

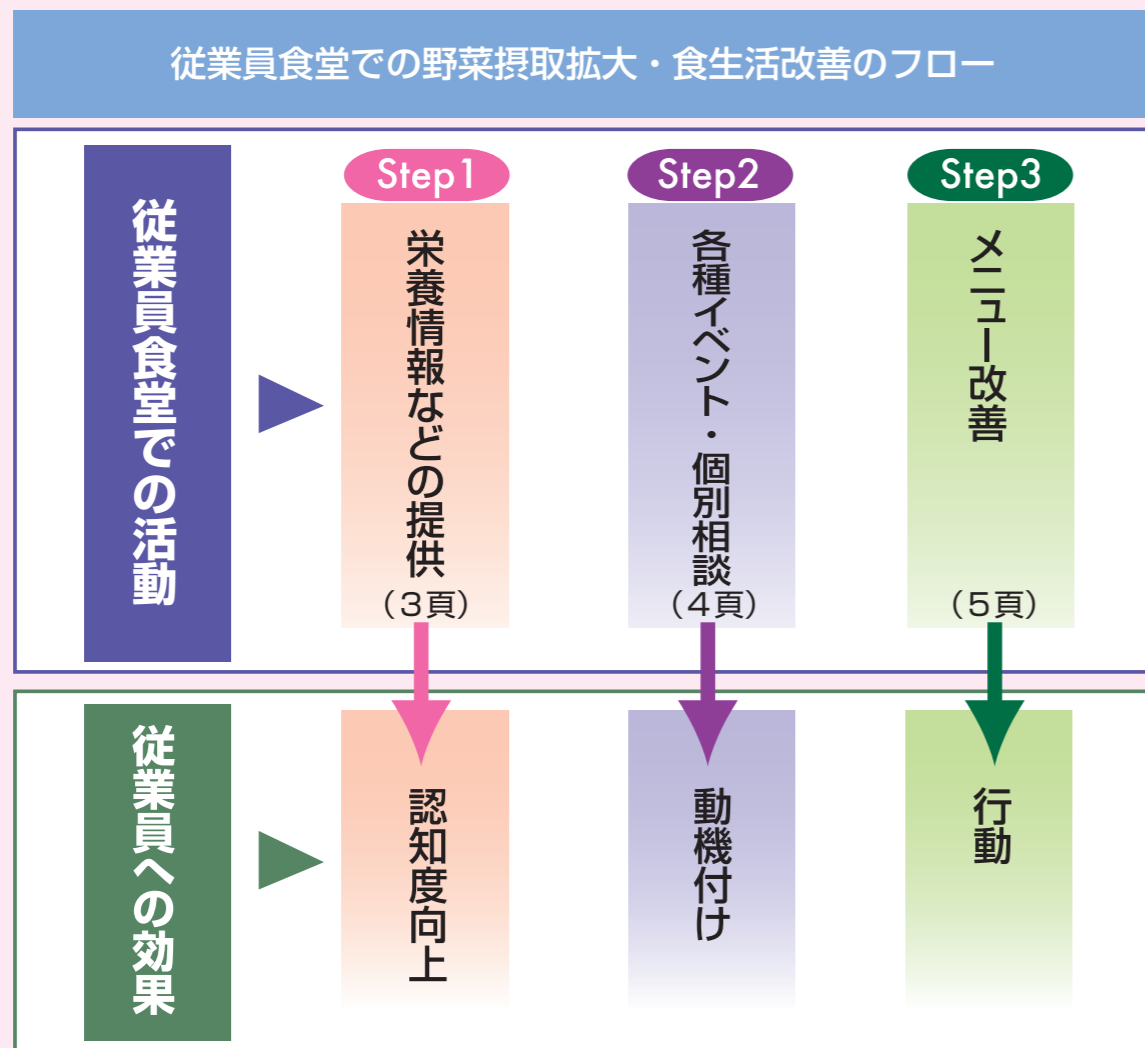
## ◎従業員食堂における野菜摂取推進活動について

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/>)

カラ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!

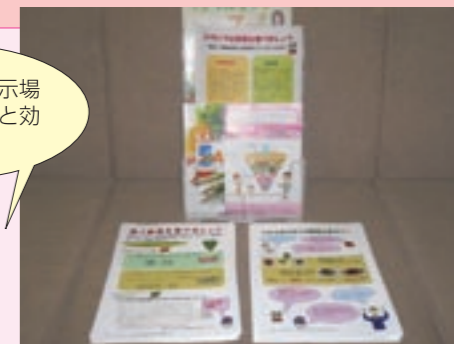
#### ● リーフレット・ポスターによる栄養情報の提供

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→

<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!

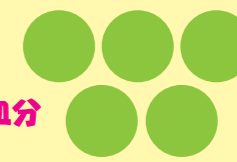
手引き(別冊)p.3のメニュー例を参考にしな。



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



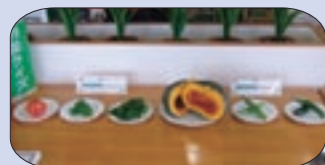
#### ● イベントメニュー



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。