

## 平成27年度 「食」を通じた健康づくりの取組み

区分	ヘルシーメニュー			ヘルスケアプロジェクト		健康づくりセミナー		情報発信	
企画	1 からだ想いの シーズンメニュー	2 ヘルシーランチ	3 減塩への取組み	1 血管年齢測定	2 骨密度測定	1 スポーツ栄養学	2 上手な 間食の摂り方		
狙い・目的	「食」と「健康」の繋がりを理解してもらい、昼食を食生活見直しの契機とする。	エネルギーや塩分を控えたモデルメニューの体験。	生活習慣病予防のため、塩分の摂り過ぎを防ぐ習慣を推奨する。	自分の体の状態を知ることにより、ヘルスケアとして食生活見直しへの動機付けを行う。		運動習慣を身に付けてもらうため、食事と運動の関係についての理解を深めてもらう。	上手な間食の摂り方を知り、生活習慣病の予防に繋げる。	従業員の健康増進への意識を高める。当事務所のカフェテリア方式の食堂での食事選択に役立てる。	
取組み内容	時期	毎日 月1回 第1木曜日	毎日	毎日	6月24日(水) 昼食時	10月8日(木) 昼食時	10月22日(木) 17:20～18:20	11月12日(木) 17:20～18:20	随時
	方法	月毎にテーマを決めて実施 6月 歯の健康 7月 集中力up 8月 脂質の摂り過ぎ改善 9月 お肌の健康 10月 骨密度up 11月 お酒と上手に付き合う  テーマに沿った献立を主菜や小鉢で数品提供。 テーマのモデル定食を提供。	次のコンセプトで定食を提供。 ・エネルギー：500Kcal以下 ・塩分：3.0g未満 ・脂質：13.6g以下 ・野菜量：120g以上 ・十八穀ご飯	ポスター掲示 塩分の目標摂取量の表示やドレッシングのかけ過ぎ注意を促す。  減塩味噌汁サーバー ・設置位置を利用頻度の高い位置へ変更。 ・塩分量を1.2g以下に調整。	測定及び測定結果の解説。  食事指導 当事務所の週間献立表を用いた指導。  血管年齢測定：食堂運営会社 骨密度測定：尼崎市保健所	測定及び測定結果の解説。  食事指導 当事務所の週間献立表を用いた指導。  血管年齢測定：食堂運営会社 } 計測機器の持込及び 骨密度測定：尼崎市保健所 } 管理栄養士/保健師の派遣を要請。	テーマ：「意外と知らないスポーツ栄養学の実践」  身近にある食材の組合せでも、バランスの取れた食事は可能との内容で進行。  講師=日本体育協会公認スポーツ栄養士	テーマ：間食を摂るなら何をどのタイミングで摂ると良いか？ 夕食が遅くなる時はどの様に補食すると良いか？  コンビニでの「補食」の選び方等、即役立つ内容で進行。  講師=兵庫県栄養士会 大塚製菓	各月の健康づくりテーマや季節に合わせた食材を紹介。  毎週、塩分やエネルギー摂取量を記載した「週間献立表」を発行。  献立毎にエネルギーや塩分摂取量を表示。  精算画面では、エネルギー/塩分/野菜の総摂取量を表示。
	案内活動他	・食堂ショーケース/陳列へのPOP。 ・チラシ ・館内放送。	・食堂ショーケースへの展示。 ・提供カウンターへのポスター掲示。	・メニューPOPへの塩分量記載。 ・精算画面へ塩分摂取量表示。	1)グループ会社を含めた所内通達による案内 2)ポスター、健康だより、館内放送による案内 3)昼休み食堂出口での案内及び参加申込み受付				・ポスター ・卓上POP ・チラシ 他
結果・評価	参加人数	毎日6～7割の方が関連する品を1品以上選択。 平均喫食数：550/日  定食の選択実績 6月 69/74 9月 59/59 7月 64/74 10月 71/79 8月 63/74 11月 78/78 (選択数)/(準備数)	毎日60～80の方がヘルシーランチを選択。 毎日、概ね80食提供。	食堂利用者全員(約550名)	121名	44名 (定員40名にて募集)	24名	12名	食堂利用者全員(約550名)  但し、関心の高い人と低い人との差は大きいと考えられる。
	結果	定食について、6月以前は30食弱の喫食数であった。6月から食堂運営会社との協議によりテーマを設定する運営に変更したところ、喫食数は増加した。	準備している約80食が完売することが多く、食による健康増進への意識は高まっているものと考えられる。 又、食事制限を有する方の選択メニューとしても利用されている。	ここ1年間は、漬物やふりかけが不足するとの意見が出ることもなくなり、減塩への意識は高まってきているものと考えられる。	食堂利用者の1/4近くが参加したイベントで、関心が非常に高かったものと考えられる。 事後アンケートでは、参加者の95%が「満足」と回答。	事後アンケートでは次の2点について好評意見多数。 1)当事務所の週間献立表を用いた食事指導。 2)保健所の方の対応。	質疑応答も盛況で、講師/参加者の双方向のコミュニケーションのあるセミナーになった。 参加者の大半が男性であったことより、男性にとっても受け入れやすいテーマであったものと考えられる。	間食の選び方について、見かけのあっさり感による誤解等、誤った知識が正される内容であった。 参加者の半数以上から「良い」との評価があり、受け入れられた内容であったと考えられる。	<b>[利用者感想]</b> 健康を知る機会としていつも活用している。今後とも変わらぬ情報発信をお願いしたい。
今後の展望	身体に良い食事への意識を向上させる取組が必要。	提供数、愛用者を更に増やす取組が必要。	減塩 薄味 の味付けが中心になる食堂への転換。	数値測定のイベントは好評につき、定員を増やし、定期的開催する行事として定着させることが必要。			受け入れやすいテーマを検討し、定期的開催していくことが必要。	定期的に目新しいテーマを織込むことによる、従業員への訴求力向上が必要。	
取組みの様子									