

「野菜メニュー全般の強化と野菜摂取推進活動」メニュー改善事例

～食堂改革の一環として取り組んだメニュー改善中心の野菜摂取推進活動～

取り組み point

- 食堂での野菜摂取推進運動の実施
- 運動の一環として、野菜メニュー（サラダバー・小鉢・ヘルシー弁当・ヘルシーメニュー）を多数導入



事業所の概要

コピー機等製造大手企業のシステム及び管理部門中心の事業所。従業員数は合計で 1,737 人で、従業員の平均年齢が 43.3 歳と同社の事業所の中では高年齢化しており、疾病の有所見、特に、脂質・肝機能・尿酸・血圧の所見が多い。

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食（11：45～13：15）、夕食（16：51～17：20）となっている。
- 配膳形式はカフェテリア方式になっている。
- 座席数は 565 席である。
- 1 日の平均喫食数は、昼食（850 食）を中心に、全体で 945 食になっており、その喫食率は 52.7% となっている。喫食率が低い要因としては、弁当持参や社内生協売店での弁当やサンドイッチ等の購買があげられる。
- 食堂スタッフとして管理栄養士 1 人、調理師 3 人のほかに調理員 15 人が在籍している。

取組内容

取組の背景

会社の福利厚生事業の一環として食堂の環境整備（食空間の改善）に取り組み、席数の増加やレイアウトの改善を行う一方、従業員の健康問題の視点からも食堂改革を進めたことがきっかけとなった。疾病の高所見率打開のため社内アンケートをした結果、従業員の 1 日あたりの野菜摂取量／日（昼食のみ）は減少していることがわかり（2002 年度が 121.9g、2003 年度が 119.2g、2004 年度が 118.1g）、社内での野菜を 1 日 150g 摂取することを目標に野菜摂取推進の活動を開始した。

取組内容

① 野菜摂取推進メニューの導入

野菜摂取推進活動の一環として、まず 2003 年 10 月から野菜を取り入れた惣菜・サラダ・バイキングを開始し、その後順次以下のメニュー導入を行った。1)「野菜小鉢」（2004 年 11 月～）、2) 野菜を多く取り入れた「彩弁当」と「ボディリセット（ヘルシーメニュー）」（2005 年 1 月～）、3)「野菜摂取促進セットメニュー（野菜 200g～250g）」（ボディリセットメニューの強化版）（2006 年 1 月～）

①-2 イベント的なメニューの導入

野菜摂取促進を目的に、「サラダを食べてサラダを当てようキャンペーン」を行い、ミニサラダの底にミニトマトが入っていれば、1 皿分無料となるメニューを導入した。（2005 年 7 月～）

② 給食業者の実施する健康プログラムの実施

各種計測機器（血管年齢チェックなど）による測定をもとに栄養士が食事指導を行う、給食業者の提供する健康チェックプログラムを実施

取組の効果と展望

健康診断結果の改善など、目に見える効果はまだ確認できていないが、今後も継続していく予定である。

推奨メニューの一例



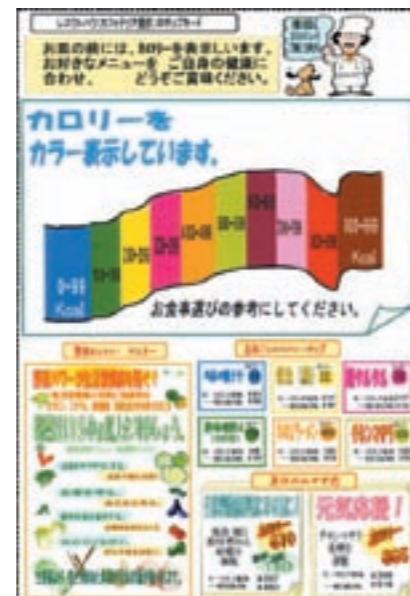
従業員食堂における「野菜をとろう運動」イベント事例

取り組み point

●「野菜をとろう運動」の実施



●メニューカードでの カロリー色分け表示の実施



事業所の概要

建設機械製造メーカー大手の工場で、当事業所の従業員構成は男性（1,650人）、女性（150人）従業員数合計（1,800人）全体の平均年齢は（45～46歳）となっている。工場の勤務形態は交代制となっていて、食堂では朝食、夜食なども提供している。

食堂の概要

（運営形式）給食業者への委託

- 食堂の営業時間は、朝食（4：45～8：30）、昼食（11：45～12：45）、夕食（16：45～20：00）、夜食（23：45～24：45）となっている。
- 配膳形式は提供時間帯によって代わり、朝食（バイキング）、昼食（カフェテリア）、夕食（定食）、夜食（カフェテリア）となっている。
- 1日の平均喫食数は朝食（100食）、昼食（1,200食）、夕食（110食）、夜食（130食）となっており、全体で1,540食である。
- 座席数はレストハウス（大食堂）が700席、喫茶・軽食コーナーが140席となっている。
- 工場敷地が広大なため、食堂からの遠隔地では弁当を配達（400食）している。
- 食堂スタッフ・体制は、管理栄養士1人、栄養士1人、調理師9人、調理員22人、運転士2人の計35人となっている。

取組内容

取組の背景 近年健康診断の結果で、糖尿病などの生活習慣病の者が微増傾向にあり、また朝食を摂取しないなどの食生活の乱れがあったため、地域の保健所の指導もあって「野菜摂取促進運動」に取り組むことになった。

取組内容

①「野菜をとろう」運動の実施

2004年から「野菜をとろう」運動を実施しており、主に1）卓上メモ、ポスター、リーフレットでの告知、2）提供料理の組み合わせ例の展示、3）メニューカードへの野菜グラムの表示、4）麺類コーナーでのミニサラダの設置などを行っている。

②メニューカードでのカロリーの色分け表示の実施

1998年から100kcalごとに色分けポスターを作製し、一目で料理のカロリー数がわかる工夫を行っており、メニューのPOPカードの外枠と料理名を同色にして、メニュー選択の際に摂取カロリーが感覚的にわかるようにしている。

③その他の取組

食生活改善の観点から朝食欠食防止の呼びかけにも取り組んでおり、合わせて朝食メニューでの野菜メニューを増やしている。

取組の効果と展望

従来は食事バランス・カロリー摂取量・野菜量などへの従業員の関心が薄かったが、エネルギー量表示・野菜量表示・目で見る色別カロリー表示などの情報提供を行ったことで、理解・関心が高まった。特にPOPカードを見て意識的に野菜料理を選択する従業員が増えた。また、朝食バイキング（20種類の副食提供・野菜メニュー増加）の導入で朝食の大切さが再認識され、若年層（独身者）や夜勤明けの利用者が増加している。

今後はメタボリック・シンドロームなどの生活習慣病予防に伴い、野菜料理メニューをより多く取り込み食生活改善・健康維持増進運動を展開していきたい。

野菜をとろう運動 推奨メニューの一例

