

# 脱メタボ重点推進モデル事業 の取組（第1報）

—大崎地域の食生活改善を目指して—



北部保健福祉事務所健康づくり支援班

技術次長（班長） 松本 紀子

○主任主査 庄子 聡子

技師 平原 佳枝

仙台保健福祉事務所健康づくり支援班

技術主査 星 裕子

# 大崎地域の健康課題



# 宮城県の健康課題



健康課題



学童期からの肥満が多い

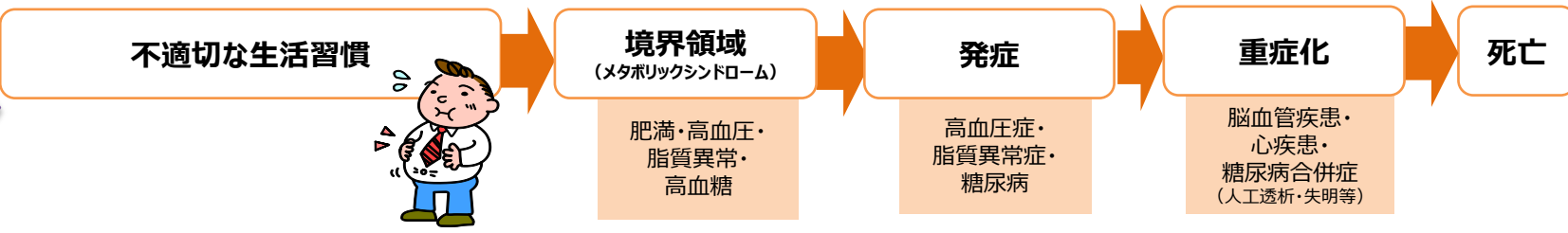
成人の肥満者・メタボ該当者及び予備群が多い

食塩の平均摂取量が多い・成人男性の歩数が少ない

★子どもから大人まで全ライフステージで課題あり!

脳血管疾患の標準化死亡比が高い

メタボ発症・重症化の流れ



## ○歩数が少ない

【1日当たりの平均歩数】  
男性 6,479歩 (全国7,791歩)  
H24国民健康・栄養調査

★男性は全国ワースト1位

## ○子どもの肥満が多い

【肥満傾向児の割合 (幼稚園から高校までの男女)】  
すべての学年で全国平均を上回る  
H26学校保健統計調査

★小学生は6年生女子を除いてワースト10以内

## ○食塩摂取量が多い

【1日当たりの平均摂取量】  
男性 11.7g (全国11.3g)  
女性 10.1g (全国9.6g)  
H24国民健康・栄養調査

## ○メタボ該当者・予備群が多い

【メタボ該当者・予備群の割合 (40~74歳)】  
29.5% (全国26.1%)  
H25特定健診・保健指導に関するデータ

★6年連続全国ワースト2位

## ○脳血管疾患の死亡比が高い

【標準化死亡比】  
脳血管疾患 男性 119.7 女性 120.6  
がん 男性 98.7 女性 96.9  
心疾患 男性 97.5 女性 99.1  
H20~24人口動態調査

\*標準化死亡比：年齢構成の違いを除去し、死亡率を比較する指標  
全国を100とし数字が100より多いと高い

脳血管疾患は  
介護が必要となる原因  
の第1位!



## 大崎地域の健康課題

### ○運動習慣がない・喫煙者が多い

【運動習慣がある人の割合】  
14.4% (県20.3%)  
【喫煙者の割合】  
30.5% (県24.0%)  
H26県民健康・栄養調査

### ○若い男性のメタボが多い

【メタボ該当者・予備群の割合】  
40-44歳男性 25.8% (県21.9%)  
45-49歳男性 30.2% (県24.7%)  
H26市町村国保法定報告

### ○男性の健康寿命が短い

【健康寿命】  
管内全ての市町で男性の健康  
寿命が県平均より1年以上短い  
第2次みやぎ21健康プラン (H22要介護2以上の認定者により算定)

### ○脳血管疾患の死亡比が高い

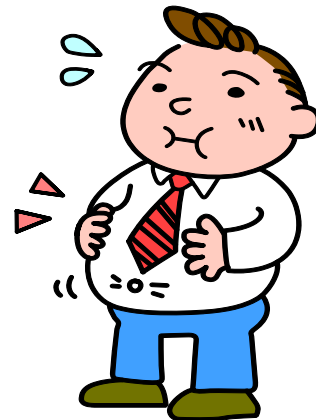
【標準化死亡比】  
脳血管疾患 男性 127.6 女性 130.6  
がん 男性 105.9 女性 98.2  
心疾患 男性 115.1 女性108.9  
H20~24人口動態調査

大崎地域働き盛り世代男性  
の**メタボ改善**が**急務**!!

平成27年度より

脱メタボ重点推進モデル事業

をスタート!



# 働き盛り世代男性の メタボ対策を強化するためには・・・

事業所との連携が不可欠



「大崎働く人の健康・体力づくり運動」との連携



関係機関・団体と連携し、課題解決に向けた取組の推進

大崎地区地域・職域連携  
推進会議

産業保健関係者、医療保健関係団体、管内市町と働き盛り世代の健康づくりの効果的推進について協議する



事業検討会議

事業所・市町の健康づくり担当者  
と事業の企画及び評価を行う

\*「大崎働く人の健康・体力づくり運動」とは

「疲労のない余裕を持って仕事ができる体力づくり」を目標に事業所が週3回運動をする時間を設けるなど従業員の身体活動を増やす取り組みを行うもの。

【実施主体】古川労働基準監督署、(公社)宮城県労働基準協会古川支部、大崎産業保健推進協議会、宮城県産業保健総合支援センター、宮城県大崎保健所



## 大崎地域の健康課題

男性の平均寿命・健康寿命が短い

循環器疾患による死亡が多い

## 宮城県の健康課題

メタボ該当者・予備群が多い  
(6年連続全国ワースト2位)

40歳代男性のメタボが多い

## 要因と考えられる生活習慣

塩分摂取量が多い

運動不足

喫煙率が高い

## 脱メタボ重点推進モデル事業 H27・H28

【目的】 30～40歳代男性のメタボの要因となる生活習慣を明らかにし、管内の市町や事業所と連携して、働き盛り世代男性を対象とした地域や職域におけるメタボ対策の強化を図る。

地域・職域連携

若い年代男性の  
メタボ対策強化

### 事業検討会議

事業所・市町の健康づくり担当者と事業の企画及び評価を行う

### 大崎地区地域・職域連携推進会議

産業保健関係者、医療保健関係団体、管内市町と働き盛り世代の健康づくりの効果的推進について協議する

### 大崎地域男性のメタボリックシンドロームの要因（課題）を明らかにする

#### ○おおさき働く人の食生活状況調査

15事業所 約500人対象

#### ○おおさき働く人の歩数調査

19事業所 約300人対象

### 市町・事業所・産業保健関係者・保健医療関係団体と連携し、課題解決に向けた取組を推進する

#### 栄養・食生活

##### ○メタボ予防の食生活の普及啓発

・おおさき働く人の食生活状況調査結果の周知  
(大崎ケーブルテレビ、健康かわら版、出前講座、研修会等)

・関係機関・団体との連携による普及啓発  
(ポスター・リーフレットの配布等)

##### ○食環境整備

・事業所給食等の改善支援

#### 身体活動・運動

##### ○大崎働く人の健康・体力づくり運動の推進

・事業所における定期的な運動の実施  
実施事業所 10事業所程度

●事業所担当者研修会

●事業所への運動指導者の派遣

●運動プログラムの作成・普及

#### たばこ

##### ○喫煙防止研修会

・市町と連携し、事業所においてたばこの害や禁煙に関する研修会（出前講座）を実施  
年間15回程度

##### ○受動喫煙防止対策の推進

・宮城県受動喫煙防止ガイドラインの普及

・宮城県受動喫煙防止宣言施設の拡大  
大崎地域 129施設 (H28.8.31現在)

# 大崎地域メタボ男性の 食生活の特徴を明らかにする

## 事業検討会議の開催

【メンバー】・管内事業所健康管理担当者・市町健康づくり担当者・労働基準協会担当者等

【主な協議内容】・大崎地域の健康課題につながる食生活のキーワードについて

・肥満及び高塩分の要因と思われる食習慣や食環境の仮設の検討

大崎地域の健康課題につながる食生活のキーワードは・・・



# 肥満及び高塩分の要因と思われる食習慣や食環境の仮説

大崎地域の健康課題の背景にある食習慣や食環境を特定するフロー図

解決の優先度が高い健康課題  
(食生活に起因するもの)

脳血管疾患 ← 高血圧、肥満

対象

対象(者・世代)

30～50歳代男性(メタボが多い年代の肥満、高塩分の食生活に起因する要因をさぐる)

栄養素の  
状況

エネルギーの過剰摂取、塩分の過剰摂取

食生活の特性(仮説)

<食品選択の傾向>

- ・塩辛い食品(キムチ、明太子等)を好む
- ・肉加工品(ハム・ソーセージ)が多い
- ・弁当に冷凍食品・夕食に惣菜
- ・昼食にコンビニ食やカップめん
- ・酒のつまみに塩辛いもの
- ・缶コーヒーが多い・おやつに菓子パン
- ・野菜はあまり食べない

<料理方法の傾向>

- ・味付けが濃い
- ・野菜料理の方法:漬物、煮物、みそ汁
- ・外食は一品料理(めん、丼)が多い
- ・惣菜は揚げ物が多い

<食べ方の傾向>

- ・昼食に汁物(みそ汁、めん類)を食べる
- ・めん類の汁を残さない
- ・漬物にもしょうゆをかける
- ・味がついていても調味料をかける
- ・主食同士を組み合わせて食べる
- ・夕食のおかずが多い(主菜が2品以上)

<食品等へのアクセス(入手環境)>

- ・コンビニ等で弁当、おにぎり、パンがすぐ入手できる
- ・飲食店は多くない(地域によって偏りがある)
- ・給食を提供している事業所は9事業所(4,000食)

<地域性によるもの>

<郷土料理>

- ・漬物
- ・野菜や山菜の煮物
- ・しそ巻き

<生活状況>

<家族構成、仕事等>

- ・核家族5割、3世代同居2割、単独2割
- ・1次産業1割、2次3割、3次6割
- ・生活時間が不規則

<食生活の基礎>

<調理技術>

- ・自分で調理する人は少ない

<食生活の知識>

- ・減塩に対する意識はあまり高くない

<地域特性>

- ・米が美味しい
- ・新鮮で美味しい野菜や山菜が入手しやすい

<生活習慣、生活リズム>

- ・運動習慣のある人が少ない
- ・移動(通勤)は車、歩数が少ない
- ・喫煙習慣、飲酒習慣のある人が多い
- ・夕食後に間食する

食生活を選択する背景



# 「おおさき働く人の食生活状況調査」を実施しました

## 1 調査の目的

大崎地域の30～50歳代男性の食生活、生活習慣の課題を明らかにするため、特に、**肥満及び高塩分摂取となる食生活の要因**に着目した食生活の調査を行いました。

また、メタボリックシンドローム該当者と非該当者の比較を行い、メタボリックシンドローム該当者の食生活、生活習慣の特徴を分析しました。

## 2 調査内容・方法

- ①食生活・生活習慣調査（自記式アンケート）
- ②食物摂取状況調査（食事記録法＊平日・休日各1日）

## 3 調査時期 平成27年7月～10月

## 4 調査対象及び回答者数

**大崎保健所管内事業所に勤務する30～50歳代男性**

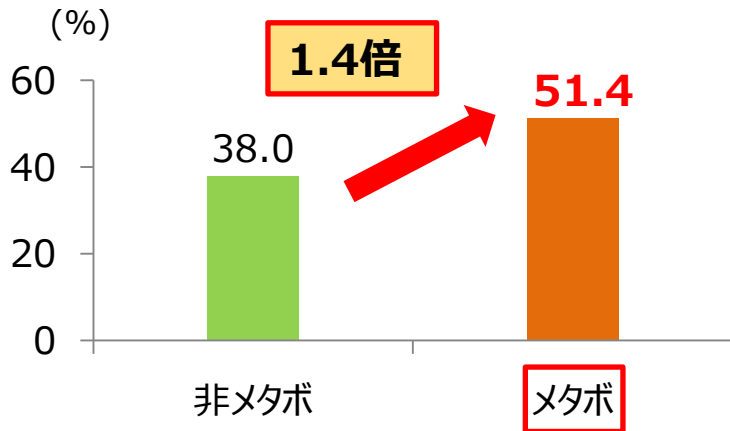
＊20歳代、60歳代の回答も若干あり、20歳代は30歳代に、60歳代は50歳代に含めています

	対象事業所	調査対象者数	実施者	回収率
①食生活・生活習慣調査	15事業所	585人	505人	83.9%
②食物摂取状況調査	7事業所	107人	101人	94.4%

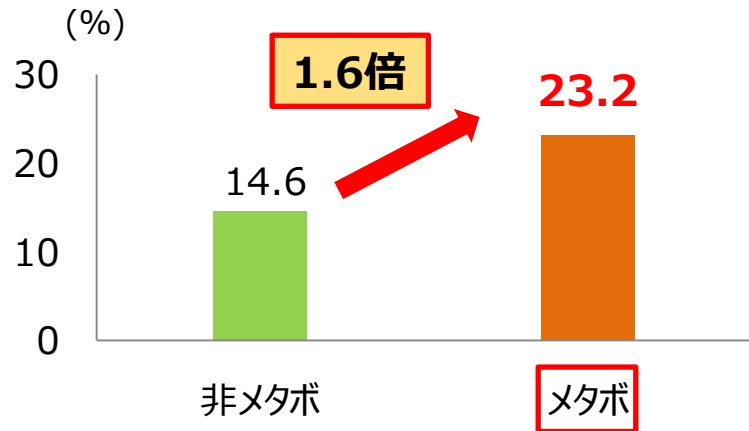
# おおさき働く人の食生活状況調査結果

<一部抜粋>

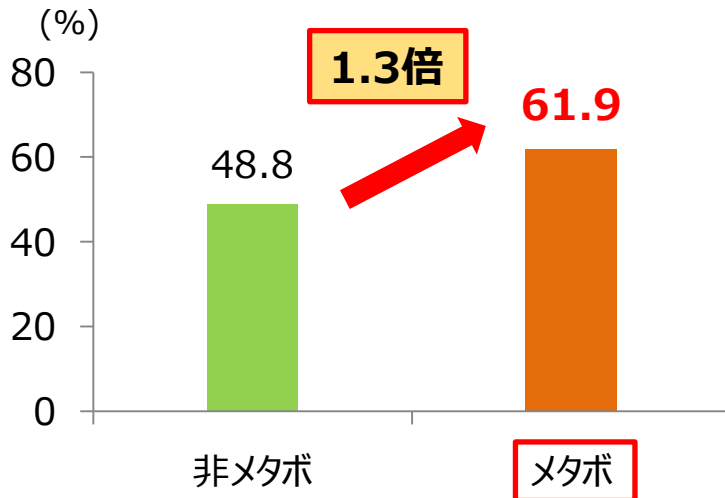
就寝前2時間以内に週3回以上  
夕食をとる人の割合



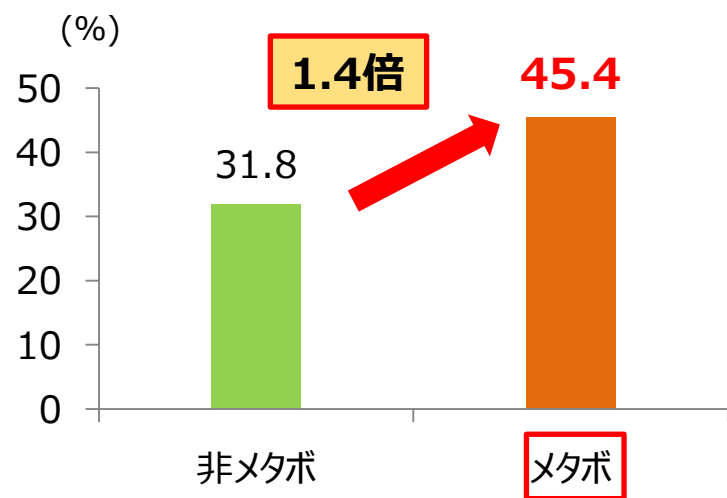
夕食後に間食をとる人の割合



主食同士を組み合わせるこ  
とが週1回以上ある人の割合



めん類の汁を8割以上  
飲む人の割合



# 肥満の人に共通していた 食事の特徴

## <料理>

- めん、丼、カレーライス、チャーハンなど、  
1品料理が多い

## <食べ方>

- ご飯の量が多い（大盛り）
  - 1回の食事量が多い
- 特に、**夕食・夜食をどか食い**している



# おおさき働く人の食生活調査結果

調査の結果、大崎地域男性の食生活の課題が明らかになりました。

## メタボ男性の食生活の6つの特徴

寝る前2時間以内に夕食を食べている

夕食後に間食をしている

早食いである

主食同士を組み合わせる

麺類をよく食べる（週3回以上）

めん類の汁をたくさん飲む（8割以上）

肥満

高塩分

（要因と思われる食べ方の傾向）

夕食後にスナック菓子やアイスクリーム

勤務中に缶コーヒー（砂糖入り）や清涼飲料水

夕食のどか食い

カレーライス、ラーメンなど一品料理

カップラーメンとおにぎり

弁当にみそ汁

## メタボの人でもそうでない人も・・・

野菜をあまり食べない

## 昼食は弁当持参か社員食堂を利用

弁当（家庭から持参）	36.3%
社員食堂	33.7%
仕出し弁当	12.3%
コンビニ	8.7%
飲食店	4.2%

# おおさき働く人の食生活状況調査結果 を踏まえた取組



# 働き盛り世代の男性の 食生活を改善するためには・・・

本人への働きかけ



食事を作る親や奥さんへの働きかけ



家族全体の食生活改善



子どもの健康



# 1 ポスター・リーフレットによる啓発（1）

## ◆ポスターの作成・啓発 → 学校、保育所等を通じて家族全体への働きかけ

調査結果の中から、大人と子どもの共通の課題である「肥満」を予防するため、夕食後の間食や夕食のとり方に焦点をあてたポスターを作成し、啓発を行う。（作成枚数 1,000枚）

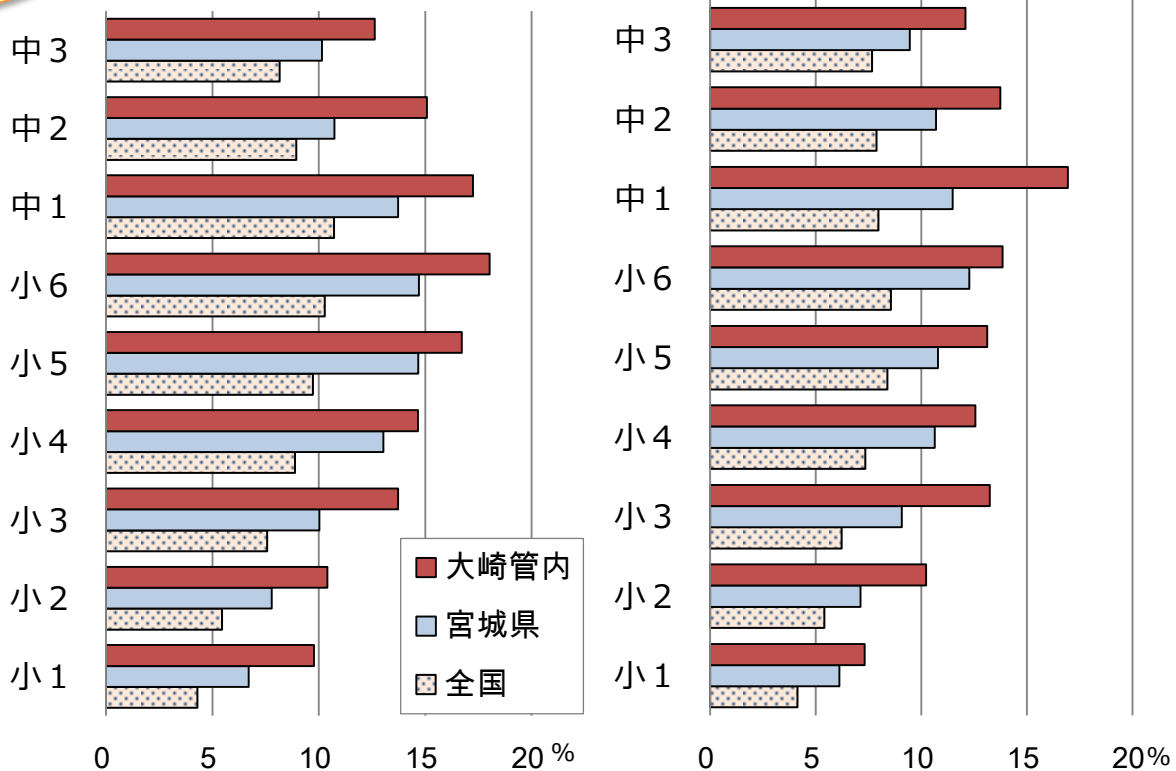
【掲示場所】市町、管内医療機関、保育所、幼稚園、小中学校、事業所、飲食店等

大崎地域は、子どもの肥満も多い！

肥満傾向児の出現率

(男子)

(女子)



**家族みんなで Stop! 夜の食べ過ぎ**

大崎地域の30～50歳代男性のメタボにつながる食生活が明らかになりました。  
(平成27年度大崎市健康づくり推進計画(第2期)より)

大崎地域のみなさん  
 こんな食べ方をしていますか？

- 寝る前2時間以内に夕食を食べている
- 夕食後に間食をしている
- 主食同士を組み合わせて食べる
- 早食いである
- 麺類をよく食べ、汁をたくさん飲む

大崎地域のメタボの人は…

夕食後間食している      夕食の時間が遅い

●就寝前2時間以内に週3回以上夕食をとる人の割合

夕食後の間食(多い順)

- 1位 せんべい・スナック菓子
- 2位 アイス(氷菓)
- 3位 ジュース

食べ過ぎ注意!

38.0%      約1.5倍      51.4%

メタボではない      メタボである

夕食は軽めに 夕食後の間食は控えて

大崎市・色麻町・加美町・涌谷町・美里町  
 宮城県大崎保健所

# 1 ポスター・リーフレットによる啓発（2）

## ◆リーフレットの作成・啓発 → 事業所等を通じて働く人（親）への働きかけ

大崎地域の健康課題につながる食生活のキーワードである肥満と高塩分をテーマにしたリーフレット（肥満編、塩エコ編）を作成し、啓発を行う。（作成枚数 各3,000枚）

【配布先】市町、事業所等

### 肥満編

### 塩エコ編

#### メタボを予防しよう - 肥満になりやすい食生活は？ -

宮城県は大人のメタボと子どもの肥満が多い!! 大崎地域の皆さん! こんな食べ方をしていませんか?

**大崎地域のメタボ男性の食生活**

- 夕食後に間食をしている
- 寝る前2時間以内に夕食を食べている
- 朝食は食べている
- 主食同士を組み合わせて食べる
- めん類をよく食べる
- めん類の汁をたぐらない

**内臓脂肪型肥満**

メタボにならないために?

- 脂質異常
- 高血圧
- 高血糖

**夕食後に間食をしている**

夕食後に間食をする人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.6倍	23.2%
メタボである	約2.3倍	34.6%

**寝る前2時間以内に夕食を食べている**

寝る前2時間以内に夕食を食べている人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	38.6%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**夕食後に間食している**

夕食後に間食をする人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	38.6%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**朝食は食べている**

朝食を食べる人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	38.6%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**主食同士を組み合わせて食べる**

主食同士を組み合わせて食べる人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	38.6%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**めん類をよく食べる**

めん類をよく食べる人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	38.6%
メタボである	約1.4倍	51.4%

#### メタボを予防しよう - 食塩をとりすぎていませんか? -

宮城県はメタボが多い!! 大崎地域の皆さん! こんな食べ方をしていませんか?

**大崎地域のメタボ男性の食生活**

- めん類をよく食べる
- めん類の汁をたくさん飲む
- 主食同士を組み合わせて食べる
- 夕食後に間食をしている
- 寝る前2時間以内に夕食を食べている
- 朝食は食べている
- めん類の汁をたぐらない

**早食いでいる**

人と比較して早食いでいる人の割合

標準 (BMI 18.5以上24.9未満)	約1.6倍	29.4%
肥満 (BMI 25.0以上)	約1.6倍	45.3%

**主食同士を組み合わせて食べる**

主食同士を組み合わせて食べる人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.3倍	48.8%
メタボである	約1.3倍	61.9%

**めん類をよく食べる**

めん類をよく食べる人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.3倍	19.7%
メタボである	約1.3倍	31.2%

**めん類の汁をたくさん飲む**

めん類の汁をたくさん飲む人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	31.8%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**野菜をしっかりと食べよう! ~1B5皿~**

毎日食べる人は? 前年度

毎日食べる人	7%
毎日食べる人	24%
毎日食べる人	39%

**夜の食べ方に注意**

主食・主菜・副菜をそろえて

家族みんなで肥満を予防し、健康的な食生活を

#### メタボを予防しよう - 食塩をとりすぎていませんか? -

宮城県はメタボが多い!! 大崎地域の皆さん! こんな食べ方をしていませんか?

**大崎地域のメタボ男性の食生活**

- めん類をよく食べる
- めん類の汁をたくさん飲む
- 主食同士を組み合わせて食べる
- 夕食後に間食をしている
- 寝る前2時間以内に夕食を食べている
- 朝食は食べている
- めん類の汁をたぐらない

**減塩! あと3g**

減塩! あと3g

男性 11.9g

女性 9g

減塩! あと3g

男性 10.4g

女性 9g

**めん類の汁をたくさん飲む**

めん類の汁をたくさん飲む人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	31.8%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**減塩! あと3g**

減塩! あと3g

男性 11.9g

女性 9g

減塩! あと3g

男性 10.4g

女性 9g

**めん類の汁をたくさん飲む**

めん類の汁をたくさん飲む人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	31.8%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**減塩! あと3g**

減塩! あと3g

男性 11.9g

女性 9g

減塩! あと3g

男性 10.4g

女性 9g

**めん類の汁をたくさん飲む**

めん類の汁をたくさん飲む人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	31.8%
メタボである	約1.4倍	51.4%

#### メタボを予防しよう - 食塩をとりすぎていませんか? -

宮城県はメタボが多い!! 大崎地域の皆さん! こんな食べ方をしていませんか?

**主食同士を組み合わせて食べる**

主食同士を組み合わせて食べる人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	38.6%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**めん類をよく食べる**

めん類をよく食べる人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.3倍	19.7%
メタボである	約1.3倍	31.2%

**めん類の汁をたくさん飲む**

めん類の汁をたくさん飲む人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	31.8%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**減塩! あと3g**

減塩! あと3g

男性 11.9g

女性 9g

減塩! あと3g

男性 10.4g

女性 9g

**めん類の汁をたくさん飲む**

めん類の汁をたくさん飲む人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	31.8%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**減塩! あと3g**

減塩! あと3g

男性 11.9g

女性 9g

減塩! あと3g

男性 10.4g

女性 9g

**めん類の汁をたくさん飲む**

めん類の汁をたくさん飲む人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	31.8%
メタボである	約1.4倍	51.4%

**減塩! あと3g**

減塩! あと3g

男性 11.9g

女性 9g

減塩! あと3g

男性 10.4g

女性 9g

**めん類の汁をたくさん飲む**

めん類の汁をたくさん飲む人の割合 (13歳未満を除く15歳以上の人)

メタボでない	約1.4倍	31.8%
メタボである	約1.4倍	51.4%



## 2 メタボ予防の食生活の普及啓発・栄養指導(1)

○市町や管内栄養士等と課題を共有し、調査結果から明らかになったメタボ男性の食生活の6つの特徴（課題）を重点に肥満予防や減塩の普及啓発及び栄養指導を行った。

### 関係者との課題共有




会議等の名称	参集者	協議内容等
管内市町健康づくり 担当者会議	栄養士・保健師	6つの各課題解決のために各市町ではどんな 取組ができるか等
食生活改善推進員 研修会	食生活改善推進員、市 町担当者	6つの各課題は周囲の人にもあてはまるか、 現在、課題に関する取組を実施しているか、 今後、どの課題を取り上げていきたいか等
各種会議・研修会	大崎栄養士会会員 事業所管理者・担当者 食育関係者 学校給食関係者	調査結果の報告



# 2 メタボ予防の食生活の普及啓発・栄養指導(2)

## 普及啓発・栄養指導

実施機関	対象	内容
保健所	県民 事業所 → 働き盛り世代男女へ 高校生 飲食店	ケーブルテレビ、健康かわら版、 ホームページ（野菜レシピ掲載） 出前講座 食育講座 食品衛生責任者講習会
市町	乳幼児の親 主婦へ 働き盛り世代 家庭の調理担当者	乳幼児健診や親子対象の教室 各種健康教室、保健指導 食生活改善講習会
管内栄養士会	県民 	保育所、小中学校、病院等各所属での栄養指導 お弁当にもおすすめ塩エコ野菜レシピの提供
食生活改善推進員会	県民	簡単にできる野菜レシピの提供
事業所	従業員	低カロリー弁当の導入、ポスター掲示、出前講座

健康かわら版 No. 93  
平成28年7月発行  
～第2次みやび21健康プランをすすめて～

働きざかり世代男性の食生活を調査しました！

調査は、メタボリックシンドローム該当者及び予備者を合わせた割合が6年連続で全国ワースト2位という深刻な状況にあります。また、本人だけでは気づくことの把握傾向も多くなり、家族みんなで食生活の改善に取り組む必要があります。

そこで、大崎地域の30～50歳代男性の食生活実態を把握するための調査を実施したところ、メタボ・肥満の人の食生活の特徴がみえてきました！

メタボの人に多い食事のとり方

- ❑ 夕食後に間食をする  
メタボの人の20%以上が夕食後に間食を週3回以上する。  
少食後に間食を週3回以上する人の割合は約1.6倍！
- ❑ 睡眠をよく食べる  
メタボの人の30%が週3回以上睡眠を食べる。【非メタボの人の1.5倍】
- ❑ 睡眠の汁をたくさん飲む  
メタボの人の45%が睡眠の汁を8割以上食べる。【非メタボの人の1.4倍】
- ❑ 早食いである  
肥満の人の45%が早食い。【標準体重の人の1.5倍】
- ❑ 就寝前2時間以内に夕食を食べている  
メタボの人の50%が就寝前2時間以内に週3回以上夕食を食べる。【非メタボの人の1.4倍】
- ❑ 主食同士を組み合わせる  
肥満の人の60%以上。【標準体重の人の1.2倍】

他にも…

- ❑ 大人も子ども、夕食後の間食は要注意！  
大崎地域は幼児や小・中学生も夕食後に間食している割合が高く、親子ともに肥満の原因になっているようです。  
家族みんなで食べ過ぎに注意しましょう！

大崎地域で働く様子の健康づくりを応援する情報掲載のサイト「おたけき健康ナビ」も活用ください！

お問い合わせナビ | 検索

＜発行＞宮城県北部保健福祉事務所（大崎保健所） 健康づくり支援係 TEL：0229-87-8010



# 3 食環境の整備

○事業所給食や仕出し弁当利用者が多いことから、事業所に対し、減塩の工夫等の提案や他事業所での好事例を提供する。



## おいしい塩ecoレシピ～社食・学食編～

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/oishishioeco.html>

\*YKKAP(株)東北製造所、東北アルプス(株)古川工場、東北アルプス(株)涌谷工場、日東電工(株)東北事業所、積水ハウス(株)東北工場掲載

### 社食レシピ

～おいしい塩ecoレシピ～

塩 eco とは？塩の節約 (eco) のこと。塩の過剰摂取は高血圧等生活習慣病のリスクが増大します。

**今回紹介してくれるの帖…**

こんにちは！  
日東電工(株)東北事業所食堂スタッフの  
鈴木、岡部、伊藤です！！

**事業所の紹介をお願いします！**

私たちの事業所は仕出しにあります。  
企業概要はホームページ (<http://www.ydito.com/jp/ja/>) をご覧ください。  
東北事業所の食事は毎日260名の従業員が利用しています。定食、随時、1  
週間単位から発注することができます。塩分の利用量が少なく、売れ筋メニュー  
です。塩減、減塩メニューが豊富にあるメニューもあるものです。遠く初めに利用  
者数やメニューの好みを見据えています。  
少ない食費スタッフで対応させていただきます。いつものね！と  
お客様が喜んでいただけるよう、「おいしかったよ！」の一語それだけで私  
たちは嬉しくなると言います。これからも、従業員のみならずご来店いただける  
メニューを作りたいと思います。

**「食」を制限した食育の場面にどう紹介をお願いします！**

今年4月から1日、健康メニューの提供をはじめました。「玉ねぎたっぷり血液  
さらさらメニュー」「塩の減らしたおにぎりを使った季節の和定食」などを取り  
入れています。など季節と栄養バランスを考えたメニューをご用意しています。  
売れ筋メニューです。  
味付けは2種類あり「薄め」を選択することができます。炊飯器の前にはごは  
ん1杯のカロリーと目安が写真表示してあり、自分で調整できるようにしています。  
塩分の減らしと対応し、EM食によって育ったおいしい野菜を提供しています。

### でば早速、レシピを教えてください！

「本日メニュー」

- ごはん
- 新し味の鶏のしょうじのせ (作り合わせ：ポイン料理)
- すき焼きの煮物
- みそ汁

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
559kcal	33.7g	6.7g	76.6g	2.7g

**レシピと作り方を教えてください！**

＜作り方＞

**全熟した鶏のしょうじのせ**

- ①(鶏) うちらひ200g、醤油 300gを密閉容器に入れ、一晩漬けておく。
- ②、鶏肉の皮をとり、半端切にスライスして、塩、砂糖で30分漬ける。
- ③、新し味でうすめ。
- ④、醤油、ごま油、だし、プロコリを1回～2回にわたる。
- ⑤、鶏に水を含み入れおにぎり、新し味を載せおにぎり、おにぎり、プロコリを1回～2回にわたる。
- ⑥、新し味、ポイン料理を載せ、醤油、ごま油を1回分だけかける。

**すき焼きの煮物**

- ①、すき焼きは、水で煮し(約20分)、煮やめおにぎりになる。
- ②、鶏肉を煮たおにぎり、おにぎり、すき焼き、新し味を載せおにぎり、おにぎり、プロコリを1回～2回にわたる。
- ③、鶏肉を煮たおにぎり、おにぎり、すき焼き、新し味を載せおにぎり、おにぎり、プロコリを1回～2回にわたる。

次回は、株式会社豊田製作所さんです。お楽しみに！

今回の担当：日東電工(株)東北事業所

〒 9 宮城県栗原市松島製菓所 TEL: 022-211-2637

### 社食レシピ

～おいしい塩ecoレシピ～

塩 eco とは？塩の節約 (eco) のこと。塩の過剰摂取は高血圧等生活習慣病のリスクが増大します。

**今回紹介してくれるの帖…**

皆さん、こんにちは！  
アルプス電気(株)古川工場です！

**事業所の紹介をお願いします！**

アルプス電気は、電子部品メーカーです！！

自産品・EYE(目覚め)家電等の全世界2000社を超えるメーカーに約40,000種  
の製品を供給しています。  
国内従業員5,500人の内、約3,700人が宮城県内に勤務しています。  
宮城県内の東北工場は、約2,000人の従業員が在籍しており、うち約1,000人が研  
究開発部門、設計部門の東北工場エンジニアリング部です。

**「食」を制限した食育の場面にどう紹介をお願いします！**

古川工場の社員食堂では、「朝・昼・晩」3食提供しています！！

- ・昼食は、自給りでの提供を推奨しています！  
うち1種類は、塩分0.2g未満の低塩メニューを提供しています。
- ・定食以外にもカレー・麺・サラダ・小鉢など豊富なメニューを提供しています。  
塩分が低いサラダなど塩分の減らしメニューも提供しています。
- ・不足しがちな野菜を食卓でしっかり摂取できるように、  
自給り「大塚サラダ」の提供をはじめました。  
現在、人気商品中です！！(★)右写真

### でば早速、レシピを教えてください！

「本日メニュー」

- ごはん
- かぼちゃのスペイン風オムレツ
- 鶏胸肉サラダ
- 選野菜
- コンソメスープ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
559kcal	19.4g	18.3g	78.8g	2.5g

**レシピと作り方を教えてください！**

＜作り方＞

★かぼちゃのスペイン風オムレツ

- ①かぼちゃを柔らかくなるまで火を通します。
- ②鶏肉を牛乳・塩・こしょうを加えて煮込みます。
- ③焼き上がったオムレツを半分に切ります。
- ④焼き上がったオムレツを半分に切ります。
- ⑤焼き上がったオムレツを半分に切ります。
- ⑥焼き上がったオムレツを半分に切ります。
- ⑦焼き上がったオムレツを半分に切ります。
- ⑧焼き上がったオムレツを半分に切ります。
- ⑨焼き上がったオムレツを半分に切ります。
- ⑩焼き上がったオムレツを半分に切ります。

今回の担当：アルプス電気(株)古川工場 (0229-23-6113)

〒 9 宮城県栗原市松島製菓所 TEL: 022-211-2637

# 考察・まとめ



- ◆メタボ男性へ食生活の特徴を明らかにすることができた。
- ◆事業の企画段階から市町，事業所，関係機関とともに検討し実施したことで，調査結果を各関係者と共有し，それぞれが主体的に情報発信や食環境の改善に取り組むことができた。
- ◆市町と事業所の連携もみられるようになってきた。
- ◆今後は，具体的な改善策の検討と平成28年度実施の歩数量調査結果から得られる課題と合わせ，さらに地域と職域が連携したメタボ対策を推進し，子どもへの連鎖を断ち切る息の長い取り組みをしていきたい。



現在，今年度実施した歩数量調査を集計中です。  
市町や当所の男性職員にも協力をいただきました。  
来年度第2報として報告します。



ご静聴ありがとうございました。