

ヘルシートライアル@ランチ

取組状況

今回御紹介する事業所は

 株式会社 仙台工場 さんです。

～事業所の紹介～

○所在地 宮城県黒川郡大和町松坂平7-5

○業種 医薬品の製造・販売

○当社は、循環器医療において、真に必要とされるスペシャリティファーマを目指し、「循環器領域を中心に独創的な新薬を通じて人々の健康に寄与する」という企業理念に基づき、健康という全ての人の望みを、医療用医薬品の分野でしっかりと支えることにより、社会に貢献し続けております。

○食堂は、従業員50名全員が利用しており、運営は株式会社日京クリエイトさんをお願いしています。

◆ヘルシートライアル@ランチの実施状況◆

○実施期間 平成27年11月16日(月)～11月20日(金)

○実施内容 期間内を「ヘルシーランチウィーク」として、日替わりのヘルシーメニューを提供したほか、「お酢」を使った減塩方法を提案しました。

月 ごぼう入り牛丼
(574kcal, 塩分3.2g, 野菜148g)

人気の牛丼を**たっぷりごぼうと**
麦ご飯でヘルシーにアレンジ!!



通常メニュー比: -285kcal, 塩分-1.7g, 野菜+32g

火 豚肉の塩炒めわさび風味
(586kcal, 塩分2.2g, 野菜197g)

わさびの風味を活かし塩分控えめ
でもしっかりした味わいに仕上げました。



通常メニュー比: -163kcal, 塩分-1.8g, 野菜+19g

水 ヘルシー玉子スープかけごはん
(568cal, 塩分2.1g, 野菜154g)

低カロリーのささみと**たっぷり**
の野菜を具だくさんのスープにしました。



通常メニュー比: -193kcal, 塩分-3.0g, 野菜+35g

木 さばと生揚げのピリ辛みそ煮
(555cal, 塩分2.8g, 野菜141g)

定番のみそ煮を**ピリ辛**にして、
塩分控えめでもおいしく仕上げました。



通常メニュー比: -102kcal, 塩分-1.1g, 野菜+39g

金 鶏肉のねぎマヨポン酢ソース
(612cal, 塩分1.9g, 野菜147g)

香味野菜とポン酢の酸味とマヨ
ネーズのマイルドさで低塩でもしっかりした味付です。



通常メニュー比: -70kcal, 塩分-0.7g, 野菜+17g

食堂では、お酢を使った減塩方法を提案します!!

醤油のかわりに酢をかける (塩分-0.7g)

焼き魚・おひたし・フライなどにおすすめ!!

*調味料にお酢をあわせると、「塩味」を強く感じます。お酢だけを使うことに抵抗がある場合には、しょうゆとお酢半々で使うことから始めましょう

私もおすすめします!
お酢をかけると、いろいろな料理がおいしく、さっぱり食べられますよ!
わが家では納豆にもお酢を使っています!



後援
三井シニアセンター

◆ヘルシーメニューの提供を行う上で工夫したこと◆

☆☆ 株式会社日京クリエイトの栄養士，小野寺真希さんにお伺いしました！ ☆☆

ヘルシーメニューを提供する際に、「こうすれば減塩できますよ，カロリーが減らせますよ」というメッセージの発信をあわせて行っています。「おいしいな」と感じていただき，ご家庭でも減塩やカロリーを減らした食事づくりにつなげていただきたいという思いです。



減塩の方法は，香辛料や香味野菜，酢などを活用し，塩分控えめでも「おいしい」と感じていただけるように，工夫をしています。

◆ヘルシーメニュー提供に関する事業所の皆さんの反応など

☆☆ トーアエイヨー株式会社総務課アドバイザー，
三浦千代治さんにお伺いしました！ ☆☆



社員の方が，アンケートに答えている様子

今回のヘルシーウィークの取組にあたり，社員向けにメニューの味付けや野菜の量，今後も同じメニューを食べたいかをアンケート調査しました。メニューにより，差はありましたが，味付けも，野菜の多さも概ね良い評価をもらい，「また食べたい」という声を多くいただきました。

特に，女性の方からは，好評だったようです。

◆これから取組みたいと思っている取組みや食堂のPRについて

ヘルシーメニューの提供は，メニューのバリエーションを増やすのが難しい，コスト面や調理作業の手間が増えるなど，食堂の運営上，難しい部分も多かったようですが，社員の評判も上々で「また食べたい」というメニューも多かったようです。

普段から，食事の評判もよく，ヘルシーでおいしいものを提供してもらっていますが，今回評判の良かったメニューの定番化など，社員の健康づくりにつながる食事が継続して提供されるよう，日京クリエイトさんと協力していきたいと思っています。

◆塩釜保健所の担当者からひとこと

お話を伺ったシニアアドバイザーの三浦さんは，おしょうゆのかわりにお酢を使って日々減塩に取り組まれているそうです。

三浦さんと，栄養士の小野寺さんのチームワークの良さが印象的でした。

お忙しいところ，本当にありがとうございました！

