

「おかずサラダと具沢山味噌汁で野菜を摂る」メニュー改善事例

～通常メニュー全般での野菜摂取強化事例～

取り組み point

- 女性の食堂利用者をターゲットにした「おかずサラダ」(1皿野菜 150～200g)の導入
- 定食の味噌汁を「具沢山味噌汁(約10種類の野菜を使用)」へ変更も可能にした



● サラダバイキングの強化



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

(営業形式) 給食業者への委託

- 食堂は2フロアに分かれており、①食事(定食)・麺類を提供するフロア、②軽食・パスタ・カレー、喫茶を中心としたフロアに分かれている。
- 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)
- 座席数は2つ合わせて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。周辺に飲食店が多く、喫食率は低めである。繁忙期の日曜には喫食数は約2,800食となる。

取組内容

取組の背景

取組のきっかけとなったのは、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、2003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取れ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。

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「具沢山味噌汁(約10種類の野菜を使用)」への変更もできるようにし、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を実施している。(160円、盛切一杯)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。

④ 小鉢メニューの充実

定番の小鉢(80円・90円)を4種類へ増やし、小鉢メニューについてはPOPで、その栄養的な効用をアピールしている。また、15時以降小鉢バイキングも実施しており、常時5～6種類を提供している。

⑤ 料理の付け合せを工夫

主菜の付け合せはキャベツの千切りが中心だったが、切干大根・きんぴらごぼうなども取り入れるようにしている。

⑥ 栄養情報の提供

栄養情報をまとめた卓上メモを、週1回ごとに交換している。週間予定献立表に使用食材の栄養情報を掲示し、メニュー欄には「野菜たっぷり」「根菜たっぷり」などの表示も掲示しアピールしている。

⑦ アンケートの実施

半年に1回食堂利用者を対象としたアンケートを実施しており、利用者のニーズを把握している。

取組の効果と展望

野菜メニューを強化したことで、喫食者の評価が高まり、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り組んでいきたい。

卓上メモの一例



「健康管理部門と食堂との連携」 イベント事例

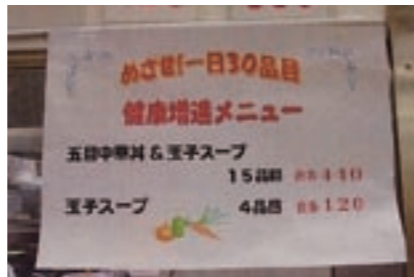
～健康相談室と社員食堂との連携による健康イベントの実施事例～

取り組み point

●健康相談室と食堂が連携して「健康イベント」を実施



●「健康イベント」に連動させたイベントメニューを提供 など



●イベント結果を社内で検討する仕組みを構築→「産業保健スタッフミーティング」

事業所の概要

大手百貨店の店舗。従業員 850 人のうち女性は約 7 割となっている。年齢構成はやや若く、若年層が多くを占めている。

食堂の概要

(営業形式) 給食業者への委託

- 食堂の営業時間は昼のみで、定食は 11:00～16:30 となっている。
- 配膳形式は定食 + 麺類・カレーなどとなっており、定食は 4 つ (和食・洋食・中華・日替わり) のメニューから選択するようになっている。
- 座席数は 170 席である。
- 1 日の平均喫食数は 360 食となっている。

取組内容

取組の背景

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」「野菜が少ない」「油っぽいメニューが多い」などの意見が多かった。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。このような取組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。

①-2 野菜をテーマにした「健康増進イベントの開催」

2006 年 8 月に健康増進イベントの一環として「野菜は 1 日 400g」というテーマでイベントを実施した。平行して「野菜たっぷり具だくさんメニュー」を提供し、いずれも好評を得た。(和食「根菜と牛肉の筑前煮」、洋食「夏野菜カレーと野菜のマリネ」、中華「五目中華丼と玉子スープ」)

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。

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・共有化が図れる仕組みを構築している。

取組の効果と展望

ヘルシーメニューなどの定着・運用には食堂のスタッフのマンパワーが必要。イベント中心の現在の取組を継続していき、今後はさらに発展させていきたい。

野菜をテーマにした健康増進イベントのイベントメニュー (8月)



健康増進イベントメニュー (和食)



健康増進イベントメニュー (洋食)



健康増進イベントメニュー (中華)