

安全衛生委員会を中心とした食育の取組

取り組み POINT



■栄養情報の提供



■安全衛生委員会による食生活改善イベントの実施

事業所の概要

大手百貨店の本店。都心の繁華街に立地しており、周辺に飲食店は多い。従業員は店舗の販売員が中心で、従業員は本店社員が約 1,500 人、取引先と派遣社員が約 8,000 人となっている。そのうち、食堂利用対象者は約 4,000 人である。

食堂の概要

[運営形式]	委託
[営業時間]	【昼】 11:00 ~ 15:30
[配膳形式]	定食、カフェテリア形式
[座席数]	約 600 席
[喫食数]	【昼】 平均喫食数 約 1,200 食（定食のみ）

取組内容

取組主体

福利厚生部の安全衛生担当が、安全衛生委員会の事務局をしており、そこが中心となって、食育活動を実施している。

取組の背景

健康診断結果により、従業員の脂質異常の割合が多いことがわかったため、健康管理の一環として、栄養情報の提供などに取り組み始めた。

取組内容

①栄養情報の提供

百貨店は勤務時間の関係から夕食が深夜になることも多く、食生活が乱れ従業員も多い。そこで、健康管理の一環として卓上メモを作成し、「必要なエネルギーや栄養素は昼食でとり、夜は食事を簡素化しよう」と呼びかける他、野菜摂取の必要性についてもアピールしている。卓上メモ以外には食堂の壁に「健康・食育」に関するポスターを掲示している。卓上メモの内容は 2 ~ 3 週間で変えている。

②安全衛生委員会による食生活改善イベントの実施

07 年秋から、安全衛生委員会主催の「健康相談会」を月に 1 回、食堂内で実施している。「健康相談会」では、希望者に対して体脂肪測定と併せて栄養士が食生活や生活習慣、運動の有無などについてヒアリングを行い、各人へアドバイスしている。また、相談終了後、各人の健康状態に合わせ、ポケットサイズの資料（食事・健康のヒント）を配布し、必要なときに利用できる工夫をしている。

③給食委員会の開催

給食企業と連携して 2 ヶ月に 1 度、給食委員会を開催し、給食について、さまざまな意見交換を行うほか、安全衛生委員会が実施したイベント結果報告やそこに参加した人数の推移も報告するなど、給食企業との情報共有を進めている。給食委員会ではヘルシーメニューの提案・試作も行っている。

④その他の取組

特定保健指導に関連して 08 年夏から健康保険組合が主体となって実施した試みで、万歩計を希望者 100 数名に配布し、個々人の結果を、1 ヶ月ごとに公表している。これをもとに、従業員食堂とは異なる視点で従業員の健康診断イベントを実施しようとしている。

取組の効果と展望

まだまだ試行錯誤の段階。従業員の健康に対する意識が、じわじわと向上してきたかなと感じる。隅々まで浸透させるためには、継続することが大事。ゆっくりでもいいから着実に続けていきたい。（福利厚生担当者）

取組成功のポイント

☆会社側の福利厚生部が率先して実施

会社の福利厚生部に所属する栄養士が主体となった取組であり、自らが企画立案にかかわっているため、各種の取組の実施が非常にスムーズに行われている。また、給食企業の栄養士も積極的に関わっているため、取組の実効性も高くなっていると考えられる。



副菜と小鉢で野菜を摂る取組事例

取り組み POINT



■全てのメニューに小鉢がセット
(定食には副菜もセット)



■野菜などの食材の栄養
情報の提供



■地産地消の取組

事業所の概要

建設資材製造メーカーの本社事業場。地方の郊外に立地しており、周辺に飲食施設はあまりない。従業員はデスクワーク中心の構成で、従業員は関連企業を含め約1,000人。うち男性800人、女性200人となっている。

食堂の概要

- [運営形式] 委託
- [営業時間] 【朝】6:00～8:20(寮食対応)、【昼】11:30～13:30、
【夕】17:20～21:00(寮食対応)
- [配膳形式] 定食形式
- [座席数] 400席
- [喫食数] 【昼】平均喫食数 約1,000食(喫食率約100%)

取組内容

取組主体

福利厚生部門が分離子会社化した給食企業。本体の福利厚生部門とも連携しながら食育活動を展開している。

取組の背景

本格的に市の食生活改善推進協議会のメンバーとなり活動を始めたことをきっかけに、先行してい

る他企業の食育活動に触発されて、5～6年ほど前から取組始めた。現在は本社の健康管理部門と連絡を取りながら取組を続けている。

取組内容

①全てのメニューに小鉢がセット 定食にはさらに副菜がセット

メニューは、定食2種類、アラカルト(井もの等)1種類、麺、カレーとなっているが、麺、カレーを含む全てのメニューに、小鉢がついており、何を食べても小鉢が食べられるようになっている。定食の場合は主菜・小鉢・ご飯・汁物以外にさらに副菜メニューが付いており、定食であれば、1食あたり100g以上の野菜が摂れる工夫がなされている。副菜メニューとしては、肉じゃが、サラダ、酢の物等が、小鉢メニューは和え物、酢の物等が多い。

②栄養情報の提供

野菜などの食材の栄養情報を中心に、1週間に1回情報を更新している。同じ情報を食堂では卓上POPを利用して情報提供している。メニュー情報はイントラネットでも公開している。

③野菜の使用量を表示

メニュー情報の一環として、定食などの場合、そのメニューの野菜の使用量(グラム表示)を記入して、食堂のカウンターに表示している。

④地産地消の取組

10年程前から、鮮度重視・安全安心の観点から地元の農家から直接野菜を仕入れている。季節によって数量は変動するが、おおむね野菜全体の10～30%を地元農家から調達している。月に一回程度、地産地消フェアを開催しており、食材に併せたメニュー提供を行っている。

⑤ヘルシーメニューの提供

週に1回ヘルシーメニューを提供している。主菜の食材を鶏肉、魚を中心に使い、全体のカロリーを700kcal以下に抑えて提供している。

取組の効果と展望

ヘルシーメニュー等は利用者から飽きられてしまう傾向もあり課題もあるが、今後も本社の福利厚生、健康管理部門と連携し、イベント的な催しも含めて、取り組んでいきたい。(給食企業担当者)

取組成功のポイント

☆全てのメニューに小鉢がセット

完全なカフェテリア形式などでは嗜好の偏りから摂食傾向に偏りが生じる可能性があるが、この取組では最初から小鉢がセットになっているので、何を食べても野菜摂取ができるようになっている。また、喫食率がほぼ100%であるので、取組の効果が期待できると考えられる。

