

# 社員食堂の給食を活用した産官学連携による食育推進の取組

## An approach to nutrition education of company cafeteria lunches by industry, government and a college

吉岡 由美<sup>\*1§</sup>、小林 ゆかり<sup>\*2</sup>、小川 晶子<sup>\*1</sup>、村澤 初子<sup>\*1</sup>

**Abstract:** This paper reports on development of menus for prevention of lifestyle-related diseases for workers in the prime of life as a part of nutrition management service at various life stages. In response to M company's request to the Nagano Prefecture Health and Welfare Office for measures to deal with lifestyle-related diseases, efforts to increase employees interest in healthy living, and a system for the company cafeteria to disseminate healthy living information were undertaken.

As a result, M company's food service director's awareness of salt concentration and food combinations changed. The menus the students provided were evaluated as good in volume, taste and appearance by 90% of the respondents. After nutrition composition charts and displays were shown, 90% of the respondents reported that the calorie and salt content is helpful. 70% of the respondents said that compared to before they will be careful about food, in particular, care about excessive salt was the most common response, followed by care about amount of rice or excessive calorie, and care about excessive fat.

The student menus and event were helpful to increase the health of M company. Students gained knowledge and skill for food service management through the evaluation of their menus and nutrition education from outside sources. Students, a company and a public health center, each with different roles and action, worked together successfully.

**Keywords:** 社員食堂 The company cafeteria、働き盛り世代 Generation of in the prime of life、健康づくりに配慮したメニュー Menu that considers health care、食育推進 Nutrition education promotion、産官学 Industry, government and academia

### I. 緒言

日本人の食生活は、第二次世界大戦後約60年間に、高塩分、高炭水化物、低動物性たんぱく質という食事パターンから、動物性たんぱく質や脂質の増加などによって、大きく変化した。その結果、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の増加が深刻な社会問題となっている<sup>1)</sup>。平成24年国民健康・栄養調査結果によると、肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は、男性29.1%、女性19.4%であり、「糖尿病が強く疑われる者」と「糖尿病の可能性を否定できない者」を合わせた割合は、男性27.3%、女性21.8%であった<sup>2)</sup>。このような状況において、健康づくり対策を行うことは日本の国策にとっても大変重要である。

働き盛り世代が利用している「事業所給食」は勤労者の健康の維持増進、生産性の向上及び福利厚生を目的としており、生活習慣病予防のための栄養管理を目標とした、特定給食施設の役割を担っている。そのような役割のほか、食事環境の整備、多様なメニューの提供など喫食者サービスの充実が求められている<sup>3,4)</sup>。

著者らは、現在までライフステージ別給食管理の一環として働き盛り世代に対する「生活習慣病予防のためのメニュー」の開発を行ってきた。一方、長野保健福祉事務所(以下保健所)では、長野地域食育推進連絡会において、長野地域における「健康長寿ながの食育強化キャンペーン」の推進を行ってきた。その中で、働き盛り世代を対象にした「野菜摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」、「バランスのとれた食生活」の普及啓発事業を関係機関と連携し

\*1 長野県短期大学生生活科学科健康栄養専攻 \*2 長野県北信保健福祉事務所  
§ 連絡先 〒380-8525 長野県長野市三輪8-49-7 TEL 026-234-1221 FAX 026-235-0026

ながら行ってきている。これまでの報告では事業所給食の実態<sup>5,6)</sup>や生活習慣病対策<sup>7-11)</sup>、メニュー分析<sup>12)</sup>についての研究はなされてはいるが、大学と保健所の二者が企業と連携し、事業所給食を通して食育推進の取組を行っている研究、報告は見当たらない。そこで、著者らは事業所給食のうち、企業の社員食堂において、働き盛り世代である給食利用者を対象に健康づくりに対する意識の高揚と実践を促す目的で三者が連携して行う食育推進の方法を検討することとした。最初に給食内容改善と健康づくり情報発信の体制を作ることで、本学と保健所と企業が協力し食育推進の取組を行ったところ、給食内容並びに給食利用者に意識の変化が確認できたので報告する。

## II. 方法

### 1) 対象者及び社員食堂のそれまでの状況

調査対象は、長野県千曲市に位置するM社の社員食堂を利用する社員である。M社は野菜・果実飲料やなめ茸の瓶詰などの製造を行っている食品会社である。M社の社員食堂は、特定給食施設であるが栄養士の配置はなく、常勤の調理員3名とパート1名で運営されている。常勤調理員が社員食堂のメニューをたて、日替わりで給食を提供している。提供曜日は月曜日から金曜日、提供時間は10時から14時頃までである。給食を提供される社員は希望した者である。給食対象者は男女半々程度で、年齢構成は20歳代から60歳代であった。身体活動レベルは、デスクワーク中心の者(低い)、立ち仕事中心の者(普通)、移動の多い立ち仕事中心の者(高い)と幅

広い。給食の内容は、日替わり定食1種類(ごはん・汁物・主菜・副菜)と麺類(ラーメン、うどん、そば:トッピング希望により有)から利用者の好みで選択している。ごはんの盛り付けは、利用者の希望によって2種類(大盛、小盛)で対応し提供している。1日の平均食数は130食程度であった。この社員食堂には給食を管理する栄養士がいないので、栄養バランスに配慮できず、社員の好む食材や味付けの濃い料理が提供されていた。

### 2) 期間

平成23年7月20日から12月13日の間にM社の社員食堂で食育啓発活動を行った。10月25日と12月13日にはイベントを開催し、厨房にて調理作業の支援を行った。

### 3) 実施内容

#### (1) 取組の経過

産学官の取組の経過を表1、図1に示す。

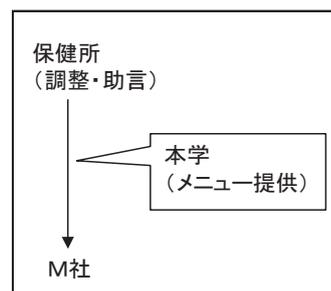
#### (2) 長野県「健康長寿ながの 食育キャンペーン」の概要と保健所の取組

長野県では、長野県食育推進計画に基づいた食育を推進するため、平成23年度に県内関係機関・団体の幅広い協力を得て、「健康長寿ながの 食育キャンペーン」を始め、「減塩しよう」「野菜・果物を食べよう」「朝食を食べよう」を重点に普及啓発を行った。保健所としては、それに沿って事業所の社員食堂や飲食店などに啓発活動を実施している中で、M社へ健康づくり支援を行うことになり、下記の①～⑤を行うこととした。

表1 取組の経過

	M社	保健所	本学
6月	相談依頼	相談を受ける	
7月	メニュー検討 塩分濃度測定 ↓ 継続	従来メニュー確認助言	
共同事業打ち合わせ			
8月			
9月		打ち合わせ メニュー作成とイベント参加依頼	提供メニュー作成
10月		準備	準備
第1回イベント実施			
	提供されたメニュー実施	チェック	メニュー提供
11月	継続		
12月		準備	準備
第2回イベント実施			
	提供されたメニュー実施	チェック	メニュー提供

図1 三者の役割



① 企業、行政、大学間のコーディネート

保健所がM社の取組に助言するとともに、大学を加えた三者が協力して行う取組の企画、三者の役割分担・調整を表1のように行った。

② 給食担当者への支援

M社より相談があって以来、人事総務の担当者と話し合いながら保健所の支援で以下のことを行った。

ア 日替わり定食の改善支援

既存の日替わり定食メニューの内容や栄養価等を確認し「健康に配慮したメニュー」となるように、献立作成にあたっての「主食・主菜・副菜などの適量や組み合わせ、調味料等」について助言を行った。

イ みそ汁の塩分濃度測定の実施支援

給食利用者から「汁物は毎日ほしい」との要望が多く、毎日、汁物が提供されていたが「みそ汁が濃い」という利用者の声があったとのことで、保健所から塩分濃度計を貸出し、みそ汁の塩分濃度を計測してもらい、適正な濃度を確認してもら

うように働きかけた。

③ 健康づくりに配慮したメニューの提供への助言

M社と大学の連絡調整を保健所が行い、給食対象者の状況を勘案の上、本学学生が作成した「健康づくりに配慮したメニュー」に助言し、献立をM社社員食堂に提供した。

④ 普及啓発イベントの実施

「学生のメニューを提供する第1回目の日（10月25日）」と、「健康づくりに配慮したクリスマスメニューの提供の日（12月13日）」に併せて、学生が実際にM社社員食堂に出向き、メニュー等について説明し、情報発信するイベントを実施した。併せて、社員食堂にポスター及び卓上ポップを掲示した。

⑤ 掲示による情報発信

保健所は掲示物（ポスター及び卓上ポップ）の作成を行い、M社社員食堂に掲示してもらい、健康づくりの食生活のポイントや目安等の情報発信を行い、利用者が適切な量などを知った上で、自ら選択できる環境づくりを行った。作成・掲示したポスター・

自分の1日の適量(目安)を確認してみましょう！

男性	1800kcal±200	デスクワークが中心で身体を動かさない方。
デスクワークが中心で身体を動かさない方。	2200kcal±200	立ち仕事や歩くことが多い方。デスクワーク中心だけど余暇で運動をしっかりやっている方。
立ち仕事や歩くことが多い方。デスクワーク中心だけど余暇で運動をしっかりやっている方。	2600kcal±200	立ち仕事を中心で、重たい物の運搬等の重労働を含む方。
立ち仕事を中心で、重たい物の運搬等の重労働が多い方。	2800kcal	
重労働が中心の方。	3000kcal	
		女性

※エネルギー量が適量かどうかは、体重の増減をチェックして確認します。  
 あなたのBMI(肥満度)は？ BMI=体重÷身長(m)÷身長(m)  
 判定 18.5～22:ふつう 25以上:肥満 ⇒ エネルギー量は1ランク下げてください

写真1 性・身体活動量別必要エネルギー量

お仕事お疲れ様です！

自分に合ったごはんの量を選びましょう



写真2 主食(ごはん)の量とエネルギー量

血圧を上げない生活習慣を！

- ①肥満の方は、適度な運動と食事量の調節で減量を！  
 1日の適量をチェックして食事の量を調整します。1日に250kcal程度ずつ減らすと1ヶ月で、体重1kg減、おなかまわり1cm減につながります。
- ②野菜、果物をしっかり食べる。  
 野菜料理は1日に5～6品  
 果物は1日に中1個  
 大の1物1/2個 小の1物2個
- ③食塩をとり過ぎない。  
 食塩は1日に男性9g未満、女性7.5g未満を目指しましょう。  
 ラーメン1杯 汁も全部飲むと・・・食塩はなんと約7g！
- ④晩酌のお酒は適量に。  
 適量は1日1合程度。(日本酒なら1合、ビールならロング缶1本)
- ⑤たばこを吸わない。

写真3 高血圧予防の食生活

特に、  
 健診で「脂質異常」  
 が見られた方

食事で気をつけたいこと

- ①肥満の方は、適度な運動と食事量の調節で減量を！  
 1日の適量をチェックして食事の量を調整します。1日に250kcal程度ずつ減らすと1ヶ月で、体重1kg減、腹囲1cm減につながります。
- ②コレステロールを上げる食品を控え、コレステロールを下げる食品を積極的に選びましょう。  
 コレステロールを上げる食品：脂身の多い肉、ウインナー、ベーコン、バター、チーズ、スナック菓子、チョコレート、洋菓子  
 コレステロールを下げる食品：魚、大豆製品、野菜・海藻
- ③コレステロールを多く含む食品は、「毎日食べない」「たくさん食べない」を心がければ食事に取り入れてもOK。  
 コレステロールを多く含む食品：卵、魚卵、えび、いか、たこ、レバー、マヨネーズ

写真4 脂質異常症予防の食生活

“野菜本来の味”を味わって食べてくださいね♡



写真5 調味料に含まれる食塩の含有量

ポップの種類は以下のとおりである。

- ア 性・身体活動量別必要エネルギー量を示すポスター (写真1)
- イ 主食(ごはん)の量とエネルギー量を示すポスター (写真2)
- ウ 生活習慣病予防の食生活(気をつけたい食生活のポイント)を示すポスター
  - ・高血圧予防の食生活・脂質異常症予防の食生活 (写真3・4)
- エ 調味料に含まれる食塩の含有量を示すポスターと卓上ポップ (写真5)

(3) 本学の取組

著者らが働き盛り世代向けのヘルシーメニューを別途研究し、まとめていたところ、保健所よりM社社員の健康づくりへの協力を依頼された。普段の給食とは違う「学生が考えた健康に配慮したメニュー」を提供しながら社員の食に対する興味関心を高めることを目的に啓発活動を行った。保健所の管理栄養士と相談しながら、働き盛り世代の健康上の課

題や、実際に献立を提供するM社社員の労働状況等の実態を考慮しながら下記の①～③を行った。

① 給与目標量の設定

給与対象者がどんな業務内容であるか、またその各業務に従事する人の割合等を聞き取りした。対象者の身体活動レベルは業務の特性上、デスクワークの者(レベルⅠ「低い」、立ち仕事中心の者(レベルⅡ「普通」、移動の多い立ち仕事中心の者(レベルⅢ「高い」と幅広いため、日本人の食事摂取基準(2010年版)を基本としてエネルギーの給与目標量を850kcal、750kcal、640kcalの3段階に設定した。

② 献立作成

M社社員の健康診断実施状況から、高血圧と脂質異常症の人が年々増加していることが分かった。そこで、高血圧や脂質異常症を予防するために大切な、「適量」「減塩」「脂肪をとり過ぎない」「野菜をしっかり食べる」ということに考慮し、下記「栄養価等の基準」を決めた。そして「ウ 献立作成の留意点」を具体化させて取組、「このくらいが丁度いい」という見本献立「ア 提供メニュー」を作成した。

ア 提供メニュー

魚を主菜にしたメニューを中心に7回分の日替わり定食メニュー(表2)と、栄養バランスに配慮したクリスマスメニュー(行事の定食)を提供した。

イ 栄養価等の基準

信州食育発信「3つの星レストラン」登録の基準を基本とした。主食・主菜・副菜を組み合わせ、1食 脂質20%程度、食塩4g未満、野菜140g以上とした。

ウ 献立作成の留意点

下記の項目に留意し、献立を作成した。

表2 7回分の日替わり定食メニュー

	1	2	3	4	5	6	7
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
主菜	ぶり大根	鮭のチャンチャン焼き	魚のカレーマリネ	あげ魚のトマトソース	キノコたっぷりマーボー豆腐	カニ玉	タンドリーチキン
副菜	鶏肉と小松菜の中華和え	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉と大根の煮物	ピーナツ和え	コーンサラダ	伴三条	おひたし
汁物又は副々菜	フルーツヨーグルト	ほうれん草のすまし汁	もやしの味噌汁	なめこ汁	果物	果物	春雨スープ
副菜	サラダバー						

- ・減塩でもおいしく食べられる工夫をする。
- ・適量でもボリューム感を出す。
- ・給食従事者の今後の献立作成に役に立つようにする。
- ・主菜は、適量を知ってもらえるよう、肉や魚の大きさが見える調理方法にする。
- ・主菜は、魚を使ったもので目先が変わった献立を多くする。(社員食堂の調理担当者から、魚料理のレパートリーが少ないこと、利用者に魚料理が喜ばれないことを聞いていたため)
- ・サラダバーを含む野菜料理を2皿にする。
- ・食塩を多く摂りがちなメニューの時には汁物をフルーツや乳製品に変える。
- ・手作りドレッシングで脂質や塩分を控えたものを提供する。

③ 社員食堂における啓発活動

平成23年10月25日および12月13日に、M社社員食堂において学生8人による普及啓発活動(ア～オ)を下記のように行った。また、同時に厨房に

における調理作業支援も行った。

ア 献立コンセプトのPR

M社社員食堂では、日替わり定食1種類(ごはん、主菜、副菜、汁物)と、固定の献立として、麺類(ラーメン、うどん、そば)が提供されている。この日は、いつもと違う「学生が考えた定食」が提供されていることに気づいてもらい、いつもは麺類を食べている人にも定食を選んでもらえるように、手書きのボードを持ちながら食堂入口付近に立って宣伝を行った(写真6～8)。

イ 1食分の栄養価の表示

当日実施した献立に、ごはんの大盛り、中盛り、小盛りを選んだ場合のそれぞれについて、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩の5項目の栄養価を計算し、献立とともに表示した(写真8)。

ウ 個人の仕事の内容(活動レベル)に応じたエネルギー必要量の提示

男女それぞれに、デスクワーク中心の人、立ち仕事を中心の人、重い荷物の運搬が多い人に

【献立コンセプトのPR】



写真6 食堂と厨房

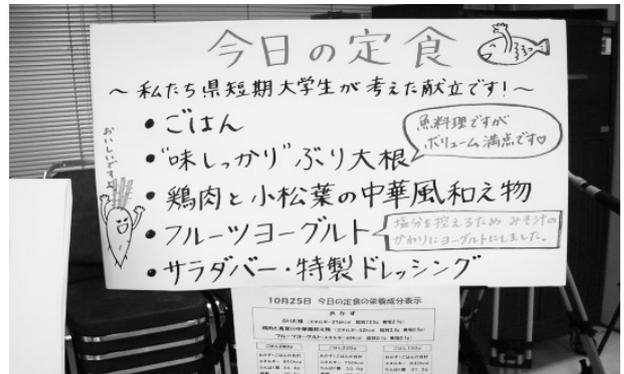


写真7 献立のPR(手書きボードの作成)



写真8 学生作成のメニューPR

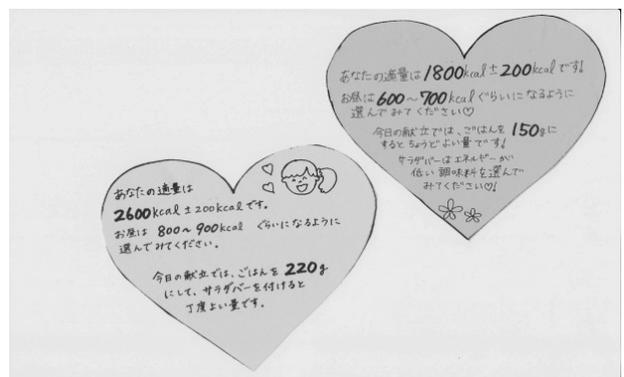


写真9 個人の仕事内容に応じたエネルギー必要量のカード

【ごはん・ドレッシングの適量】



写真10 ごはんの適量アドバイス  
個人ごとの盛り付け



写真11 サラダバーと手作りドレッシング

★県短オリジナル★ 特製ドレッシングをどうぞ！

あなたの好みはどちら？

<p>こってり味 ゴマだれドレッシング</p> <p>大きさ1杯 エネルギー 37kcal 脂質 3.1g 食塩相当量 0.4g</p>	<p>さっぱり味 和風わさびドレッシング</p> <p>大きさ1杯 エネルギー 9kcal 脂質 0.6g 食塩相当量 0.4g</p>
--	--

わさびの香りがアクセント

エネルギーや塩分を抑えたい方のために、2種類のドレッシングを考えました。食塩や油の量は控えめにしていますが、色々な材料を合わせているので、コクがあって美味しいです！

写真12 手作りドレッシングの案内

【健康づくりに配慮したヘルシー定食と行事食】



写真13 ごはん・ブリ大根・小松菜と鶏肉の和え物・ヨーグルトあえ・サラダバー



写真14 ターメリックライス・ミネストローネ・グリルチキン・クリスマスソテー・サラダバー・ケーキ

分類して、1日に必要なエネルギー量の目安を示した。給食対象者に対する必要エネルギー量の周知は、1人ひとりに仕事内容に関する簡単な聞き取りをしながら、「その人に合ったエネルギー量」、「そのエネルギーに見合ったごはん

の量」、「そのエネルギーに見合ったドレッシングの使い方」の3点と学生からのメッセージを記したハート型カードを手渡して行った（写真9）。

エ 自分の必要エネルギー量に見合った「ごはんの量」の提示

ごはんの盛り付けコーナーは、食堂カウンター前に設け、給食利用者が手渡されたメッセージカードを見てからごはんコーナーに行くように動線を工夫した。ごはんの盛り付けコーナーでは、学生が給食利用者に、「カードに書いてある適量はこのぐらいですが、今日はどのくらいにしますか？」とたずね、実際の適量を見て確認してもらいながら一人ひとりに盛り付けを行った（写真10）。

オ 「野菜摂取量の増加」と「食塩や油のとり過ぎを考慮したドレッシングの選び方」のアドバイス

野菜を好きなだけとれるようにサラダバーを設置し、食べてもらいたい量を盛り付けて示した(写真11)。ドレッシングは、食塩や油を控えめにした手作りのものを提供した。M社の社員食堂では、数種類のドレッシングなどの調味料が常時テーブルに置かれており、喫食者が自由に使うようになっていたため、「ドレッシングは脂質を多くとりがちであること」「ノンオイルドレッシングは、脂質は少なくとも塩分が多いこと」等もアドバイスを行った(写真12)。

#### (4) 給食利用者へのアンケート調査及び給食担当者への聞き取り調査の実施

著者らは給食利用者の意識の変化をみるために給食提供時に給食利用者へアンケート用紙を配布し、自己記入式により実施した。10月25日の給食利用者92人と12月13日の給食利用者92人から回答を得た。保健所の管理栄養士は給食担当者から取組について聞き取り調査を行った。

### Ⅲ 結果

#### 1) 給食担当者の取組の変化(聞き取り調査より)

保健所から貸し出した塩分濃度計による測定を機会に、M社でも独自に給食用の測定器を購入し、毎回、汁物の塩分濃度を測定するようになり、みそ汁の塩分濃度は0.8%程度に保つようになった。また、取組後は汁物だけでなく味付け全般について意識が変わり、給食利用者からも「薄い」といった苦情はなくなった。

保健所からの助言と併せて、学生の「健康づくりに配慮したメニュー」を継続的に取り入れることで、1人分の量に対する感覚が変わり、主菜の肉の分量を減らした。まだ多いと思うが、急激な変化で利用者からの苦情がないように少しずつ改善している。

ごはんの盛付け量を3種(大・中・小)に変更して、カウンターに3種の量とエネルギーを示すポス

ターを掲示し、各自に量を申し出てもらうようにしたところ、デスクワークの人は、特にごはんの量を気にするようになったようである。また、「ごはん中盛り」を作ったので、今まで「ごはん大盛り」を選んでいた人が「中盛り」を選ぶようになった。一方、活動レベルⅢの作業が中心の人の変化はほとんどみられなかった。

イベントの際に保健所が持参した掲示物を常時掲示するようにした。また、併せて、給食利用者の希望により、麺類にトッピングしている具のエネルギーの表示を行い、トッピング選択の際の参考にしてもらうようにした。

学生の立てた献立の日には「学生のメニューの紹介」ポスターを作成掲示して、給食利用者の意識の高揚に努めた。

#### 2) 給食利用者の変化(アンケートより)

イベント当日に「健康づくりに配慮したメニュー」(定食)を食べた人は9割であった。「健康づくりに配慮したメニュー」についての評価は、量については、「丁度よい」と回答した人が1回目は70.2%、2回目は84.8%であった(図2)。味については、「おいしい」と回答した人が1回目は73.9%であり、2回目は84.9%であった(図3)。見た目については、「良い」と回答した人が92.4%、「どちらでもない」が2.2%、「悪い」が5.4%であった(図4)。

提供メニューの栄養成分表示と掲示物等による啓発を行ったところ、1回目には、「料理にカロリーや塩分の表示があると参考になる」と85.9%の人が、2回目には95.7%の人が回答した(図5)。

給食で普及したかった「生活習慣病予防の食事」を、どのくらい意識してもらえるようになったかについては、1回目のアンケート結果から、エネルギー量やごはんの量など自分の適量を理解できたと回答した人が92.4%(図6)で、今後も「適量」を意識すると思うと回答した人が78.3%だった(図7)。また、2回目のアンケート結果によると、「以前と

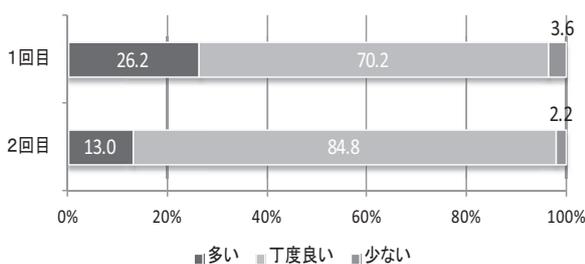


図2 定食の量について (n=92)

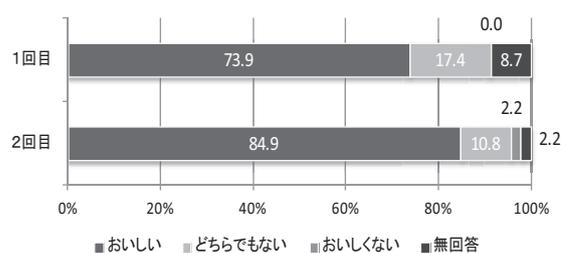


図3 定食の味について (n=92)

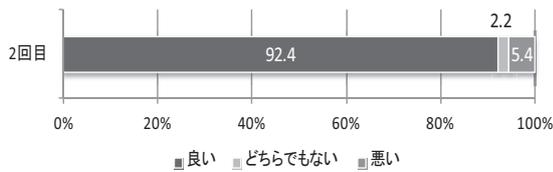


図4 定食の見た目について (n=92)

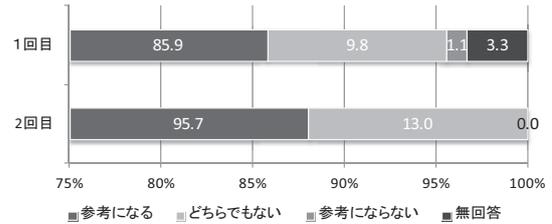


図5 料理に栄養表示があると参考になるか (n=92)

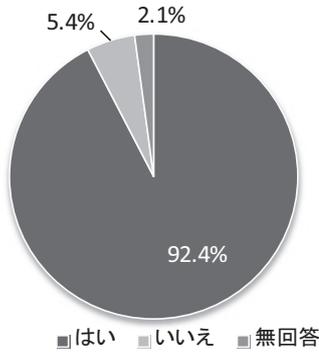


図6 自分の1日の適量(熱量・主食)を理解できたか (n=92)

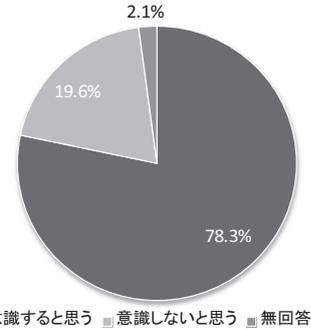


図7 今後、自分の1日の適量(熱量・主食)を意識すると思うか (n=92)

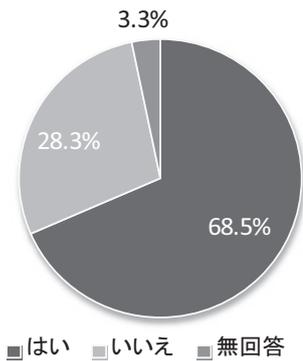


図8 以前と比べて食事に気をつけるようになったか (n=92)

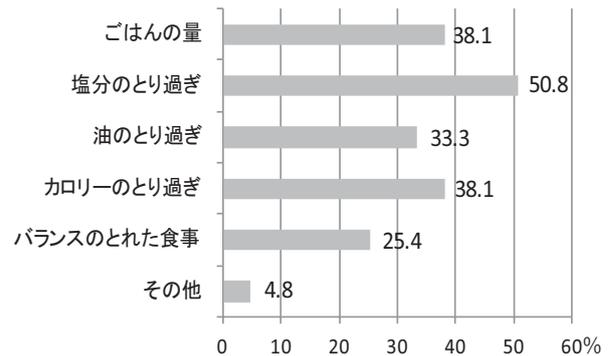


図9 はいと答えた人は何に気をつけるようになったか(複数回答)

比べて、食事に気をつけるようになった」と68.5%の人が回答した(図8)。「はい」と回答した人が気をつけている内容としては、「塩分のとり過ぎ」(50.8%)が一番多く、「ごはんの量」(38.1%)と「カロリーのとり過ぎ」(38.1%)、「油脂のとり過ぎ」(33.3%)の順に多かった(図9)。

自由記載の内容として、「味噌汁の代わりにフルーツがついていたけど、これでも楽しいと思った」「1人暮らしなので偏った食事になりがち、こういう食事はありがたい」「丁寧な説明をしてくれたのでよく分かった」という感想であった。

#### IV 考察

保健所から、給食担当者に継続して助言したこと

により、給食担当者による給食内容改善や健康づくり情報の発信の取組が積極的に行われるようになってきた。

著者らは、生活習慣病予防を考慮し、M社社員食堂で普段出されている献立よりも低いエネルギー量の献立を立てた。主菜に野菜を多く使用し、サラダバーをつけるなどの工夫で、ボリューム感が出るようにした結果、アンケートで「量が少ない」という回答はほとんど見られなかった。そして、生活習慣病予防を考慮した献立と、食堂利用者一人ひとりに合った内容の説明をしたことで、8割以上の人が「適量を理解した」「これからも適量を意識する」と回答した。食堂での給食を利用しながら啓発活動することは働き盛り世代にとってとても有効であった。調理作業については、学生が実際に厨房に入っ

て手伝ったところ、野菜を多く使用することで調理場の労力が増すこと、昼食時間に間に合わせるように作業を進めることの大変さもあることが分かり、こうした調理室の作業環境・能力など多くの条件を考慮して献立を作成する必要性を学生は実感した。

そして、栄養教育の教材として給食は重要な資源であり、みんなで一丸となって取組むことが大切であることを企業、行政、大学の三者が理解した。そして、給食利用者の興味関心を高めるために、行政だけでなく、学生が関わり、モデル的な「健康に配慮したメニューの提供」と「給食利用者への普及啓発」イベントを同時に行い、給食利用者一人ひとりにも具体的に働きかけを行ったことは、日常とは違う雰囲気もあり、給食利用者の興味関心も高まり、健康づくりへの意識の高揚が図られ、行動変容にも繋がった。提供されたメニューも、「おいしく、ボリューム感があって、健康に配慮されたメニュー」として満足感も高く、イベント後も継続的に取組が行われ、繰り返し意識付けができ、給食担当者が予定した「健康づくりの取組（給食内容の改善、健康づくり情報発信）」の体制づくりができてくるなど、多くの成果があがったと考える。一方、本学学生にとっても、より実践的な学習の機会となった。

事業所給食を利用している勤労者への食育推進活動は、活発に行われているとは言い難い。企業の意識が低いことも一因であると考えられる。今回は行政が介入する際に学生が支援したことで企業や給食利用者の意識が高まったので、今後もお互いに協力し合い、働き盛り世代への食育を推進していきたいと思う。

## V まとめ

M社の給食担当者はみそ汁の塩分濃度を0.8%程度に保つようになり、料理の味付け、組合せ等全般に意識が変わった。著者らの提供したメニューについては、量、味、見た目などすべてにおいて給食利用者の約9割がよいと回答した。そして、メニューの栄養成分表示と掲示物等による啓発を行ったところ、9割の人が「料理にカロリーや塩分の表示があると参考になる」と回答した。7割の人が「以前と比べて食事に気をつけるようになった」と回答し、その内容としては、「塩分の摂り過ぎ」、「ごはんの量、カロリーの摂り過ぎ」、「油脂の摂り過ぎ」の順であった。

我々のメニュー提供やイベント参加により、M社の食育増進に役立つことができた。そして、学生と

企業、保健所の三者の各々の取組と役割が奏功した。

本学学生にとっては、メニューや栄養教育の外部評価を得て、より一層給食運営の知識・技術の習得の向上が図られた取組であった。

## VI 謝辞

本研究の実施にあたりご協力いただきましたM社の皆様、そして、平成23年度卒業生長野県短期大学生活科学科健康栄養専攻応用栄養学ゼミ及び栄養管理学ゼミの宮本滯奈さん、小根澤杏理さん、倉島里紗さん、佐々木聡美さん、月岡智さん、巾崎由紀子さん、林田真澄さん、山田茜さんに厚く御礼申し上げます。

## References

- 1) 大野知子他：「ヘルス 21 栄養教育・栄養指導論」医歯薬出版株式会社、東京、3 (2014)
- 2) 厚生労働省：平成24年国民健康・栄養調査結果の概要
- 3) 健康増進法第21条「特定給食施設における栄養管理」および健康増進法施行規則第5条「特定給食施設」・第9条「栄養管理の基準」
- 4) 鈴木久乃他：「給食管理」第一出版株式会社、東京、4 (2007)
- 5) 鏑吉・北野直子：「熊本県の一事業所給食施設の給食内容に関する研究」栄養学雑誌 Vol.61 No.1 39~45 (2003)
- 6) 田村朝子他：「事業所給食における調理素材、調理方法の実態に関する研究」栄養学雑誌 Vol.54 No.2,129-133 (1996)
- 7) 坂田郁子他：「社員食堂における健康づくりのための食環境整備」福岡女子大学人間環境学部紀要 第42巻 37-44 (2010)
- 8) 由田克士他：「管理栄養士が中心となって職域において実施したメタボリックシンドローム改善のための負荷の小さな減量プログラムの効果について」日本栄養士会雑誌 Vol.52 No.9, 17-26 (2009)
- 9) 三澤朱美他：「従業員食堂で食事バランスガイドを活用した食事および関連情報を3年間提供した場合の行動変容に関する検討」日本栄養士会雑誌 Vol.57 No.8,31-41 (2014)
- 10) 澤田樹美他：「従業員食堂を利用した食環境介入プログラムによる野菜類摂取量の変化」栄養学雑誌 Vol.71 No.5,253-263 (2013)
- 11) 上池葉月他：「社員食堂における循環農作物を使用した旬の和食献立導入に関する研究」福岡教育大学紀要 第59号 第5分冊, 91-97 (2010)
- 12) 照井真紀子：「事業所給食の経営戦略の要因としてのメニュー分析」名古屋文理大学紀要 第5号, 67-79 (2005)  
(平成26年10月1日受付、平成26年11月28日受理)