

グループ全体で進める社員食堂での減塩対策																													
ガイドラインステップ	キーワード (6つ以内)	・健康づくり	・委託給食会社																										
9		・社員食堂	・																										
改善・取組みの背景と課題	当健康保険組合では、2007年度より一定の基準を満たしている社員食堂をヘルスアップ食堂と認定し、食堂の環境整備を推進してきた(認定基準は、図1のとおり)。現在、委託給食会社も様々な全国130カ所の社員食堂のうち、88カ所(68%)が認定食堂となり、食堂の環境は標準化されてきた。2013年より、ヘルスアップ食堂を通じた減塩の取り組みを始めたので紹介する。																												
改善・取組みの着眼点	減塩については、「減塩＝美味しくない＝売れない」という観点から一律には取り組みにくい一面があったため、各事業場が現実的に実施できる内容とすることにした。また、給食会社への理解・協力を得るため、情報を共有することにも注力した。																												
改善・取組みの概要	<p>1)ヘルスアップ食堂の認定基準に減塩対策項目(減塩対策チェック表)を追加するとともに、好ましい組み合わせ例の塩分の上限値(1食4.5g以下)を設けた。</p> <p>□減塩対策チェック表</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>実施事項</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="4">調味料のかけ過ぎの防止</td> <td>卓上調味料を1カ所に集めて設置</td> </tr> <tr> <td>調味料の塩分表示</td> </tr> <tr> <td>調味料容器の工夫 注ぎ口を小さくする、ワンタッチ容器の利用など</td> </tr> <tr> <td>減塩効果のある調味料の設置 酢、唐辛子、こしょうなど</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">漬物の過量摂取の防止</td> <td>漬物の塩分表示</td> </tr> <tr> <td>漬物の小皿提供</td> </tr> <tr> <td>漬物の有料化</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">汁物による塩分のとり過ぎの防止</td> <td>毎日、汁物の塩分濃度測定を行い一定の味を保つ(標準塩分濃度1%)</td> </tr> <tr> <td>減塩みそ汁(塩分濃度0.8%以下)の提供(毎日)</td> </tr> <tr> <td>その他独自の取り組み</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>□好ましい組み合わせ例の塩分の上限値は、過去の塩分量より算出し、高塩分な組み合わせ(2割)を防ぐ値とした(今後、上限値は随時見直す予定)。</p> <p>2) 全社健康づくり活動日(ヘルスアップデー)に実施している「身体にも歯にも良いハッピーメニュー」の基準(図2)に「減塩の工夫」を入れ、あわせて推奨塩分量の目安を明記した。</p> <p>□推奨塩分量の目安</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>区分</th> <th>塩分(1品につき)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>主食</td> <td>2g未満</td> </tr> <tr> <td>主菜</td> <td>1.5g未満</td> </tr> <tr> <td>副菜</td> <td>0.7g未満</td> </tr> <tr> <td>汁物</td> <td>塩分濃度0.8%未満</td> </tr> </tbody> </table> <p>3)ヘルスアップ食堂スタッフ意見交換会(委託給食会社の栄養士・調理師等と情報共有化のため2008年より年1回開催)で、減塩についてのグループワークや講演を実施し、「美味しく減塩する手法」や減塩のすすめ方(図3)などについて共有した。</p> <p>4)その他、ホームページに「健康メニューウォッチング」を掲載し、社員食堂での取り組みを従業員へ周知するとともに、従業員および家族への食育を行った。</p>				実施事項	調味料のかけ過ぎの防止	卓上調味料を1カ所に集めて設置	調味料の塩分表示	調味料容器の工夫 注ぎ口を小さくする、ワンタッチ容器の利用など	減塩効果のある調味料の設置 酢、唐辛子、こしょうなど	漬物の過量摂取の防止	漬物の塩分表示	漬物の小皿提供	漬物の有料化	汁物による塩分のとり過ぎの防止	毎日、汁物の塩分濃度測定を行い一定の味を保つ(標準塩分濃度1%)	減塩みそ汁(塩分濃度0.8%以下)の提供(毎日)	その他独自の取り組み		区分	塩分(1品につき)	主食	2g未満	主菜	1.5g未満	副菜	0.7g未満	汁物	塩分濃度0.8%未満
	実施事項																												
調味料のかけ過ぎの防止	卓上調味料を1カ所に集めて設置																												
	調味料の塩分表示																												
	調味料容器の工夫 注ぎ口を小さくする、ワンタッチ容器の利用など																												
	減塩効果のある調味料の設置 酢、唐辛子、こしょうなど																												
漬物の過量摂取の防止	漬物の塩分表示																												
	漬物の小皿提供																												
	漬物の有料化																												
汁物による塩分のとり過ぎの防止	毎日、汁物の塩分濃度測定を行い一定の味を保つ(標準塩分濃度1%)																												
	減塩みそ汁(塩分濃度0.8%以下)の提供(毎日)																												
その他独自の取り組み																													
区分	塩分(1品につき)																												
主食	2g未満																												
主菜	1.5g未満																												
副菜	0.7g未満																												
汁物	塩分濃度0.8%未満																												

図 1)ヘルスアップ食堂認定基準

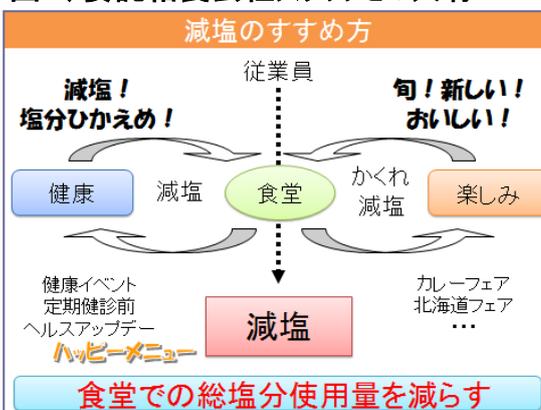


写真・図表・イラスト

図 2)ハッピーメニューの概要

ヘルスアップデーにはハッピーメニューを	
実施期間	2015年10月1日(木)～10月31日(土)
回数	毎週1回以上、計4品以上
基準	次の1)～3)のすべてを満たす身体にも歯にも良いメニュー 1)野菜を70g以上使用(五訂増補食品成分表の野菜類に準ずる) 2)減塩の工夫をしている(推奨塩分量を目安参照) 3)下記のいずれか(もしくは両方)を満たす ①カルシウムを多く含む食材を使用 ②噛む回数を増やす工夫 ※旬の食材を使用する(少なくとも4品のうち1品以上) ※過度に高エネルギーにならないよう配慮する

図 3)委託給食会社スタッフとの共有



効果

- 1)減塩対策チェック表が目安となり、減塩対策に着手しやすくなったと考えられる。また、好ましい組み合わせ例に塩分の上限を設けることにより、過度に高塩分な組み合わせを防ぐことができ、平均塩分は 3.7gから 3.2gと減少した(p<0.01)。
- 2)ハッピーメニューは 2013 年に減塩の工夫と推奨塩分量を基準に明記したことで、塩分量を減らすことができた(主菜の平均塩分は 1.7gから 1.2gと減少(p<0.01))。事業場アンケートでは、「従業員へ PR 不足だった」との声も聞かれ、広報の方法が今後の課題である。
- 3)ヘルスアップ食堂スタッフ意見交換会では、委託給食会社スタッフより「少しずつ減塩対策を取り入れていこうと思う」などの前向きな意見が聞かれ、減塩対策推進にあたっての共有化が図れた。一方、従業員の意識改革が必要との声も多く聞かれ、同時に進めていくことが必要と考えられた。

この GPS の経験から学ぶことができるポイント

減塩対策は、減塩メニューの提供のみならず、その他の減塩環境を整えるなど、各事業場の実情に合わせ、段階的に推進することが必要である。また、社員食堂で健康づくりを進めるには、委託給食会社の理解を深め、事業場担当者にも協力を得るなど、一体となって推進することが重要と考えられた。

参考資料

投稿者

岡田有紀・田林理香

e-mail

2015年12月24日