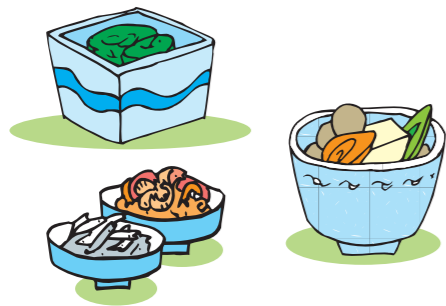


「旬菜小鉢で野菜を摂る」 メニュー改善事例

～小鉢メニューでの野菜メニューの強化事例～

取り組み point

- 「旬菜小鉢」など野菜小鉢メニューの豊富化
- 「栄養士のおすすめメニュー」の導入



- 健康診断での有所見率の低下（高コレステロール有所見率 40% → 31%）



事業所の概要

電池・電源装置・照明器具などを製造する電池製造業大手企業の京都の本社工場。従業員構成は男性 1,210 人、女性 290 人の計 1,500 人で、その平均年齢は 40 歳前半である。従業員が高齢化する中で、健康診断で有所見者も出てきており、2005 年度健康診断では「高血圧」は 25%、「高コレステロール」は 40% 有所見率となっていた。

食堂の概要

（営業形式）給食業者への委託

- 食堂は施設内に 3 食堂あり、座席数は合わせて 935 席の規模となっている。
- 配膳形式はカフェテリア方式となっていて、定食類は 3 種類、それ以外には丼物、パスタ・ピラフ、麺類・小鉢などから選択する方式となっている。
- 営業時間は昼のみで 11:50 ~ 13:00 までとなっていて、従業員の昼休みは 11:50 からの 45 分と 12:15 からの 45 分の 2 交代制となっていて、食堂の混雑を緩和している。
- 平均喫食数は約 1,400 食であり、その平均喫食率は 93% と従業員のほとんどが食堂を利用している。

取組内容

取組の背景

現在の給食業者が受託し始めた 97 年から、給食業者の事業の一環として取り組まれている。

取組内容

① 野菜小鉢メニューの充実化

受託当初 97 年から小鉢メニューの充実化には取り組んでおり、現在では日替わり野菜小鉢 3 種類と旬の野菜で作った「旬菜小鉢」1 種類、常設小鉢（サラダ、豆腐、納豆）の計 7 種類を置いている。特に「旬菜小鉢」は不足しがちな野菜を旬の食材で提供することを目的提供しており、月代わりで食材テーマを決めている（例 3 月菜の花・筍、4 月春キャベツ、新じゃが）。「旬菜小鉢」についてはメニューと連動させた栄養情報の提供もおこなっており、テーマ食材についての情報を POP にまとめ掲示している。

② 栄養士のおすすめメニュー（イベントメニューの実施）

低カロリー＆ヘルシーメニューとして「栄養士のおすすめメニュー」を週 1 回提供している。各月ごとに健康テーマを設定し、①季節感、②低カロリーなどの条件に配慮したメニューを作成している。また、これについてもメニューと連動させた栄養情報の提供もおこなっており、POP などでアピールを行っている。

③ その他の取組み

プライスカード、週間献立表などへの栄養成分表示や、卓上メモでの栄養情報の提供を行っており、POP やポスターなど常時 5 ~ 6 種類の媒体で栄養情報の提供を行っている。

取組の効果と展望

健康診断結果ではコレステロールで有所見率が下がっており、2005 年度は 40% であったのが 2006 年度には 31% まで低下している。（当該事業所平均 事業所共済会調べ）2006 年 4 月に「栄養士のおすすめメニュー」で血液サラサラをテーマとして取り上げたことや、「旬菜小鉢」など野菜小鉢メニューを強化し、常時野菜が食べられる環境を整えたことが影響したのではないかと、給食業者の栄養士はみている。

卓上メモの例

生活習慣病予防は毎日の食生活から

APRIL 4月 4日 スマイルカフェ Vol.154 ① 野菜をもっと食べましょう!

日本人の野菜摂取量の目標は、1日350g以上。
ところが厚生労働省の調査では、特に若い方の摂取量は目標より100gも少なく、
かなりの野菜不足といえます。
目標の1日350g摂取に向けて、毎日意識して野菜料理を摂るようおすすめします。

例えば一般的なランチメニューの内容を見ると……

豚肉のソテーと付け合わせの野菜、ご飯、みそ汁といったもの。野菜は摂れています。これではまだ足りていません。

そこで……野菜の小鉢を PLUS ONE しましょう。

プラスワン「野菜の小鉢」で1日の目標の50%以上を摂取できます。

野菜 20g + 野菜 90g = 合計 180g

あなたの「適正カロリー」を知っていますか?

適正な摂取カロリーは年齢や性別をはじめ、どれだけ生活の中で身体を動かしているかという活動レベルによって異なります。あなたの適正は何カロリーですか? 下の表でチェックしてませんか。

性別	男性			女性		
	軽い	ふつう	多い	軽い	ふつう	多い
10代	2300	2600	3000	1700	2000	2300
20代	2250	2600	3000	1700	2000	2300
30代	2050	2400	2750	1650	1950	2300

※適正値はあくまで目安です。個人の体質や活動量によって異なります。また、高齢者や病後期などは、適正値よりも低く設定する必要があります。

「主菜のハーフ&ハーフで野菜を摂る」 メニュー改善事例

～メニューの多様化、提供形態に工夫を加えた事例～

取り組み point

- 主菜のハーフ&ハーフメニューの導入で、
自然と野菜を摂る工夫



- 小鉢メニューの充実化



- 健康診断での
有所見率の低下



事業所の概要

アパレル製造・販売企業の東京本社ビル。従業員数は契約社員も含め約 800 人で、服飾デザイン・管理業務に従事する従業員のほか、各テナントに営業へ回る営業職も多い。

健康診断結果では高脂血症・肥満・高血圧などの有所見者も見られるようになっている。

食堂の概要

(営業形式) 給食業者への委託

配膳形式はカフェテリア方式となっていて、主菜は 7 種類、それ以外にはパスタ・ラーメン類、カレー・そばうどん、そして小鉢メニューから選択する方式となっている。

座席数は 168 席で、平均喫食数は約 400 食 (喫食率 60%) となっている。

取組内容

取組の背景

健康診断において、高脂血症・肥満・高血圧などの有所見者がかなり見られるようになっていたことから、企業の食堂担当者の提案で 2004 年から「500kcal 以下ヘルシーメニュー」が導入された。しかし、一日数食しか需要がなかったことなどから、主要利用者の転勤を機会に中止となった。

その後、従業員からメニューの多様化の要望・要請があり、2006 年 1 月から主菜のハーフ&ハーフでの提供を始めたが、結果として野菜摂取拡大につながるようになった。

取組内容

① 主菜のハーフ&ハーフでの提供

現在主菜は 7 種類あるが、全てハーフサイズでの提供となっており、(主菜 1 食分 380 円) 利用者はそこから好きなものを 2 つ選択することが出来る。当初はメニューのバリエーションを増やすことが目的であったが、野菜メニューを旨く混ぜることで、バランスの良い選択が出来るようになった。同じ種類を 2 つ重ねて選択する利用者は少なく、結果的には野菜の種類と量が増えて摂取の拡大に結びついている。

② 小鉢メニューの充実化

野菜小鉢メニューを増やしており、現在では常時 7 種類の野菜小鉢が置いてある。また、主菜のハーフ分と小鉢 3 ヶは交換可能となっていて、小鉢メニューでも選択幅が広がっている。

③ その他の取組み

食事バランスガイドや、区の保健所から貸し出されたパネルを展示しており、栄養情報の提供も行っている。

取組の効果と展望

健康診断結果では高脂血症の有所見率が下がっており、給食業者自身はハーフ&ハーフの取組と野菜小鉢メニューの強化が影響したのではないかと考えている。

野菜メニューの出食数を増やすのは難しい。洋菜系のは出やすいが、和食系は難しい。食堂では少し目新しいサラダスパとかやさいそば、レタス・海苔かけマグロ漬け丼、ポトフなどにすると出食数は増えているので、色々工夫してみる必要がある。

食堂でのパネルの展示

