」</p> <p>② 8月23日：健康イベント開催（茨木保健所支援）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 腹囲・体組成測定コーナー</li> <li>・ 栄養相談コーナー</li> <li>・ 健康相談コーナー（たばこ・医療相談）</li> <li>・ パネル展示</li> </ul> <p>※ 参加者には食・健康自己点検表を使つてのアンケートを実施</p> <p>③ 8月24日～31日：健康管理室にて体組成計を設置</p> <p>「おおさかメタボ撲滅プログラム」</p> <p>1 実施時期 平成19年12月～平成20年3月（予定）</p> <p>2 対象 プログラム参加希望者（10名）</p> <p>3 内容・方法 食習慣や生活習慣の改善目標を個々に掲げ、大阪府栄養士会の管理栄養士による指導・支援を受けて実践中</p>		
施設内での連携	給食担当者・健康管理室		
成果	今回初めて、イベントという形で健康啓発を行ったが、予想以上の参加があり（延べ190名）、生活・食習慣改善への動機付けができた。今後の健康支援取り組みに役立つものになった。		
今後の課題	<p>① 健康課題の理解活動と改善への「気づき」と「行動」変容への支援</p> <p>② 集団の健康課題の傾向・業務との関連性の調査と整理</p> <p>③ 関係部門と連携強化と啓発活動の展開</p>		

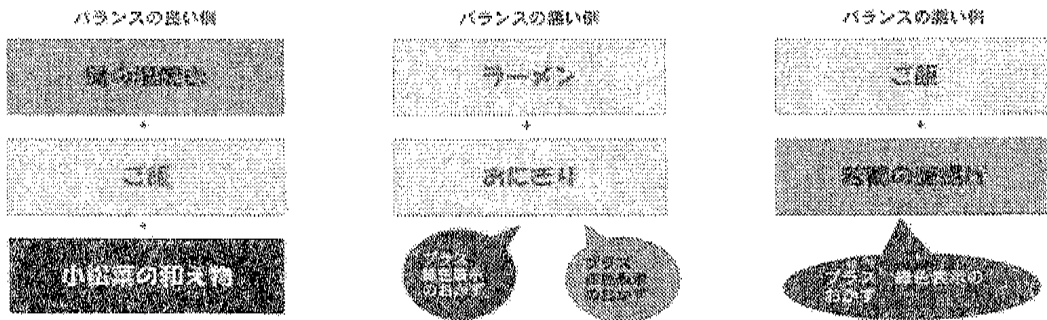
テーマ あなたのトレイは3色そろっていますか？ ～給食部門の取り組み～

目的	<p>単品（めん類・丼物）の炭水化物ばかりで昼食を済ませている人が多く見られる為、バランスの良い選び方をするように意識付けることを目標とした。</p>
概要	<p>1 実施時期                  ① 健康メニューの展示           2007年10月9日～                  ② 3色表示のメニュー展示       2007年12月6日～</p> <p>2 対象                   食堂利用者</p> <p>3 スタッフ           管理栄養士1名   栄養士1名   調理師2名</p> <p>4 内容・方法                  ① 健康メニュー展示                      当日のアラカルトメニューより選んだものを1枚のトレイにし栄養価を表示している。                  ② 3色表示のメニュー展示                      ・ 選び方の例を3色で啓蒙                      ・ サンプルメニューを3色に色分けし展示（写真）</p>
使用した教材 参考資料など	インターネット・他企業ポップ等
施設内での連携	特に組織的なものは構成されていないが、総務と委託会社で連携をとりながら進めていっている。
成果	まだ、始めたばかりなので特に目立った成果はみられませんが、関心をもってサンプルケースを見ていただいている。
今後の課題	ポップや卓上メモを充実させ、バランスの良い食事をするという意識が向上していくように取り組んでいきたい。

# 3色とってGOOD！栄養バランス！！



3色表示を始めました。栄養バランス摂取の参考にしてください。



## あなたのトレイは3色揃っていますか？

Body building: 肉・魚、たんぱく質  
 主眼: 魚介・肉・卵・豆類など主材料のみかきにあてられます。蛋白質・脂肪の供給源です。

Energy making: ごはん・糖、脂肪・脂質  
 主眼が主成分でエネルギー源になります。白米・パン・油脂が主になります。

Body temperature regulation: 野菜・果物、ビタミン・ミネラル  
 野菜・果物・海藻・きのこ・果物が主成分のみかきです。ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源です。~30%の割合は必ず取りましょう。

7ラズ

7色表示を1つずつチェックしてみましょう。バランスの良い食事がとれたでしょうか。

# 本日のおすすめ健康メニュー

- ・ ご飯 (150g)
- ・ 味噌汁 (玉葱・とろろ)
- ・ 白身魚カレー(ニール)
- ・ フォーリン・辛子和え

エネルギー	474kcal
蛋白質	22.6g
脂肪	10.5g
糖分相当	2.2g



社員価格 ¥330

\* 上記組み合わせは、アラカルトメニューからお取り下さい。

【事例11】

テーマ 運動習慣を身につけ、食生活改善へ向けての取り組み

給食施設名	(株) カネカ大阪工場 医局	給食委託会社名	一富士フードサービス (株)
従業員数	585名	給食形態	複数定食
目的	自己の生活習慣を振り返り、メタボリックシンドロームの予防と改善を図る。		
概要	<p>1 実施時期 8/9 ~ 10/19 (3ヶ月間)</p> <p>2 対象</p> <p>① 春の健診にて、腹囲測定し、男性ウエスト 85cm 以上又は BMI25 以上を対象とする。</p> <p>② 希望参加者 総数 10名</p> <p>3 スタッフ 産業医 (1名)・看護師 (1名)</p> <p>4 内容・方法</p> <p>①メタボリックシンドロームとは何か、その予防と改善方法について講演 (滋賀医大に講演依頼) …対象者他、全社員に参加を促す</p> <p>②運動指導士によるメタボリックシンドローム予防のための運動実技指導 (指導依頼)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ダンベルを使用 (1日10分体操) →ダンベル・歩数計・ヘルスメーターの貸し出し</li> <li>・ストレッチ・ウォーキング →毎日の歩数を記録</li> </ul> <p>③定期的な身体測定と生活指導の実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の運動 (歩数) と体重の記録</li> <li>・個人目標に対する自己評価の記録</li> </ul>		
使用した教材 参考資料など	<p>1 厚生労働省 21 世紀型医療開拓推進研究事業「生活習慣病の予防研究班」よりダンベル体操、ストレッチング、ウォーキングのパンフレット使用</p> <p>2 個人ごとの問題にあった目標実行チェックカード (記入用とパンフレット)</p>		
施設内での連携	<p>1 献立表に食材の効能を記入</p> <p>2 ヘルシーランチの導入 ⇒ 社内食堂での取り組み</p> <p>3 五穀米・麦ご飯の選択</p>		
成果	<p>1 歩数計による意識的なウォーキングの習慣</p> <p>2 自己による食生活の問題意識化</p> <p>3 個人差はあるが中性脂肪、BMI の改善</p>		
今後の課題	<p>1 自己の食事・生活行動に対して問題意識をもつ人を増やす</p> <p>2 バランスの良い食事の摂り方についての知識を持つ人を増やす</p> <p>3 栄養・食事指導に関しては栄養士と連携をとり、保健指導内容の充実を図る</p>		



# 1日10分間の ダンベル体操

## ダンベル体操の留意点

1. ダンベルの重さは、押し上げ運動を10回連続して「まだ楽だな」と感じるくらいが良い。目安として女性で2kg、男性で4kg、高齢者は2kgか3kgが適当。
2. 呼吸は自然に行い、決して苦まないこと。
3. ダンベルは思いっきり振り上げ振らぬ。
4. 運動が終わるには、ゆっくりと静かす。(1分間の3秒)
5. 運動を中断して、「これが最後」を繰り返す。
6. 呼吸の節度は、少しづつ遅く緩めていくのが良い。

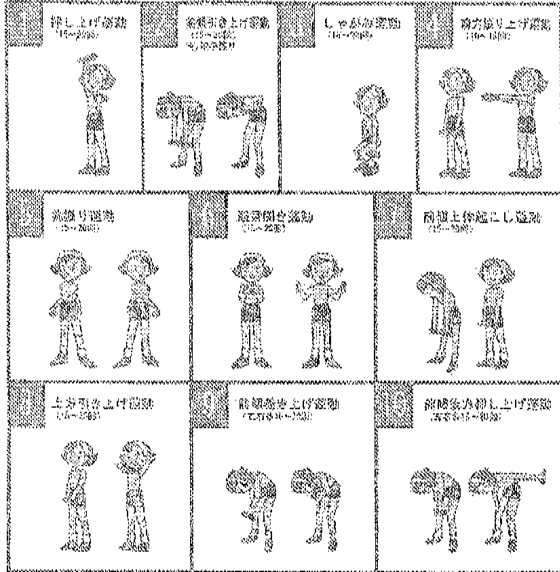


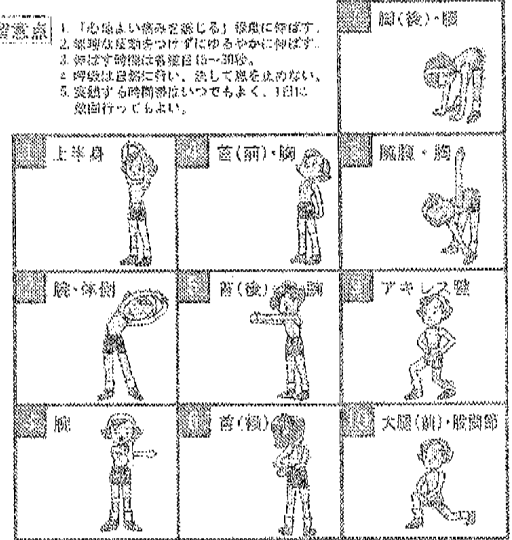
図1 1日10分間のダンベル体操の留意点

# 「ストレッチング」で 心と身体のリフレッシュ!

肩こりや腰痛を予防するためにストレッチングをしましょう。

## 留意点

1. 「心地よい痛みを感じる」程度に伸ばす。
2. 無理な運動をせずにゆるやかに伸ばす。
3. 伸ばす時間は最低10〜30秒。
4. 呼吸は自然に行い、決して息を止めない。
5. 運動する時間帯はいつでもよく、1日に何度行ってもよい。



伸ばす部分を指で示しています。この部分にほほを集中させて伸ばしましょう。

図2 1日10分間のストレッチングの留意点

## 脂肪を減らす運動のコツは?

からだの中に、「余剰」がたくさんあることが決めた手です!

脂肪が多いのが燃やさないのと同時に、体内の脂肪を燃焼するのには多くの酸素が必要です。内臓に貯まった脂肪を燃やしてエネルギーに換えるには、体内に酸素をたくさん取り込みながら行う「有酸素運動」が効果的です。

運動の種類には、運動強度によって有酸素運動(エアロビクス)と無酸素運動(アナロビクス)の2種類があります。

### 有酸素運動「エアロビクス」

酸素を十分に取り入れることにより燃焼した余剰脂肪を、脂肪を減らすのに役立つとされています。  
①ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳など

### 無酸素運動「アナロビクス」

酸素を一気に使うタイプの運動のため、燃焼の効果が低いですが、筋肉にエネルギーを貯蔵できない脂肪、②短距離走、短距離走など

## 脂肪を減らすためには、キツイ運動は効果的!



運動で利用される主なエネルギー源には、「炭水化物」と「脂肪」があります。運動の強度が高くなるにつれて、脂肪の利用率が低下し、逆に、炭水化物の利用率が高くなります。

したがって、脂肪を効果よく利用するためには、キツイ運動は効果的なのです!

図3 運動強度とエネルギー源の利用率

## ウォーキングのポイント

脂肪を燃焼させるためには、運動中に「楽である」から「やや苦しい」と感じるくらいの強度が理想です。呼吸をしっかりとって、胸元をたくさんからだの中心に振り回しながら、ゆっくり、長く歩きましょう!

## ウォーキングの基本

- ① 深く息を吐き、深く呼吸をする。
- ② 歩幅は広すぎない。歩のより下りは歩幅を小さくにして、上下動を少なくする。
- ③ つつまぎで走り、かかとから着地する。
- ④ ウォーキングに適したシューズを履く。
- ⑤ 肩は軽く曲げ、股関節からふる。
- ⑥ 体重が重いときは無理をしない。

「ダンベル体操」は脂肪燃焼効果の期待されていますが、実は、効果的な運動なのです。なぜなら、軽いダンベルを使って、しっかりと呼吸をしながら、歩幅をしっかりと、長く振り回すからです。ウォーキングと同じタイプの運動なのです! したがって、脂肪を減らすには効果的です!

「ウォーキング」や「ダンベル体操」を行う前に、必ず「ストレッチング」を準備運動として実施しましょう!





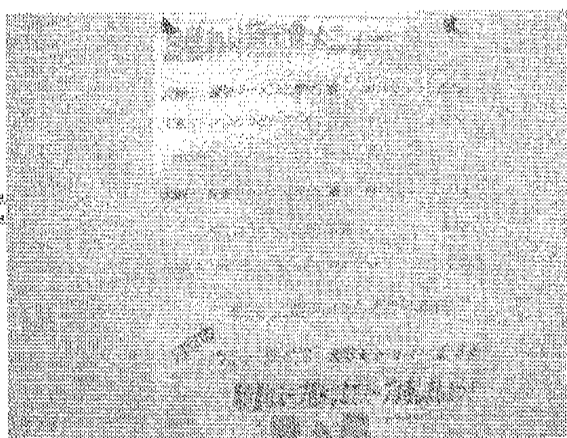
【事例12】

テーマ おいしくかつ健康に配慮した取り組み

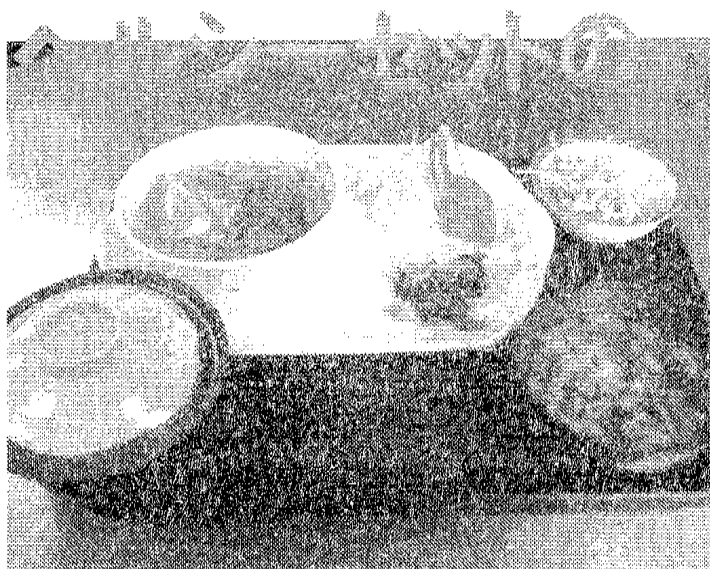
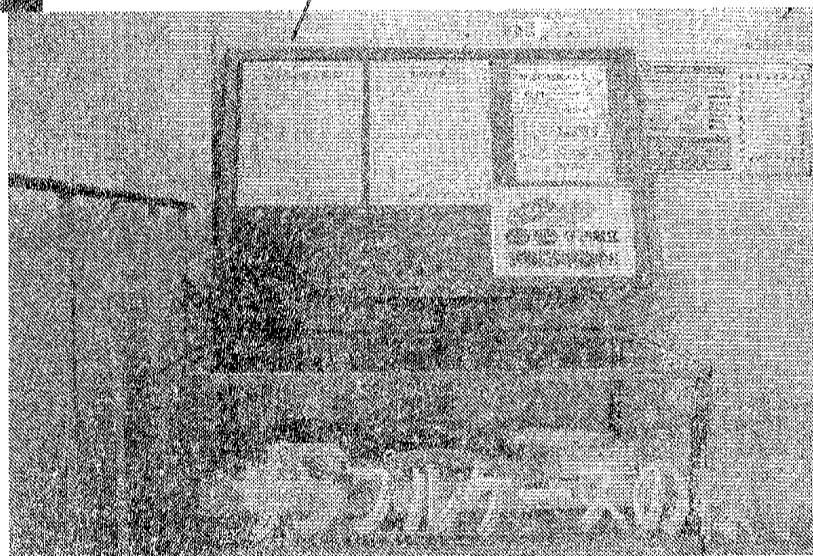
給食施設名	(株)神戸製鋼所 茨木工場	給食委託会社名	(株)都給食
従業員数	300名	給食形態	複数献立
目的	今までは、おいしければそれでいいという考え方であったが、長く勤められる従業員の方の食事で健康に配慮したメニュー作り、食堂作りを行う		
概要	<p>1 実施時期</p> <p>① 平成15年度～ 健康ごはん 減塩対策 ご飯の量を調整</p> <p>② 平成19年12月～ めん類、アラカートの栄養情報を掲示 ヘルシーセットの導入</p> <p>2 対象 給食利用者</p> <p>3 スタッフ 調理師 1名 調理員 7名</p> <p>4 内容・方法</p> <p>① 毎月20日は健康ごはんの日 → 胚芽米、黒米など精白米に10%添加</p> <p>② 減塩対策 → おみそ汁はだしを効かせて味噌を減らす</p> <p>③ ご飯の量を調整 → ご飯の器を大・中・小の3種類そろえて選択制にした</p> <p>④ めん類、アラカートの栄養情報を掲示 → 食堂前サンプルケースにてポスターの掲示</p> <p>⑤ ヘルシーセットの導入 → メインの量を控えめにし、小鉢を2種と野菜サラダで野菜の摂取量をアップ</p>		
使用した教材 参考資料など	インターネット・栄養計算ソフト		
施設内での連携	事業所給食管理者、委託側調理師・本社栄養士		
成果	ご飯は自分で食べる量が調節できるので、自己管理できるという面では良いと思う。 ヘルシーセットはPR不足のためか、認知されていないようである。		
今後の課題	ポスターを貼るなど、もっとPRしていきたい。 減塩対策も、汁物以外にメインにも減塩対策を行っていきたい。		

## ポスターによる掲示

めん類、アラカルトの  
栄養情報を表示しました



今週の  
健康メニューは  
ポスターで掲示



例

低カロリー  
で野菜  
たっぷり

タイピーエン(春雨ヌードル)  
小松菜としらすのおひたし  
ゴボウのごまネーズ和え  
野菜サラダ  
ご飯、おみそ汁

【事例13】

テーマ 「肥満」「高血圧」を中心にした栄養情報の提供

給食施設名	櫻興業株式会社	給食委託会社名	関西給食株式会社
従業員数	140名	給食形態	複数献立
目的	生活習慣予防のために、給食提供時に出来る食事を通じての予防策		
概要	<p>1 実施時期 平成15年度より実施</p> <p>2 対象 食堂利用者</p> <p>3 スタッフ 調理責任者1名・調理補助2名・栄養士1名</p> <p>4 内容・方法</p> <p>① 平成15年4月より ノンオイルドレッシングの導入</p> <p>② 平成17年8月より ソースやドレッシング類の配置を各テーブルからカウンター一箇所にまとめた</p> <p>③ 平成19年4月より ワンプッシュ醤油さし(1回0.4cc)導入</p> <p>④ 卓上メモやポスター掲示による情報提供(月1回情報交換)</p> <p>⑤ 平成17年8月 その他、健康啓発の取り組みとして産業医により講演会を開催 テーマ「生活習慣病について(メタボリックシンドローム予防)」</p>		
使用した教材 参考資料など	食育大辞典		
施設内での連携	施設側(給食担当者・産業医) 委託側(栄養士・調理師)		
成果	ワンプッシュ醤油さしに変更後、醤油の消費量が減少傾向にある。		
今後の課題	<p>① 現在実行している事項を継続し、塩分、油の摂取量を減らしていくようにする。</p> <p>② 施設側の給食担当者と新しい取り組みを考える。</p>		

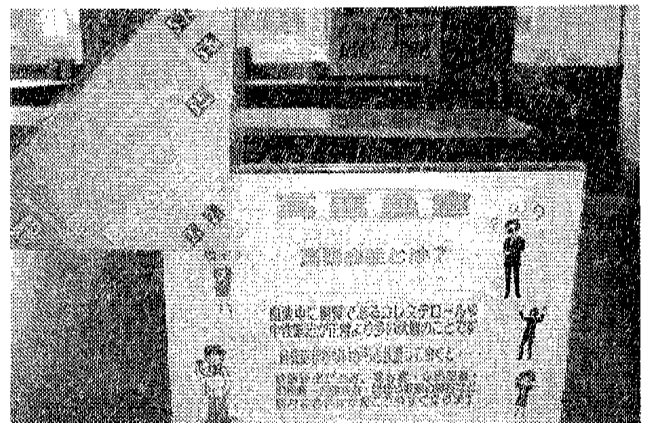
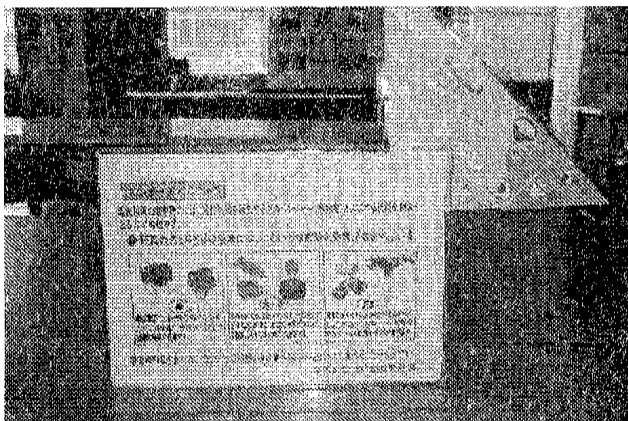
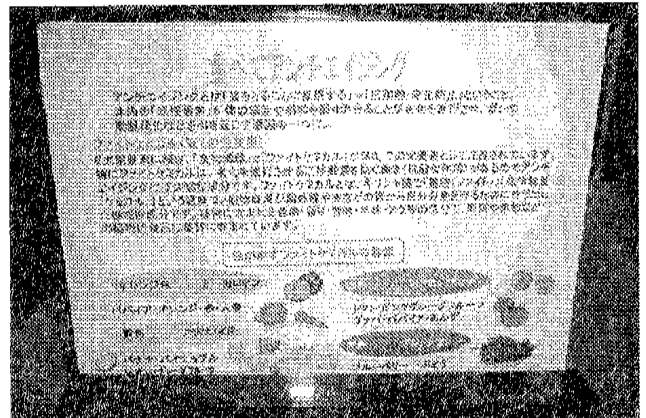
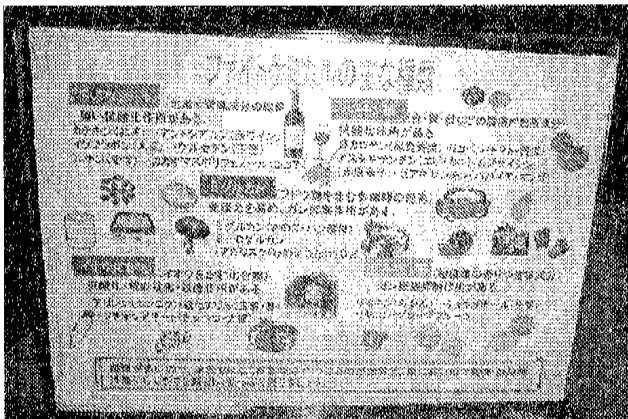


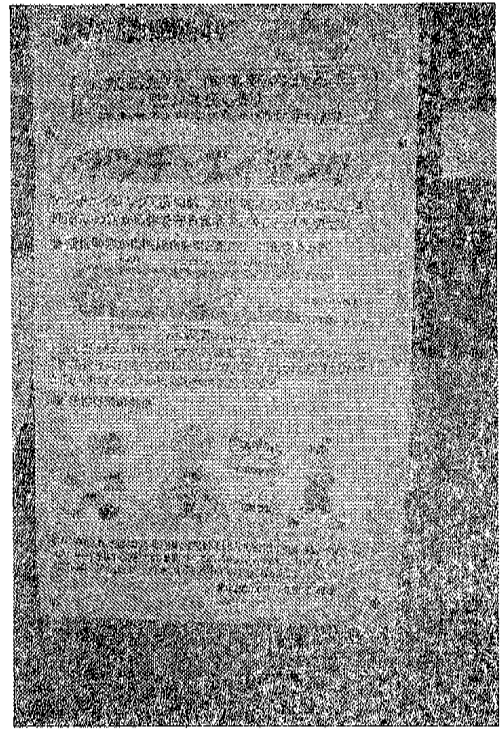
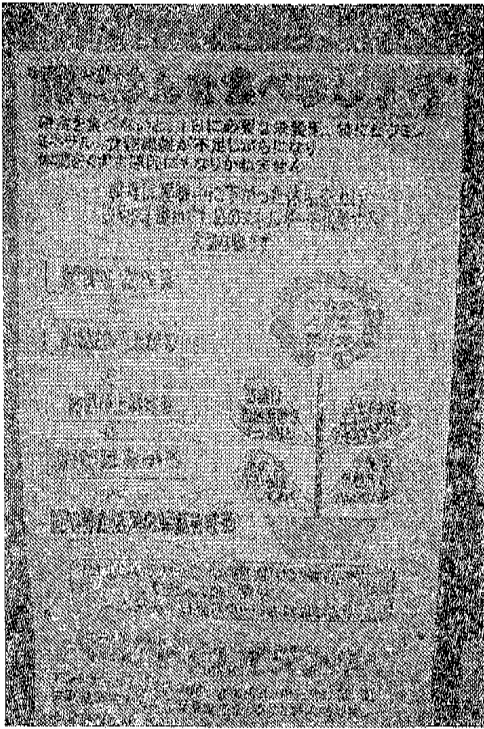
平成 15 年度から  
導入したノンオイ  
ルドレッシング



平成 19 年度から  
導入したプッシュ  
式醤油さし

興味を持っていただけるような内容と  
イラスト作りに心掛けています





【事例14】

テーマ 当社の健康増進活動に基づいたお食事の提供

給食施設名	サントリー(株)山崎蒸留所	給食委託会社名	(株)魚国総本社
従業員数	57名	給食形態	複数定食
目的	食材に興味を持っていただくところから食育をはじめめる。		
概要	<p>1 実施時期 平成19年7月</p> <p>2 対象 食堂利用者</p> <p>3 スタッフ 調理師 1名 調理補助 3名</p> <p>4 内容・方法</p> <p>① 健康増進活動のグッズを表示 (ポスター、栄養メモ)</p> <p>② 栄養メモの配布</p>		
使用した教材 参考資料など	<p>① インターネットの健康情報</p> <p>② 食品成分表</p> <p>③ 「サプリメント・ブック」日本文芸社</p> <p>④ 「食べて治す大事典」学習研究社</p>		
施設内での連携	施設側食堂担当者・委託給食会社 (調理師・本社栄養士)		
成果	単一定食の提供であるため、どうしてもメニューのマンネリ化をしてしまうが、食材のアピールを通してメニューへの関心が高まったように感じる。		
今後の課題	塩分を抑えめにして、メニューも揚げ物が好まれる傾向もあるが、焼き物や煮物の頻度を上げて食堂利用者の健康を考えた食事の提供を心掛けていきたい。		

ポスター  
(B2・A3サイズ)



健康増進活動  
マーク

各健康増進活動  
ツールが、運動  
しているという  
ことがわかりに  
くかった。

“健康増進活動  
マーク”を採用  
し、ツールに  
一体感をもた  
せます。

テーマ

カラダの悩みを、そのままテーマ文字（キャッチコピー）  
として採用（一部を除く）、ダイレクトな表現で、お客様に  
訴求してまいります。

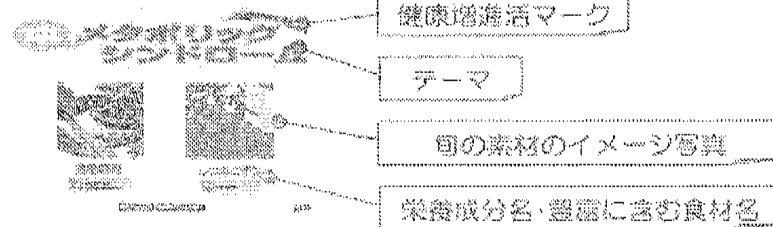
栄養成分に  
ついての説明

- カラダの悩みの解消に有効な栄養成分名を、大きめの  
カラー文字でわかりやすく記載します。
- 栄養成分についての説明を、ノート風に記載します。
- 栄養成分を豊富に含む“旬の素材”名を記載し、写真  
だけでなく文字でもお客様にお知らせします。

旬の素材の  
イメージ写真

卓上メモ  
(A5サイズ)

おもて面



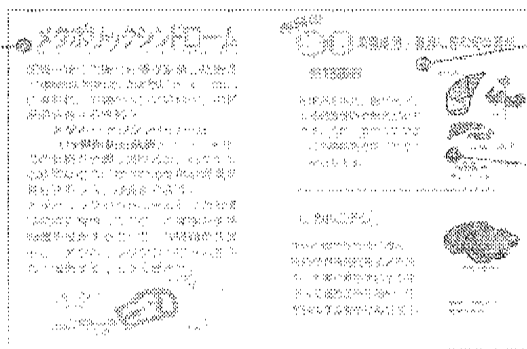
健康ルールブック  
コーナー412  
メニューカード用で  
3733/冊



うら面

悩みの説明

悩みがカラダに与える  
影響などの簡単な説明  
文を記載します。  
お客様の健康懸念に対  
して、働きかけます。

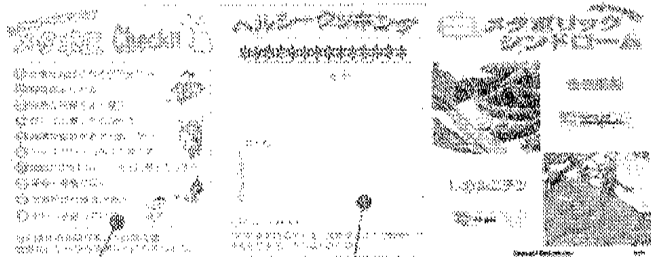


栄養成分に  
ついての説明

豊富に含む  
食材イラスト

**配布メモ**  
(3つ折りポケットサイズ)

おちて面



**悩みの説明 および  
改善のポイント**

悩みがカラダに与える影響や、食事・日常生活における予防・改善方法などを記載します。  
お客様の健康意識に対して働きかけます。

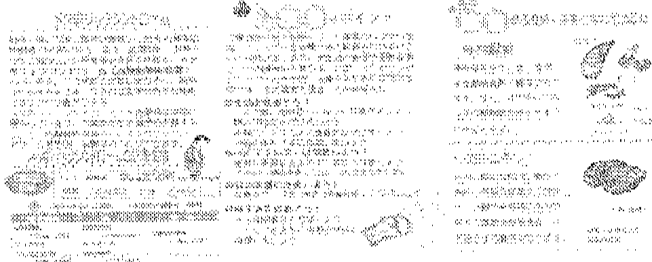
**あなたは大丈夫?  
お悩みチェック**

簡単なチェックを記載し、お客様の健康意識に対して、働きかけます。

**ヘルシークッキング**

手軽に作ることでできる旬の食材を使ったメニューレシピをご紹介します。

うら面





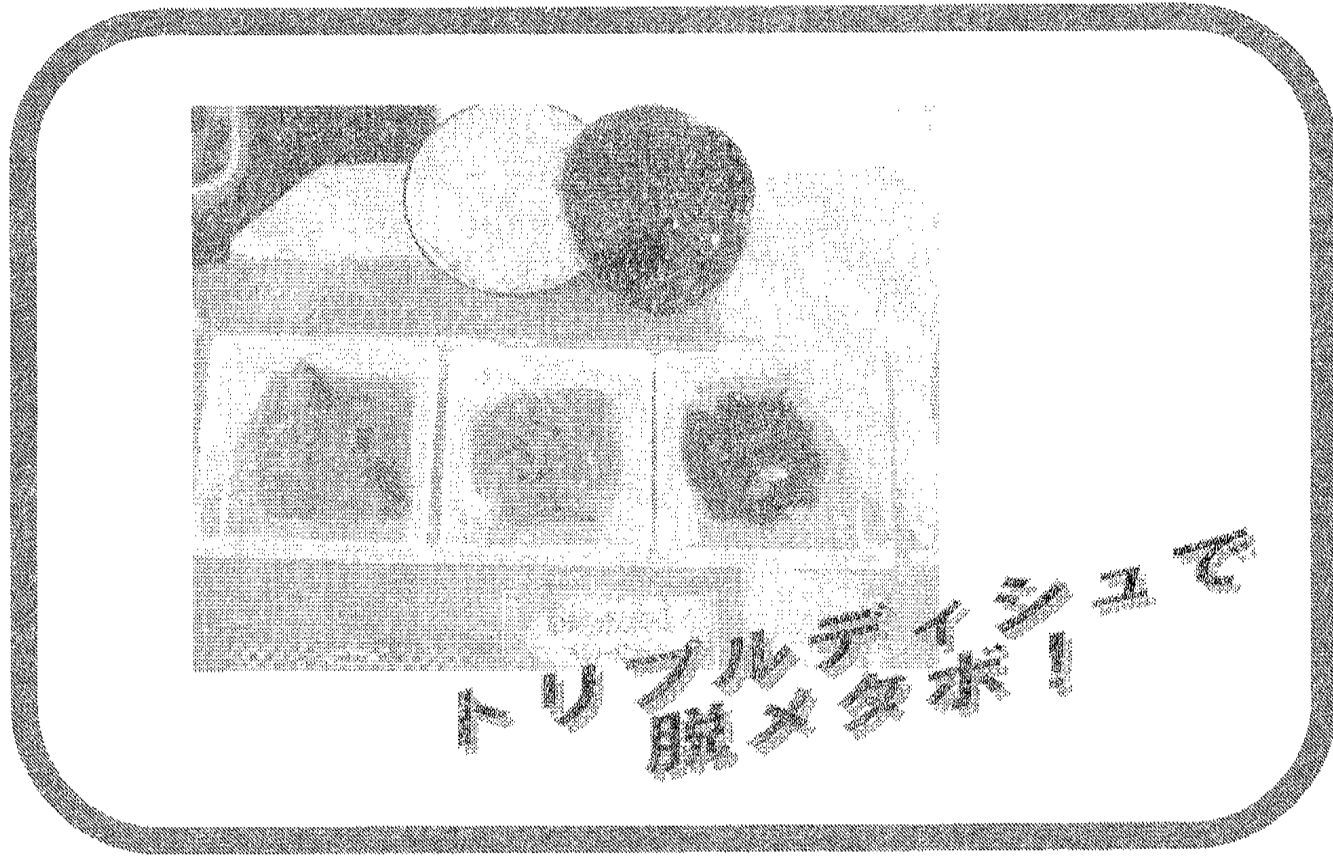
【事例15】

テーマ 脱！メタボリックシンドローム(エネルギー・塩分控え目メニューの提供)

給食施設名	塩野義製薬(株) 摂津工場	給食委託会社名	シダックスフードサービス(株)
従業員数	535名	給食形態	複数定食
目的	食事が健康維持増進のためにも重要だということを食堂利用者に働きかけ、まずは、最近話題になっている「メタボリックシンドローム」を予防することを目的とした。		
概要	<p>1 実施時期 2007年6月度から現在も取り組み中</p> <p>2 対象 食堂利用者</p> <p>3 スタッフ 管理栄養士1名 調理師3名 スタッフ11名</p> <p>4 内容・方法</p> <p>① 毎週月・金曜日にヘルシーメニューの提供を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ エネルギー650キロカロリー以下・塩分3.0以下のメニューを提供</li> <li>・ 昨年使用していたトリプルディッシュを用いて提供。</li> <li>・ サンプル前に「エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分」の栄養価と併せて、ヘルシーポイントを表示。</li> </ul>		
使用した教材 参考資料など	「1品料理500選 ～治療食への展開～」医歯薬出版株式会社		
施設内での連携	工場管理担当者、給食管理担当者、委託給食会社管理栄養士		
成果	炭水化物のメニューが好まれる現場なので、ボリュームが少なくなってしまうヘルシーメニューのニーズは低いですが、特定の方は決まってヘルシーメニューを選ばれている。		
今後の課題	メタボリックシンドロームの予防への関心をもつていただくため、食生活の改善の意識を高めるよう、ポスターや卓上メモなのでアピールする必要がある。		



ヘルシーメニューを  
ポスターでPR



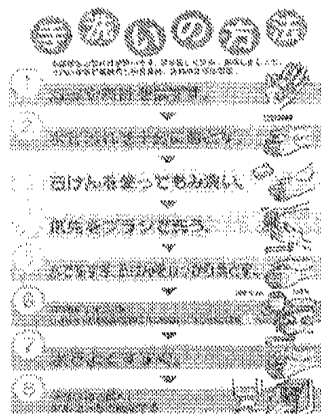
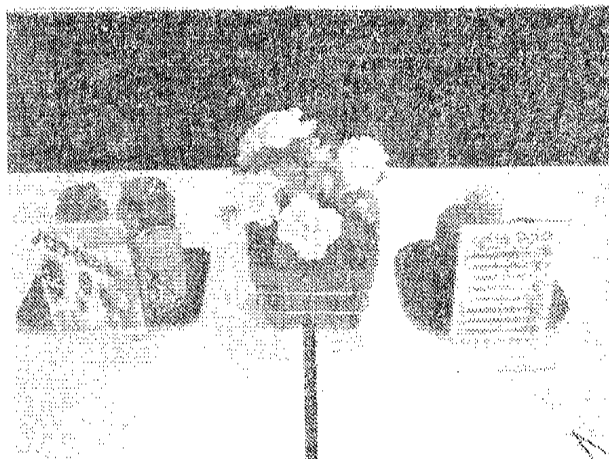
トリプルアイシユで  
賑々々求!

【事例16】

テーマ ヘルシーメニューの提供と健康に配慮した取り組み

給食施設名	大和製罐（株）大阪工場	給食委託会社名	高槻給食株式会社
従業員数	345名	給食形態	複数献立
目的	従業員1人ひとりの「食」について理解を深め、健康づくりに役立つメニューや情報の提供を目指していく。		
概要	<p>1対象 給食利用者 約270名</p> <p>2スタッフ 栄養士、調理師</p> <p>3内容・方法</p> <p>① 主菜、副菜ごとにエネルギー・たんぱく質・脂質・塩分の栄養表示</p> <p>② ご飯の量別にエネルギーの表示</p> <p>③ ドレッシングコーナーにノンオイルドレッシングを置き、塩分やあぶらを控える</p> <p>④ 野菜メニューを増やし提供する</p> <p>⑤ 揚げ物のない献立を提供し、カロリーダウンを図る</p> <p>⑥ カレー定食に小鉢でサラダをつける</p> <p>⑦ 卓上メモやポスターで、栄養・健康情報の提供</p>		
使用した教材 参考資料など			
施設内での連携			
成果	野菜のメニューを増やしていくうち、徐々に残飯が少なくなってきた。また、単品ごとの栄養価表示やご飯の量別にエネルギーを表示したことにより、給食利用者が考えながら摂取できるようになった。		
今後の課題	食育の取り組みはまだ始めたばかりだが、できることから実施し、給食利用者の健康づくりに努めていく。 取り組みを続けていく中で、給食利用者の意識付けを目指しながらバランスのよい食事を提供し、幅広いメニュー作りを実施していく。		

## ● 卓上メモ・ポスター



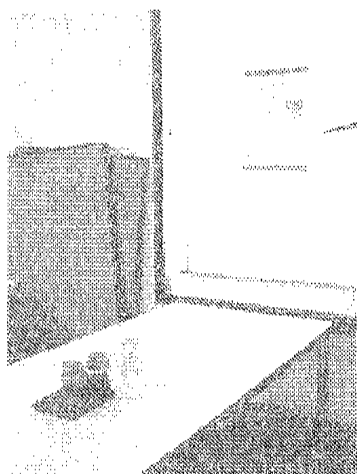
冬至は、1年で1番昼が短く夜が長い日です。昔からこの日に南瓜を食べると健康によい、長生きをするなどと伝えられています。もともと冬の野菜ではありませんが昔は冬場に野菜が少なく、栄養が不足しがちだったことから、保存がきいて栄養価の高い南瓜が重宝されたと考えられます。

く 南瓜の栄養 く  
 南瓜はビタミンC・カロチン・ミネラルを多く含み内臓のはたらきを助ける効用があります。

冬至の日のあたりに南瓜を出す予定にしています。

ノロウイルスに関連した卓上メモ...

冬至のミニ情報の卓上メモ



ポスター 定期的に更新

栄養健康情報などいろいろな形で取り組み、情報を提供。

## ●栄養価表示

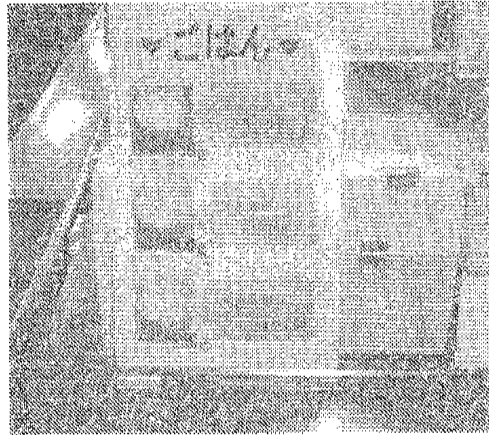
A定食・B定食



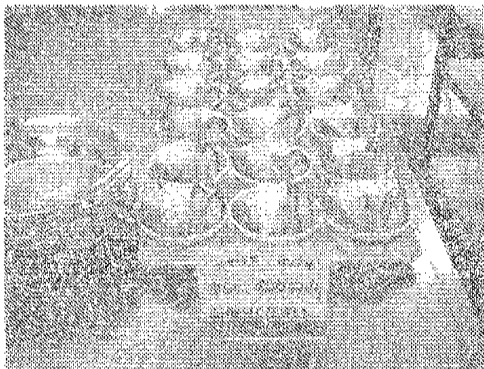
定食ごとのカロリー表示  
メイン・副菜別に栄養価表示

主食エネルギー量

普段、使用している食器で  
分量・エネルギーを表示



## ●カレーコーナー



カレーにはサラダを提供

【事例17】

テーマ 健康イベント「歩けいばらっこ」

給食施設名	日東電工（株）茨木事業所	給食委託会社名	（株）トモ愛知
従業員数	500名	給食形態	複数定食
目的	<p>1 健康管理：健康管理の一環として「生活習慣予防、健康・体力増進」を図る。</p> <p>2 コミュニケーションUP：チーム活動を通して、普段からコミュニケーションを図り、職場の活性化へ。</p>		
概要	<p>1 実施時期：2007年6月1日から2008年5月31日までの1年間</p> <p>2 対象：グループ会社社員を含む構内従業員全員（約400名）</p> <p>3 スタッフ：実行委員会メンバー8名、事務局2名</p> <p>4 内容・方法</p> <p>① 対象者全員に「万歩計」を配布し、職場ごとに5～10名単位でチームを編成（チーム名を登録）、各人が毎日の歩数をチームリーダーに申告し、リーダーが自チーム分を取り纏めて平均歩数を算出し登録して競い合う。</p> <p>「目標」：一万歩／一日 ⇒ 一年間で一周クリア！</p> <p>② 出発地点およびゴール地点を自社の茨木事業所所在地とし、各事業所を巡る。（詳細コースは別紙ルートマップを参照）</p> <p>③ 頑張ったチーム（人）には次の商品をプレゼント</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「チェックポイント賞」：各事業所ポイント（距離）を通過した月に「ご当地名産品」を通過した全チームがもらえます。（例：亀山：梅ジャム、豊橋：うなぎパイ等）</li> <li>・ 「月間賞」：各月一番多く歩数を出したチームに「スポーツクラブ利用券」</li> <li>・ 「年間賞」：一年間の累計歩数で豪華商品を授与</li> <li>・ 「健康賞」：一年間のイベントの結果、「健康増進」が著しい人（3名）を表彰 ⇒ 07年度および08年度の「健康診断結果」を比較し選考する</li> </ul> <p>毎月、2回（月の前半、後半）各チームの結果を掲示板に貼り出し情報の提供（報告）</p> <p>【その他、イベントと平行して行った取り組み】</p> <p>① 健康管理室の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 立ち寄りやすい部屋作りに改装</li> <li>・ フードモデルを使って1日のモデル献立を展示</li> </ul> <p>② 食事委員会の立ち上げ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「健康イベント」を通じて健康と食事を結びつける</li> </ul>		
使用した教材 参考資料など			
施設内での連携	<p>看護師および実行委員と各チームリーダー（50チーム）の連携で、現在運営中。</p> <p>※食事委員会構成：給食担当者、事業所長、総務、看護師、組合幹部、委託給食会社（調理師、栄養士）</p>		

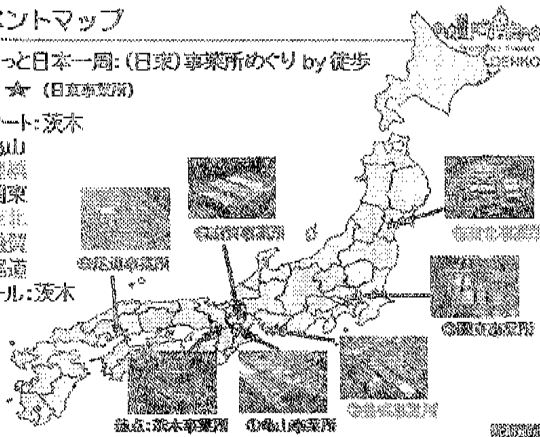
成 果	スタートから6ヶ月ではあるが、普段、あまり歩くことのない人が、このイベントがきっかけで、ウィークデーはもとより、休日もこれまで以上に歩くことになり、健康維持に努められると高評価を得ている。
今後の課題	今年度は「健康と運動」を大きなテーマにして取り組んでいるが、来年度は、「健康と食事」への意識づけを講演会やイベントをとおして図る。特に、「食事バランスガイドの周知」に取り組みたい。

# 「歩けいばらっこ」 イベントマップと歩行距離・歩数

## イベントマップ

ぐるっと日本一周: (日東)事業所のぐり by 徒歩  
★ (日東事業所)

スタート: 茨木  
① 龜山  
② 豊前  
③ 岡東  
④ 幸住  
⑤ 滋賀  
⑥ 尾道  
ゴール: 茨木

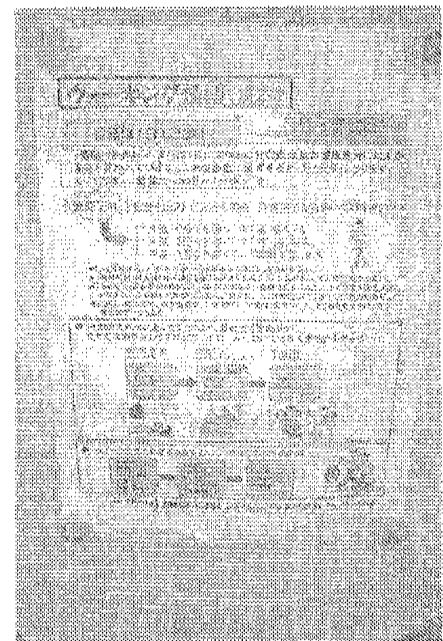
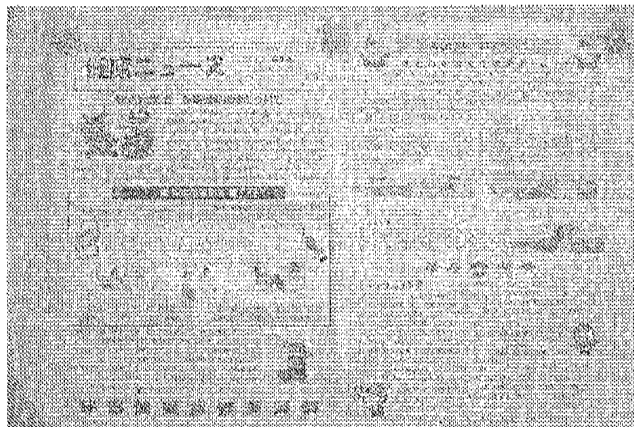


## 事業所間距離

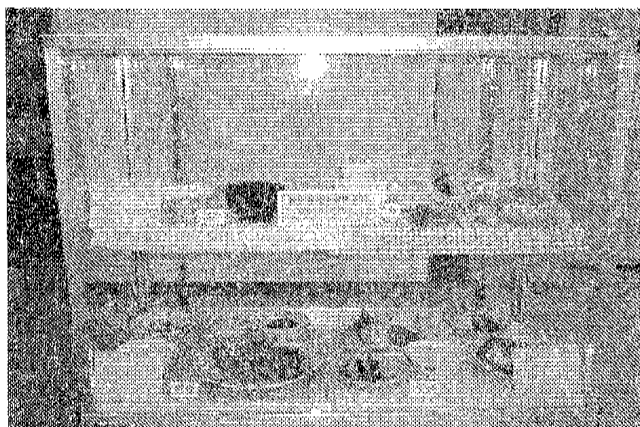
事業所	事業所間歩数 (歩)	JRの駅名	事業所間距離 (km)	JR茨木駅から (km)
茨木事業所 (スタート)	0	茨木	0	0
龜山事業所	179,875	龜山	143.9	143.9
豊前事業所	179,975	橋本	143.6	287.4
岡東事業所	442,125	南風	352.7	641.1
幸住事業所	689,000	豊山	556.3	1,096.3
滋賀事業所	1,004,875	高野	802.9	1,899.2
尾道事業所	809,875	新尾道	619.9	2,220.1
茨木事業所	643,875	茨木	615.1	2,735.2
Total	3,419,000		2,795.2	2,795.2

日録: 約10000歩/日 ⇒ 1年間で6事業所を一周

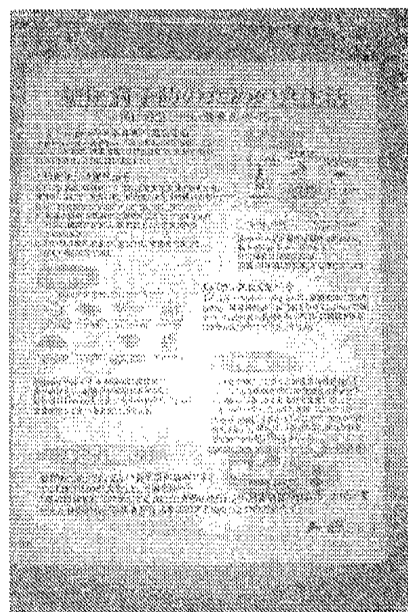
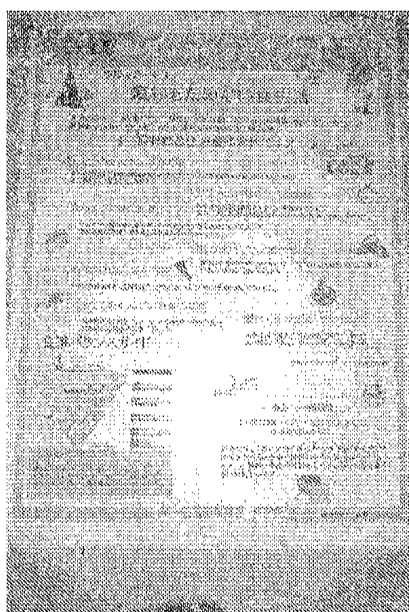
「楽しく、無理なく」続けられるように、  
健康管理室から月2回「ウォーキング情報」と  
「健康ニュース」を発行しています。



健康管理室では、一日に必要な食品の目安量を知っていただくため、1600キロカロリーのフードモデルを展示しています。



従業員食堂では、「食事バランスガイド」等の栄養情報を卓上メモやポスターで提供しています。





【事例18】

テーマ サラダバーによる自主的な野菜摂取の積極的推進

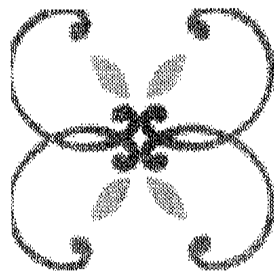
給食施設名	(株) 吉野工業所 大阪工場	給食委託会社名	直営
従業員数	250名	給食形態	単一給食
目的	野菜不足に対して、いかに自主的に摂取できるのかを考慮し、実施した。		
概要	<p>1 実施時期 平成16年度～</p> <p>2 対象 食堂利用者</p> <p>3 スタッフ 調理員</p> <p>4 内容・方法 レタス・キャベツ・トマト・たまねぎ・コーン・海藻（たまに果物）をボールに入れ、利用者に自主的に食器に入れてもらい、喫食してもらう 【その他の取組み】 減塩対策として …①塩分濃度計を使って調整する ②一人分用のドレッシングを使用</p>		
使用した教材 参考資料など			
施設内での連携	給食担当者・食堂利用者・調理員		
成果	数は把握できていないが、積極的に野菜を摂る社員が増えた。		
今後の課題	サラダバーに設置してある野菜の栄養素等を提示し、偏りのないようにする。		

# サラダバーで 野菜たっぷり摂取



## 週間献立表

日	メニュー	メニュー
月	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	天ぷら(魚)
火	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	茶碗蒸し
水	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	中国風汁
木	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	味噌汁(魚)
金	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	油淋鶏
土	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	味噌汁(魚)
日	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	茶碗蒸し
	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	茶碗蒸し
	味噌汁(豆腐、わかめ) 100g	味噌汁(魚)



発行 平成20年3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

