

食生活

従業員食堂における

改善事例Ⅱ



農林水産省「にっぽん食育推進事業」
野菜等健康食生活協議会
[財団法人 食生活情報サービスセンター]

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町7-14 岡島ビル
TEL 03-3665-0291 FAX 03-3665-0294
平成21年3月

目次

はじめに ～ 事例集作成のねらい	1
従業員食堂における野菜摂取推進活動について	2
企業食堂での食生活改善活動の取組状況 ～アンケート結果から～	6
改善事例一覧 ～ステップごとの主な取り組み内容～	7

従業員食堂における取組事例

事例 1 アルパイン（株）	8
事例 2 （株）カスミ	10
事例 3 （株）ベネッセコーポレーション	12
事例 4 （株）堀場製作所	14
事例 5 （株）阪急阪神百貨店	16
事例 6 建設資材製造メーカー	18



参考資料

食事バランスガイドを活用しましょう！

情報紹介

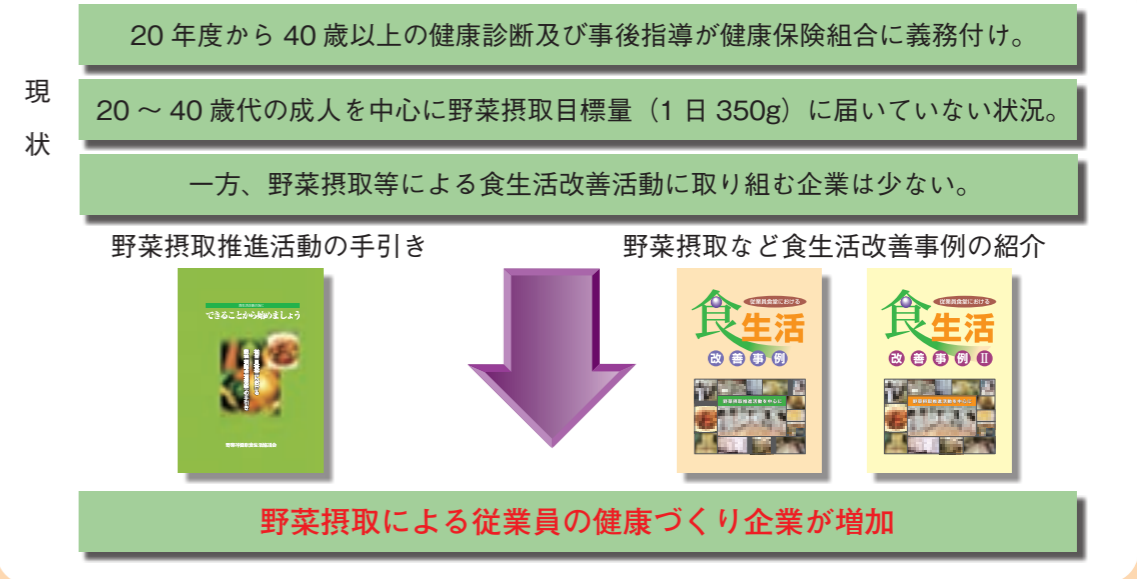
◎はじめに ～ 事例集作成のねらい

近年、20～40歳代の働き盛り世代を中心に野菜の摂取量の不足傾向が続いており、生活習慣病予防の観点から野菜摂取を中心とする食生活改善が重要になっています。

一方で、従業員等の食生活改善には企業の医療費負担を減らすメリットがあるといわれています。既に一部の企業では、従業員食堂等において野菜摂取等による食生活改善活動（企業ウェルネスキャンペーン）に取り組まれており、その積極的な展開が期待される処であります。

そこで、これらの活動に先進的に取り組まれている企業の優良事例を紹介することを目的として19年度に引き続き事例集を作成しました。

本書が、今後従業員食堂等において野菜摂取等による食生活改善活動に取り組まれる皆様の参考になれば幸いです。



何から始めたら良いのでしょうか？

医療制度改革の動向を踏まえつつ、まずは既存の枠組みや組織を有効活用するなど、できることから始めることが重要です。その一つが食生活改善を行う上では最も自然な場所である「従業員食堂」です。



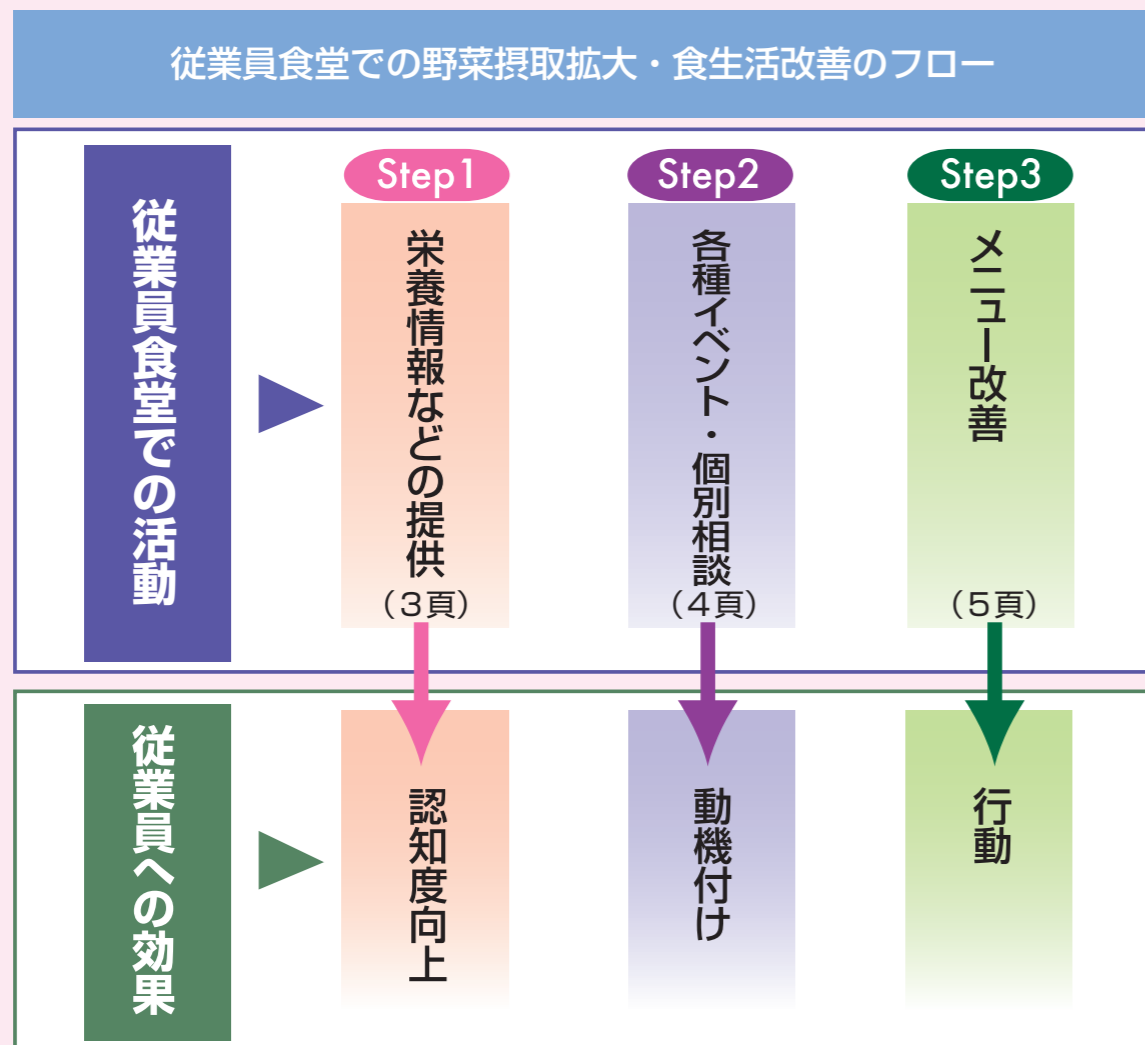
◎従業員食堂における野菜摂取推進活動について

できることから始めましょう!

（財）食生活情報サービスセンターと野菜等健康食生活協議会は、野菜の生活習慣病予防効果に着目し、平成17年度から従業員食堂などの食生活改善活動を推し進めるためのマニュアル等の作成、普及・啓発事業、効果検証のための調査を行ってきました。

そして、食生活改善活動を進めるにあたり、企業の実情に合わせてできることから順序立てて取り組むことができる、具体的な手法をご提案しております。

様々なニーズを持つ従業員の方の野菜摂取を進めるにはいくつかのステップが必要です。
 まず、従業員の方が野菜摂取の必要性を理解し（ステップ1「認知度の向上」）、個人的な動機付けを得て（ステップ2「動機付け」）、提供メニューなどの選択に自由があって、最終的に行動に至ります（ステップ3「行動」）



食堂での野菜摂取活動

Step 1

● 認知度向上のステージ

野菜摂取がなぜ必要なのか? 食堂利用者への情報提供・「食育」が重要です。

● 卓上メモによる栄養情報の提供

食堂で最も目に着き易いのが「卓上メモ」です。A5版などの紙に栄養情報や野菜摂取の必要性などをまとめて、1~2週間に1回程度交換するだけで効果的です。

（卓上メモの参考例→

<http://www.v350f200.com/>



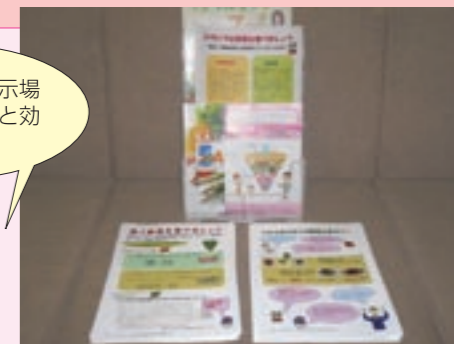
まず1日の野菜摂取目安からわかってもらおう!

● リーフレット・ポスターによる栄養情報の提供

情報提供の方法として、次に効果があるのが、ポスター掲示・リーフレットの提供です。ポスターは1~2ヶ月に1回、リーフレットは1ヶ月に1回程度交換しましょう。

（リーフレットの参考例→

<http://www.v350f200.com/>



ちょっと上級編

メニュー毎の野菜量の表示(皿分)

●メニュー表・出食カウンターなどで

食堂利用者がメニューを選択する際に、個々のメニューに含まれる野菜の量(皿数)がわかれば、より野菜摂取に効果的です。メニュー表や出食カウンターなどで栄養成分表示と一緒に表示してみましょう!

手引き(別冊)p.3のメニュー例を参考にしな。



野菜は1日5皿分以上食べましょう!

このメニューで摂れる野菜の量は?

野菜 約5皿分

Step2

● 動機付けとスキルアップのステージ

野菜摂取目安の認知度向上だけでは、なかなか行動に結びつきません。継続的な利用者自身の動機付けとスキルアップが必要です。

● 食堂におけるイベントの開催

数ヶ月に1回程度の頻度で、食堂などで食生活・野菜摂取イベントを開催し、食堂利用者へのアピールを行うことが重要です。その際にはテーマを決めて、イベントメニューの導入やまとまった情報提供を行きましょう。また、食堂利用者へ直接動機付けを行える機会は多くありません。イベントなどで積極的に栄養士による栄養相談や個人指導などをおこなしましょう。

野菜は旬・季節感をあわす食材として最適!健康イベントだけでなく、色々な機会をとらえてメニューに取り入れていきましょう!

一人で、うまく野菜を摂取しているよう従業員の方のスキルアップを目指しましょう。

● 栄養士による栄養相談



● イベントメニュー



定期的に自分の健康状態を把握することも重要ダネ。

● 各種計測機器による測定

● 野菜クイズなどイベント



Step3

● 行動のステージ

食堂での野菜摂取を促し、継続的に後押ししていく、食環境整備が必要です。

● メニュー内容の改善

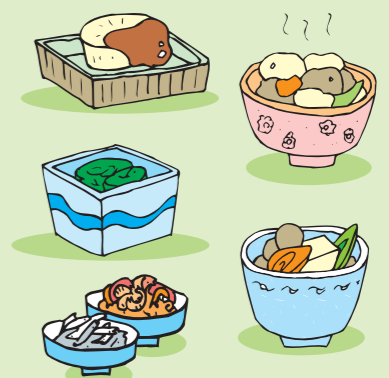
野菜の摂取機会を増やすには、食堂での献立内容を変えていく必要があります。いまあるメニューを少しかえるだけでも効果があります!

● サラダバーの設置



若い人にアピールするには一工夫が必要です

● 野菜を使用した小鉢メニューを増やしましょう!



納豆・豆腐だけでなく…おひたし、きんぴら、きり干し大根と野菜の和え物など

● 野菜をたくさん摂れるメニューの導入

カロリー
650kcal 以下等

野菜
150g 以上使用等



従業員食堂での食生活改善活動は、総務部門が積極的に取り組むことで大きな効果が期待できます。総務部門ご担当者が率先して取り組み、食堂スタッフや健康管理部門スタッフと連携する姿勢が一番大切です。

◎企業食堂での食生活改善活動の取組状況

～アンケート結果から～

今回の事例集の取りまとめに先立って、現時点での国内の主要企業における食育・野菜摂取活動の取組状況について把握するためのアンケート調査を、①主要な一般企業（上場企業）と、②給食事業者を対象に実施しました。（①全国の主要上場企業 配布 3,682 社 回収 88 社 回収率 2.4%、②主要給食企業 配布 183 社、回収 18 社 回収率 9.8%）なお、アンケートの詳細については、野菜等健康食生活協議会（<http://www.v350f200.com/>）の企業・団体向け野菜等摂取普及啓発の推進をご覧ください。

資料：「平成 20 年度野菜等健康食生活協議会 企業・団体等野菜等摂取普及啓発小委員会 報告書 基礎調査」

1. 一般企業アンケート結果概要

(1) 回答企業の概要

・従業員規模 (n=80)	「2,000 人未満」が約 7 割 (71.4%)
・男女構成比 (n=67)	「男性従業員比率 70%以上」の企業が約 6 割 (62.7%)

(2) 回答企業の従業員食堂の状況、取組状況

・食堂保有状況 (n=88)	「食堂有」は 46 企業 (54.5%)
・企業での「食育」の取組状況 (n=80、MA)	「従業員食堂での食育活動の実施」している企業は約 4 割 (41.3%)、「健康管理部門での個別指導」しているのは約 3 割 (28.8%)
・食堂での食育・野菜摂取活動の取組 (n=32、MA)	「①ポスター掲示やリーフレット配布による食育・栄養情報の提供」、「③メニューの栄養成分などの表示」(87.5%) 「⑧ヘルシーメニューなど食育的イベントメニューの提供」(81.3%)
・食堂での取組に必要なこと (n=32、MA)	「会社側の健康管理部門と食堂スタッフの連携」(84.4%)、「食堂利用者の意識の向上」(68.8%)、「給食企業（もしくは食堂スタッフ）の意識の向上」(62.5%)
・今後の意向 (n=71、MA)	「今後取り組みたい」(31.0%)、「現在取り組んでおり、今後積極的な展開を考えている」(16.9%)、

2. 給食企業アンケート結果概要

(1) 回答給食企業の概要

・企業食堂受託数 (n=18)	「10～20 箇所未満」、「500 箇所以上」(22.2%)、 「30～50 箇所未満」、「100～500 箇所未満」(16.7%)
-----------------	---

(2) 回答給食企業における従業員食堂での取組状況

・食堂での食育・野菜摂取活動の取組 (n=17、MA)	「①ポスター掲示やリーフレット配布」、「③メニューの栄養成分などの表示」(100.0%)、「②各テーブルに設置した卓上メモ・POP による食育・栄養情報の提供」、「⑧ヘルシーメニューなど食育的イベントメニューの提供」(88.2%)
・食堂での取組に必要なこと (n=17、MA)	「会社側の健康管理部門と食堂スタッフの連携」(88.2%)「会社側総務の理解・支援」、「給食企業（もしくは食堂スタッフ）の意識の向上」、「給食企業（もしくは食堂スタッフ）のスキルやノウハウの向上」(82.4%)
・今後の意向 (n=17、MA)	「現在取り組んでおり、現状維持」(58.8%)、「今後取り組みたい」(29.4%)

◎改善事例一覧

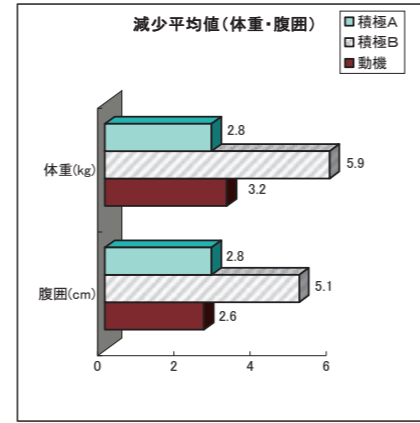
～ステップごとの主な取り組み内容～

	【事例1】	【事例2】	【事例3】	【事例4】	【事例5】	【事例6】
対象事業所企業	アルパイン (株)	(株)カスミ	(株)ベネッセコーポレーション	(株)堀場製作所	(株)阪急阪神百貨店	建設資材製造メーカー
給食企業	(株)魚国総本社	直営	(株)グリーンハウス	(株)典座	(株)ハートダイニング	関連子会社委託
主な取組み内容	健康管理部門と食堂が一体となった取組	5 A DAY 運動を軸とした取組	従業員の要望から取り組んだ野菜摂取の取組	給食委員会を中心とした食育の取組	安全衛生委員会を中心とした食育の取組	副菜と小鉢で野菜を摂る取組
Step 1	各テーブルに設置した卓上メモによる摂取目安などの野菜情報の提供	○	○	○	○	○
	ポスター掲示やリーフレット配布による摂取目安など野菜情報の提供	○	○	○	○	○
	提供メニューの野菜量（皿分など）の表示		○		○	○
Step 2	食堂での食生活改善のイベントの実施	○		○	○	
	ヘルシーメニューなど食生活改善のイベントメニューの実施	○	○	○	○	○
	栄養士によるセミナーなどの実施	○				
	栄養士による個別指導の実施	○		○	○	
Step 3	通常メニューにおける野菜メニューの改善（小鉢メニューの増加）	○	○			○
	通常メニューにおける野菜メニューの改善（野菜摂取量の多いメニューの導入）	○	○			
	サラダ・バーなどの設置、実施		○	○		
その他	5 A DAY・ベジフルセブンなどの野菜摂取運動への参加		○			
	健康管理部門との連携（情報交換・共同イベントの開催など）	○	○		○	○
	給食運営委員会による食育活動				○	
	安全衛生委員会による食育活動					○

健康管理部門と食堂が一体となった取組

取り組み POINT

3. 健康管理センターの目指すもの



■健康管理体制の一元化

■食品メーカーの協賛などによるイベントの実施

■メタボリック有見率の大幅な改善

事業所の概要

情報通信機器・車載音響機器製造メーカーの本社事業場。地方の工業団地に立地しており、周辺に飲食施設はほとんどない。従業員はエンジニア中心の構成で、関連企業を含め2,300人で、うち男性1,800人、女性500人となっている。

食堂の概要

[運営形式] 委託
 [営業時間] 【朝】7:00～8:00(寮食対応)、【昼】11:30～13:30、【夕】17:00～19:00
 [配膳形式] カフェテリア形式、提供メニューは和洋中
 [座席数] 354席
 [喫食数] 【昼】平均喫食数 約1,500食(喫食率約65%)

取組内容

取組主体

福利厚生関係業務を担当する関連会社の健康管理部門及び給食企業が中心に取組を行っている。

取組の背景

会社の健康管理センター(食堂も統括)が主体となって、20年度から始まった特定保健指導の一環として、メタボリック対策のため、食堂と健康管理部門が一体となった健康食育キャンペーンを実施した。

取組内容

①栄養情報の提供

健康管理センターと委託先給食企業が共同で、栄養情報をまとめた「ヘルスニュース」、「栄養通信」、「コンビニ調査隊」などを食堂のスペースを使って発信している。コンビニ調査隊はコンビニ利用が多い独身・単身者向けの情報で、なるべく野菜を多くとれるコツなどを紹介している。同様の情報をイントラネットでも発信しており、社員が食育情報に触れる機会をできるだけ多くしている。

②食育キャンペーンの実施

食堂の専用スペースを使って、月替わりにテーマを決めて、テーマに沿ったメニュー提供、情報提供を実施。(例:8月ごちそうサラダシリーズ、9月トマトフェスタウィークリーなど)

③食品メーカー協賛による健康イベント・セミナーの実施

20年度は特定保健指導の一環として計6回の健康セミナーを実施しており、この中で、食品メーカーの協賛で行った3回の健康イベント(例:サラダで健康、野菜をジュースで摂るなど)は、従業員へのアピール強化を狙い、セミナー以外にも、昼の営業時間に食堂スペースを使ったイベントを実施している。

④給食企業が実施する健康イベントの実施

これ以外に給食企業が主体となって行う健康チェック的な体験イベント(例:鉄分チェックイベントなど)、も年2回ほど実施しており、年間で見ると2ヶ月に1回程度、イベントを実施している。

取組の効果と展望

食堂での食育の取組は初めてであったが、メタボリックシンドロームの有所見率に大きな改善が見られた。特定保健指導対象者に行った二次健診結果では、健康セミナーへの参加を中心とした動機づけ支援対象者は、体重は平均3.2kg、腹囲は平均2.6cmの減少が見られた。食堂での食事をヘルシーメニューに切り替えただけで、3kgやせた社員もおり、従業員食堂での食生活改善の取組は、意識づけも含め、効果が大きいと担当者はみている。

取組成功のポイント

☆管理運営体制に特徴

社員の健康管理全般に関するセクションが関連会社組織に一元化されており、この組織で①診療所の運営、②社員食堂の運営管理のほか、③メンタルヘルスの相談室や、④トレーニングジムの開設なども行われている。食堂の管理担当者自身が産業カウンセラーの資格を持った健康管理の専門家であるため、食育の取組の有効性・実効性が高まっている。

☆食堂での食育イベントの目的・位置づけが明確

特定保健指導実施の有効な手段として、「食堂」での情報提供や、健康イベントの実施を積極的に展開しており、当初から取組の目的・位置づけを明確にしたため効果が高かったと考えられる。

☆給食企業の企画提案力

実際の食堂でのイベントの実施は給食企業が行っているが、給食企業スタッフの食育に関する意欲・スキルが高く、取組を実施していく上で大きな原動力となっている。食品メーカーの協賛で実施したイベントも給食企業が企画・調整するなど企業側の食堂担当者の要望に合わせた提案をおこなっており、取組を支える大きな柱となっている。

5 A DAY運動を軸とした取組

取組み POINT



■全社的な「食育」の取組

■定食メニューでの野菜の摂取量表示

事業所の概要

食品スーパー大手企業の本社ビル。本社勤務の従業員は259人で、うち男性147人、女性112人となっている。郊外に立地しており、周辺に飲食する施設はほとんど無いため、喫食率は77%と高くなっている。

食堂の概要

[運営形式] 直営
 [営業時間] 【昼】12:00～14:00
 [配膳形式] 定食・カフェテリア形式、提供メニューは和洋中
 [座席数] 110席
 [喫食数] 【昼】平均喫食数 約200食（喫食率約77%）

取組内容

取組主体

社内に専門に設けられている「食育プロジェクトメンバー」及び食堂部門担当者が取組を行っている。

取組の背景

食品を扱う企業であるため、会社の方針として、従業員は食育への参加が義務付けられており、2003年からは5 A DAY運動に会社として参加している。また、2004年に農林水産省の事業で従業員食堂での野菜摂取拡大活動に取り組んで以降、栄養情報の提供などを中心に継続した取組を行っている。

取組内容

①メニューに含まれる野菜の数量（皿分）表示を実施

2004年以降、定食の出食カウンターで、メニューに含まれる野菜数量（皿分）の表示を行っている（1皿分＝約70g 詳細p.3参照）、これから食べる食事にどのくらい野菜が含まれているのかわかるようになっている。

②食育イベントメニューの設定

毎月5日は5 A DAYの日、毎月19日をメタボ予防の日として、食堂ではイベントメニューを提供している。5 A DAYの日はメインとなるおかずの野菜が1.5皿分以上（約105g）になるようにメニューが作られており、メタボ予防の日には、油・カロリー控えめ、野菜・魚使用、の「ヘルシーメニュー」が提供されている。

③栄養情報の提供

環境社会貢献部の食育チームが、消費者向けに発信している食材などの健康情報をまとめた資料を卓上メモの形で、食堂でも社員向けに発信している。

④社内での食育士制度の実施

会社をあげて従業員の「食育」に取り組んでおり、従業員はパートも含め、社内でも実施される食育士検定を受けることが義務となっている。検定は、1級、2級、3級に分かれており、2級以上は店頭での食育イベントにスタッフとして参加し、来店者へ積極的に情報提供することを目的としている。※1級は2009年度導入予定

取組の効果と展望

5 A DAY運動を軸に、会社をあげて食育活動に取り組んだことで、従業員の意識は向上している。今後も従業員食堂にかかわらず、幅広い形で取組を進めていく予定。

取組成功のポイント

☆取組の継続がポイント

2004年以降、食育活動をすすめており、その継続した取り組み姿勢が効果拡大のポイントになっている。

☆全社的な食育士制度の実施

社内に食育士制度を設けたことで、社員の食育活動の到達度のチェックと社員への情報のフィードバックにつながっている。



従業員の要望から取り組んだ野菜摂取の取組

取り組み POINT



■自社の要望にあった給食企業の選定



■地産地消メニュー、食育イベントなどの実施

事業所の概要

教育・出版業を中心業務とする企業の本社ビル。市街地に立地しているが、周辺の飲食施設は比較的少ない。従業員はデスクワーク中心の職員が中心で、在館従業員数は関連企業を含め約 600 人。うち本社社員は 402 人で、男性が 169 人、女性 233 人となっている。

食堂の概要

[運営形式] 委託
 [営業時間] 【昼】 11:30～14:00
 [配膳形式] 定食、カフェテリア形式、提供メニューは和洋中
 [座席数] 135 席
 [喫食数] 【昼】 平均喫食数 約 320 食

取組内容

取組主体

会社総務食堂担当者及び給食企業が中心に取り組んでいる。

取組の背景

社員に女性が多いことから、以前から昼に生野菜をもっと摂取したいという要望が多かったため、食堂の委託契約更新を機会に、食育対応もできる大手給食企業に切り替えた。

取組内容

①サラダビュッフェの実施

生野菜が食べたいという従業員からの要望を叶えるため、20 年の 2 月から、サラダビュッフェを毎日提供している（盛り切り一杯 150 円）。

②栄養情報の提供

給食企業が提供する栄養情報をまとめた卓上メモやポスターなどを掲示している。

③ウェルネスメニューなど食育イベントメニューの提供

ウェルネスメニュー（ヘルシーメニュー）を提供する日が月に 2 回程ある。ヘルシーメニューとして、テーマに合わせた効果のある栄養素を含む材料を使用したメニューを提供している。

④ウェルネスフェアの開催

健康をテーマにしたイベント（ウェルネスフェア）を年に 1 回実施しており、20 年度は「血液サラサラ」をテーマに、機材による測定やメニュー提供、管理栄養士による健康相談などを実施した。

⑤安全衛生委員会による従業員の健康管理

月に一度、総務担当者、各部署の代表者、保健師、産業医などからなる安全衛生委員会を開いており、その中で、従業員の健康管理および従業員食堂のあり方などについても検討が重ねられている。健康診断結果など、安全衛生委員会での検討事項が給食企業に伝えられており、例えば、女性の貧血が問題となっているため、食堂で鉄分が摂れる「アサイージュース」（ブラジル産ヤシ科植物）の販売を行った取組もある。

⑥小鉢メニューの工夫

食事のバランスと、バリエーションの向上を目的に、小鉢メニューに工夫を加えており、「10 品目の野菜を使ったサラダ」など、野菜メニューの提供にも力を入れている。小鉢は定食の場合は 1 つを選ぶことができ、単品でも別売りで購入可能になっている。

⑦地産地消的な食材調達

できるだけ地産地消的な食材調達を実施しており、米、野菜類については、県産品を中心に調達している。

取組の効果と展望

20 年 2 月に給食企業を切り替えて、食堂をリニューアルし始めたばかりなので、これから色々工夫していく部分もあるが、もともと野菜摂取に対する要望が高い食堂なので、引き続き取組を続けていきたい。また、社員の平均年齢が 37 歳と比較的若く、女性が多いことからメタボリックシンドロームなどは現在問題になっていないが、今後社員が高齢化してきた時の事も考えて対応していきたい。（企業総務担当者）

取組成功のポイント

☆自社の要望にあった給食企業の選定

従業員のニーズに合わせて、メニュー対応力、食育への対応力が高い給食企業との連携を深めている。食堂でのイベントの実施、メニュー提案などは給食企業が行っており、対応力の高い給食企業との連携で取組がより効果的になっている。

給食委員会を中心とした食育の取組

取組み POINT



■給食委員会を中心とした食育活動の取組



■地産地消の取組

事業所の概要

分析機器製造メーカーの本事業場。京都府内の市街地に立地しているが、繁華街からは若干離れている。従業員はエンジニア・工場労働者中心の構成で、従業員数は関連企業を含め1,300人で、うち男性900人、女性400人となっている。

食堂の概要

- [運営形式] 委託
- [営業時間] 【朝】7:30～8:30、【昼】11:45～13:00、【夕】17:15～17:35
- [配膳形式] 定食、カフェテリア形式、提供メニューは和洋中、定食2種類、アラカルト
- [座席数] 約300席
- [喫食数] 【昼】平均喫食数 約800食（喫食率約62%）

取組内容

取組の主体

福利厚生担当、給食企業、健康管理部門等で構成される給食委員会が取組が行われている。

取組の背景

20年4月に「給食委員会」を立ち上げたことをきっかけに、食堂改革の一環として、地産地消を含む様々な食育活動に取り組み始めた。

取組内容

①「給食委員会」の設立

従業員食堂のサービス向上など差別化へ向けた食堂改革の一環として、社員の健康維持・増進を目的とした「給食委員会」を20年4月に立ち上げた。委員会は福利厚生担当、給食企業（管理栄養士）、健康管理部門（保健師）、社内各部代表ら20名で構成され、「福利厚生部門—食堂—健康管理部門」の連携の結節点として、様々な取組を検討している。

②地産地消の取組

本事業場は京都府内に立地しているため、給食委員会の最初の活動として①京都府産の野菜等を四季毎に30品目・日以上利用（品目毎の利用日数の合計）②京都府産の米を概ね50%以上利用（年間利用日数の合計）、③施設利用者に、京都府産の米・野菜等を使用した献立等を通じて、産地や食文化等の情報を発信すること（四季毎に1回以上）等の条件を満たすことが求められる「たんとおあがり京都府産」（京都府）の認証を取得し、食堂として積極的に地産地消に取り組んでいる。

②栄養情報の提供

健康管理部門の保健師と給食企業の管理栄養士が共同で、栄養情報やそれに併せたメニュー情報を発信している。情報はイントラネットを通じて配信される他、食堂内では専用モニターなどを通じて常時流されている。

③健康管理部門と食堂の連携の模索

「給食委員会」を通じて、健康保健部門の保健師と給食企業の管理栄養士との連携が進んでおり、栄養情報の提供以外にも、健康診断結果を反映したヘルシーメニューを食堂で提供するなどの可能性についても現在検討しており、様々な連携が模索されている。

取組の効果と展望

給食委員会が始まったのは20年4月からで、食育などの取組もまだ検討中のことも多く、効果があらわれるのはこれからである。今後も給食委員会を軸とした取組を積極的に進めて行く予定である。（福利厚生担当者）

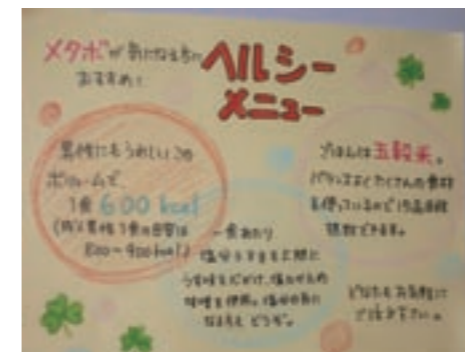
取組成功のポイント

☆「給食委員会」が健康管理部門と食堂の連携の場として機能

給食委員会の設立をきっかけに、健康管理部門と食堂との連携が進んでおり、委員会の設立趣旨である従業員の健康維持・促進がはかられている。今後ますますの展開が期待されている。

☆地産地消の自治体認証制度を利用

食堂の差別化をわかりやすく表す手段として、地産地消の自治体認証制度を利用しており、食堂利用者への大きなアピールになっている。



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

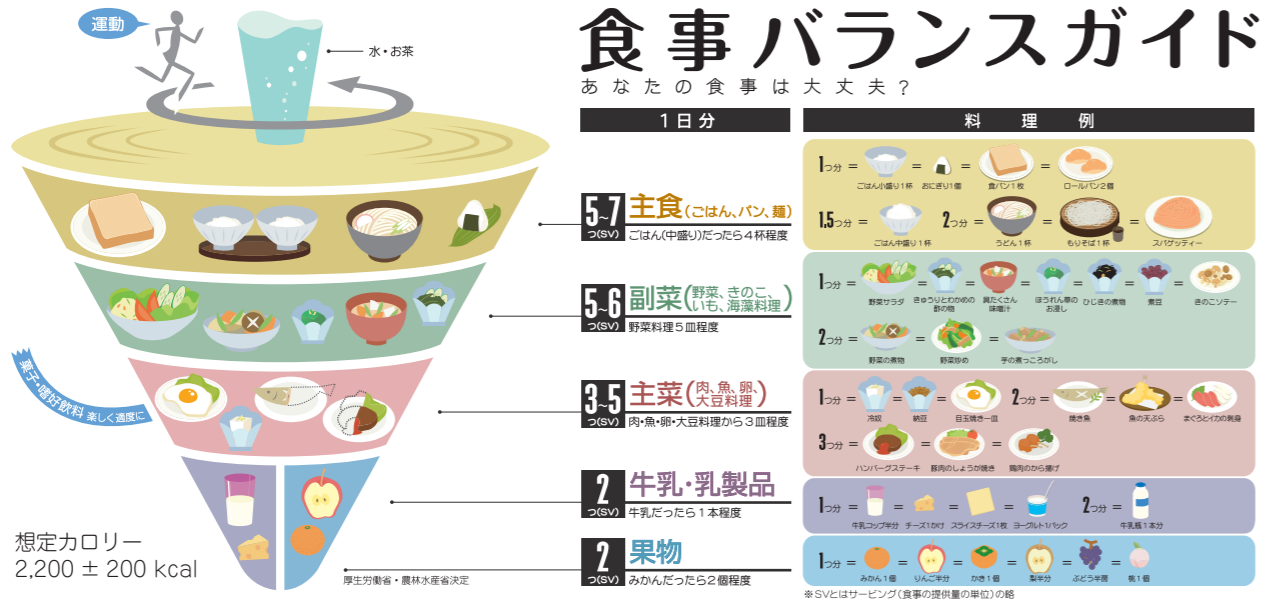
☆全てのメニューに小鉢がセット

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。



食事バランスガイドを活用しましょう!

バランスのいい食生活のためには、副菜5～6つが目安です。(副菜1つ=野菜など70g)



情報紹介

書籍情報

◆特定給食施設における栄養管理の高度化ガイド・事例集

健康増進法の施行を受けて、給食施設の栄養管理向上のために、どのような課題があるかを整理し、解決方法を検証する。自治体の給食施設支援事業のシステム化、給食施設における栄養管理のシステム化を業務上どのように行うかをガイド的に示す。平成15年度～17年度に実施した厚生労働科学研究「特定給食施設における栄養管理の実施状況とその基準に関する研究」の成果を踏まえまとめたもの。

第一出版社 著者：石田裕美、村山伸子、由田克士



団体情報

◆特定非営利活動法人青果物健康推進協会（ベジフルセブン）

(<http://www.vf7.jp>)

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-15-3
 プリメーラ道玄坂620号室
 TEL 03-3770-3701

5 A DAY・ベジフルセブンとは、国民の健康維持・増進のため、野菜1日5皿分(350g)以上、果物1日200g以上食べることを推進する運動です。現在「ファイブ・ア・デイ協会(5 A DAY)」と「青果物健康推進協会(ベジフルセブン)」の2団体が推進しており、それぞれ会員などに対して、様々な情報提供・資料提供を積極的に行っています。詳しくは左記へお問い合わせ下さい。

◆有限責任中間法人

ファイブ・ア・デイ協会

(<http://www.5aday.net>)

〒101-0031 東京都千代田区東神田2-5-12
 龍角散ビル3F
 TEL 03-5822-1373



参考サイト

◆財団法人 食生活情報サービスセンター (<http://www.e-shokuseikatsu.com/>)

食事バランスガイドに関するサイト <http://www.j-balanceguide.com/>

野菜情報など健康に役立つサイト 野菜等健康食生活協議会 <http://www.v350f200.com/>

◆独立行政法人 農畜産業振興機構 (<http://alic.lin.go.jp/>)

野菜についての情報サイト <http://alic.vegenet.jp/>

◆財団法人 中央果実生産出荷安定基金協会 (<http://www.kudamono200.or.jp/JFF/>)

果物についての情報サイト <http://www.kudamono200.or.jp/>

食事は栄養バランスが大切です。従業員食堂、または職員の福利厚生に対するご指導等で、どうしたらバランスのよい食生活を送ることができるかといった情報の提供をしてはいかがでしょうか。

従業員食堂において、リーフレットや卓上メモで野菜摂取の情報提供を行う際には、バランスのよい食生活について、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをひと目でわかる食事の目安、「食事バランスガイド」(厚生労働省と農林水産省が作成)を使うのがお勧めです。

「食事バランスガイド」は主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの料理を組み合わせて、望ましい食事の摂り方やおよその量を「いくつ」という単位でわかりやすく表しています。

「食事バランスガイド」で、1日の食生活をチェックすると、副菜が足りてない人も多くいます。イベント等の開催において、「食事バランスガイド」をうまく活用し、従業員の方に、バランスのよい食事をするために、野菜をしっかりとってもらおうと呼びかけることも効果的です。

従業員食堂における野菜摂取促進活動を継続的に後押ししていくためには環境を整備することが重要です。野菜を使用した小鉢メニューや、野菜をたくさんとれるメニューを導入しましょう。

野菜料理は「副菜」の区分になり、女性や、デスクワーク中心の男性は1日5～6つとるのが目安です。(生重量約70gが副菜「1つ」になります。)料理だと、小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が1つくらい、中皿や中鉢に入ったものは2つくらい(サラダだけはこの量で1つ)になります。定食メニューに食事バランスガイドのコマを使った表示をし、1日の食事のどれくらいが摂れているか明記することもお勧めです。

食事バランスガイドの詳しい情報については、こちらを参考にしてください。

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html