

食生活改善の為に

できることから始めましょう



従業員食堂における

野菜摂取推進活動の手引き

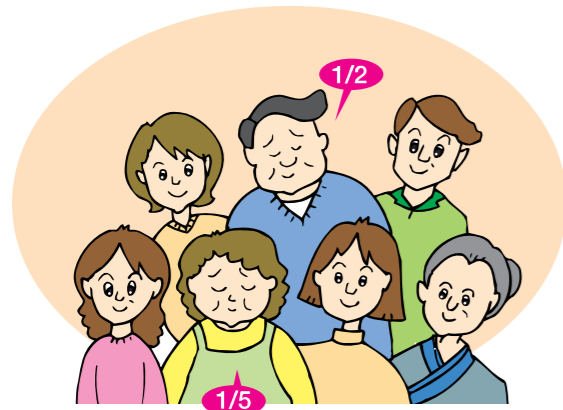
野菜等健康食生活協議会



# 従業員の食生活から「健康」を考える

## ●働き盛りの健康不安

現在、糖尿病・脳卒中・心臓病などのいわゆる生活習慣病が増加しており、日本人の死因の約2/3が生活習慣病であるといわれています。中でも動脈硬化を招き様々な生活習慣病を併発する可能性の高い「メタボリックシンドローム」<sup>①</sup>が注目されていて、その予備群は40～74歳の男性の二人に一人、女性の五人に一人といわれています<sup>②</sup>。



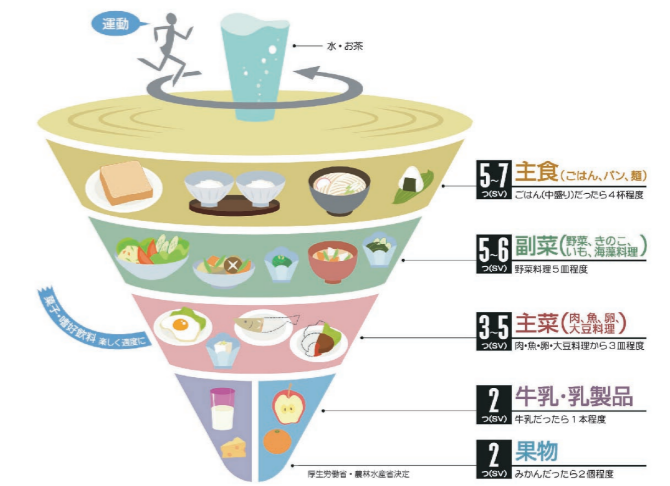
①メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）：内臓脂肪が蓄積した状況（腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上）で、血中脂質、血圧、血糖の2つ以上の項目で基準値を満たす場合  
②厚生労働省の推定



## ●生活習慣病は減らせる病気

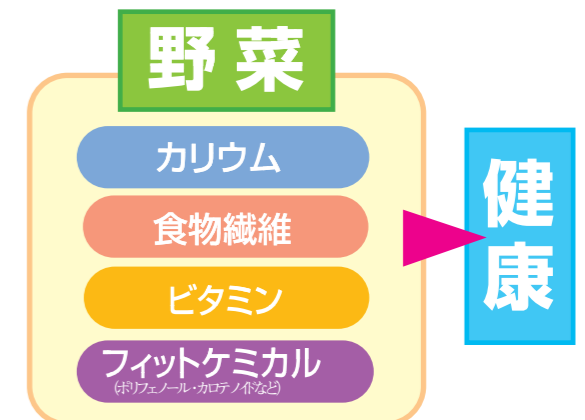
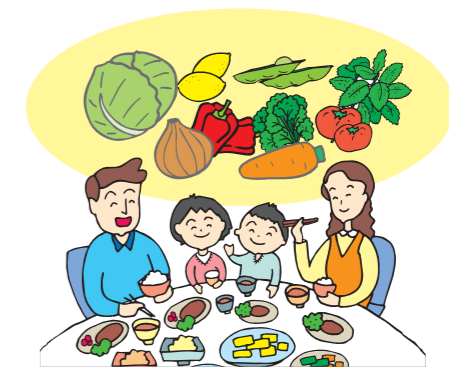
生活習慣病は、以前は加齢とともに増えていく病気であると思われていましたが、生活習慣の改善で予防できる病気であることがわかってきました。つまり、生活習慣病の多くは適切な対応をすることで、減らしていける病気なのです。生活習慣病の予防には、①バランスの良い食事をとること、②適度な運動を行うこと、③十分な睡眠をとることが重要です。中でも「食生活」の改善が重要です。

## ●「バランスの良い食生活」



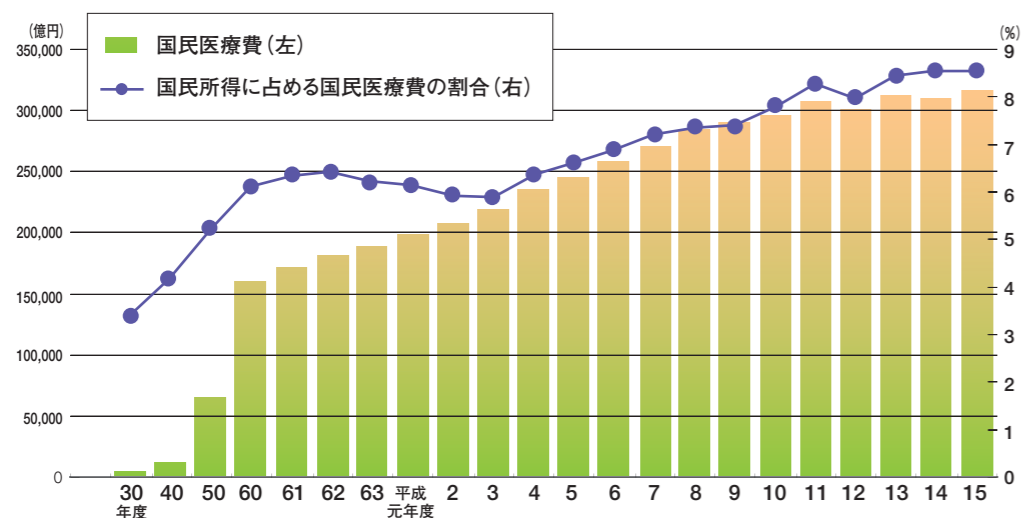
## ●野菜は低カロリーでミネラル豊富 野菜で健康になろう!

野菜には、私たちの身体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。しかし、エネルギー量（カロリー）は僅かであるため、食べ過ぎによる体重の増加の心配はほとんどありません。ある調査成績によると、食事からの野菜の摂取量が多い集団ほど食事全体の栄養バランス、日常の全般的な生活習慣、健康診断の主要な成績において、望ましい傾向が得られています。もちろん、野菜の摂取量以外の要因も影響しているかもしれませんが、少なくとも野菜を積極的に食べる習慣を持つことは、私たちの健康状態をより良い方向へ導く大きなポイントであることは間違いありません。また、野菜には「フィットケミカル」（ポリフェノール・カロテノイドなど）といってビタミンやミネラルと一緒に、重要な働きをする物質も豊富に含まれています。ビタミン剤などで個々の栄養成分を摂るのではなく、野菜などから全体で栄養成分を摂るようにしましょう。



個々の栄養成分としてではなく、野菜全体として摂取することが大切です。

## 増える医療費のグラフ



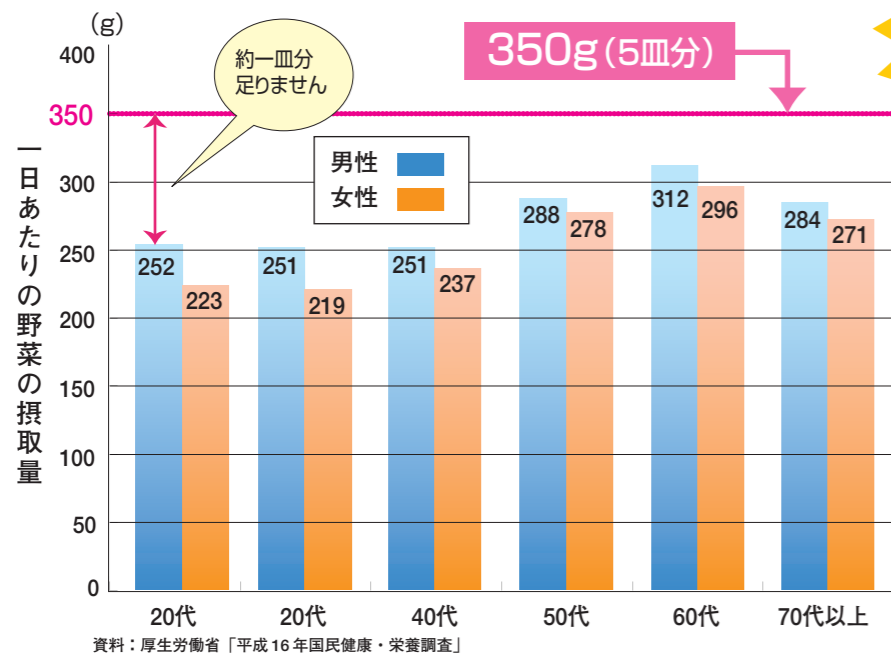
資料：厚生労働省「平成15年国民医療費」



●もっと野菜を食べよう!

成人一日あたりの望ましい野菜の摂取量は350g(5皿分)以上

現在、野菜の摂取量は成人一日あたり 350g (5皿分) 以上摂ることが望ましいとされていますが、平成16年国民健康・栄養調査の調査結果では若い人を中心にすべての世代で野菜の摂取量は足りない状況です。



目標は野菜料理1日5皿分(350g)!

●70gが1皿分の目安です。

小鉢や小皿は1皿分、大きなお皿は2皿分と覚えましょう。

この野菜料理、何皿分?

- 野菜サラダ1皿 → 1皿分
- おひたし1鉢 → 1皿分
- 野菜カレー1皿 → 2皿分
- 野菜たっぶりのみそ汁1杯 → 1皿分
- 野菜炒め1皿 → 2皿分
- カボチャの煮物1鉢 → 1皿分
- 野菜サンドウィッチ1人前 → 1皿分

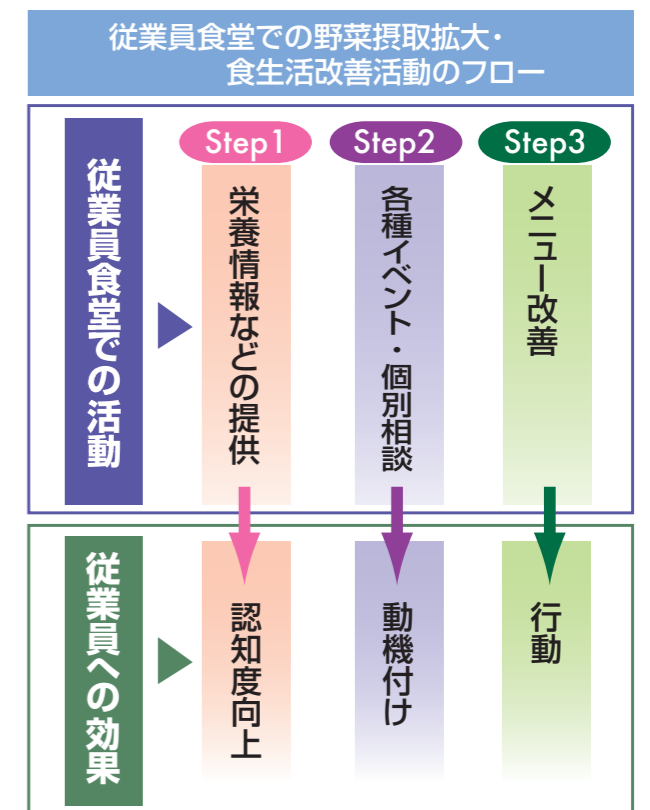
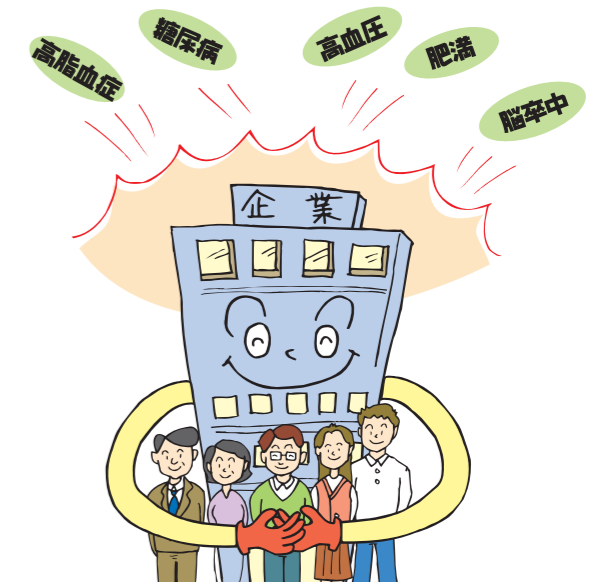
●従業員食堂から始める食生活改善  
～まずは、できることから始めよう

平成20年度から施行される医療制度改革の中で、40歳以上の被保険者・被扶養者の健康診断と診断結果に基づく保健指導が医療保険者(健康保険組合)に義務付けられることになっています。これに平行して間接的に企業側の役割も求められていく可能性があります。

では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、まずはできることから始めることが重要であり、すでにある既存の枠組みや組織を有効活用していくことが考えられます。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。

現状では、野菜が健康に良いのはわかっているつもりでも、従業員食堂での実際の行動には結びついていない方が多いのではないのでしょうか。



従業員野菜摂取拡大・健康改善

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」)。



# 利用者に「野菜摂取」を奨める

従業員食堂の実情に合わせた、野菜摂取に取り組みましょう!

## ●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→ダウンロード:

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

カラープリンターとメニュー立てがあればすぐ出来ます。



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→ダウンロード:

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

数回に1回、掲示場所を変更すると効果的です。



### 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)がわかったほうが、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!

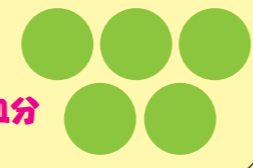
p3.のメニュー例を参考にしな。



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



### Step 2

#### ●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めた情報提供を行いましょう。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いましょう。

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



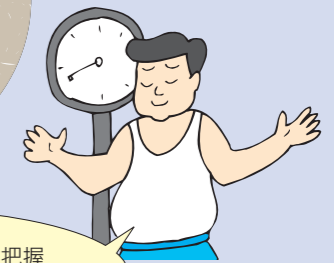
#### ●イベントメニュー



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!



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  
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。

#### ● 「安全衛生委員会」「健康管理部門」「食堂運営委員会」など、既存の社内組織との連携

野菜摂取活動推進には社内のコンセンサスも重要です。「安全衛生委員会」「健康管理部門」「食堂運営委員会」など「健康」「食生活」に関係する既存の社内組織と連携して、野菜摂取を推進するための活動について話をする事で「食生活改善」「野菜摂取」への全社的な認知度が向上します。

食堂

健康管理部門



安全衛生委員会

食堂運営委員会

#### ● 5ADAY・ベジフルセブンの運動とは

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「青果物健康推進委員会」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。

○ファイブ・ア・デイ協会(5 A DAY)  
(<http://www.5aday.net>)

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋2-14-7 光ビル  
TEL03-3234-1050

○青果物健康推進委員会 (<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  
TEL03-3770-3701



#### ● 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/>)

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

是非役立ててください！







# 従業員食堂での野菜摂取推進への取り組み

## 事例のご紹介

### 事例1 「おかずサラダ&具沢山味噌汁で野菜を摂る」

#### ■野菜メニューの強化事例■

事業所の概要	百貨店大手企業の本店店舗。食堂には自社従業員だけでなく、百貨店に出店するテナント従業員も利用している。 従業員はテナント従業員も含め、男性2,500人、女性8,000人の計10,500人、中心年齢層は30歳代となっており、比較的若い女性中心の事業所である。(自社従業員のみでは男女計約6,000人)
食堂の概要	・カフェテリア形式(定食+アラカルト) ・フロアは2つあり、その営業時間は昼中心に、①11:00~17:00(定食類は16:00まで)、 ②11:00~17:30(軽食は15:00まで、パスタ・カレーは16:30まででその後は喫茶のみ) ・座席数610席 ・平均喫食数は約2,000食であり、テナント従業員の勤務形態は不定期のため正確な喫食率は不明。繁忙期の日曜には喫食数は約2,800食となる。

取り組み内容	取組のきっかけは、食堂が実施したアンケートで「サラダ系の野菜が食べたい」という要望が多かったことによる。その一方で、従来から提供していた野菜の小鉢メニュー(煮物など)は食数が減少傾向にあった。野菜を求める声があると同時に、野菜離れも進行している状況から、利用者の興味を引くような形での提供を模索することになり、平成15年から「野菜メニューの全般的な強化」に取り組み始めた。	
取組内容	①「おかずサラダ」の導入・サラダメニューの強化 従来からの100円サラダに加え、1皿で野菜が150~200gとることのできるおかずになるサラダの販売を開始。女性を中心に人気が高く、残ることはほとんど無い。このサラダだけを食べて昼食としている女性もいる。	
	②汁物(味噌汁・スープなど)の野菜メニューの充実 定食につく味噌汁を、プラス料金(70円)で「具沢山味噌汁」(約10種類の野菜を使用)に変更できるようにし、単品としても販売している。その他に野菜スープなども販売。	
	③サラダバイキングの実施 食堂利用者の増える日曜日にサラダバイキング(160円、盛切一杯)を実施している。提供の工夫としては、各野菜ごとにメニューカードを色分けし、栄養成分的な要素からアピールしている。	
取組の効果と展望	野菜メニューを強化したことで、利用者の評価が高まり、現在徐々に利用者が増加している。野菜メニューを提供していくのは難しく、常に新しく作り変えないと出食数は減少してしまう。しかし、目先が変わった野菜メニューについては出食数は増えており、これからもメニューに工夫を凝らして取組んでいきたい。	

### 事例2 「健康管理部門と食堂との連携」

#### ■健康相談室と社員食堂との連携による健康イベントの実施事例■

事業所の概要	百貨店大手企業の旗艦店舗。従業員は正社員568人のうち男性は202人、女性は364人となっている。年齢構成は30代前半が最も多く、社員の60%を25~39歳が占めている。 健康診断の結果では、高脂血症、高血圧の所見のある人が目立っており、年齢層が高い一部の職場では糖尿病も増加している。この傾向はここ数年変わっていない。
食堂の概要	・配膳形式は定食+麺類・カレーなどとなり、定食は4つのメニューから選択するようになっている。 ・食堂の営業時間は昼中心に、定食は11:00~15:30、麺類は11:00~17:00までとなっている。 ・座席数は206席。 ・1日の平均喫食数は480食、テナントの従業員も利用するため正確な喫食率は不明。

取り組み内容	健康相談室主催の健康イベントを2005年から行ったところ、その中のアンケートで社員食堂に関して、「健康的なメニューを出してほしい」「野菜を多くしてほしい」「油っぽいメニューを少なくしてほしい」などの要望が多かった。また、社員のモチベーション向上のためには社員の福利厚生が必要だと考える現在の社長の方針により、「従業員満足度アップ」が図られ、社員食堂、休憩室など福利厚生施設の充実が進められた。 このような取り組みの一環として社員食堂における食生活改善運動が行われることになった。	
取組内容	①健康相談室と食堂が連携して「健康増進イベント」を実施 2006年以降、年4回のペースで健康相談室と食堂の共同企画による健康増進イベントを食堂で実施。1回ごとにテーマを決め、それに基づいたメニューが提供されている。これまでのテーマは、「1日30品目を摂取しよう」「野菜を1日400g摂取しよう」「ビタミン・ミネラルをたくさん摂ろう」「免疫力を高めよう」など。	
	②「健康増進メニュー」「ヘルシー弁当」の提供 イベントの実施に合わせて、健康に配慮したメニューを考案し、「健康増進メニュー」や700kcal未満の「ヘルシー弁当」を提供している。	 健康増進イベントメニュー(和食)
	③社内での定期的な検討会と報告の実施 「健康増進イベント」での取組みは、月1回の「産業保健スタッフミーティング」(社内の保健師の集会)や「健康教育保健報告書」のような報告書にまとめられ、社内でのフィードバック・共有化を図ることのできる仕組みを構築している。	
取組の効果と展望	健康に配慮したメニューが増えたことで、利用者の社員食堂に対する満足度が上がった。健康相談室に寄せられる意見で、社員食堂に対する好意的な声が増えてきている。イベントを通し、健康的なメニュー、ヘルシーなメニューに対するニーズが高いことがわかったが、今はまだイベントであり、ゆくゆくは日々のメニューとして定着させたい。	