

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No. 11

令和元年12月

～事業所等の健康づくりの取組紹介～

健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。

今回は **トヨタ自動車東日本株式会社 本社・宮城大衡工場**さんです！



トヨタ自動車東日本株式会社
TOYOTA MOTOR EAST JAPAN, INC.

◎事業所等のプロフィール◎

世界一の魅力あるコンパクトカーの生産拠点として2012年に3社が統合し誕生した企業です。
本社・宮城大衡工場は、管理間接業務の部門と完成車の生産準備や生産をする工場部門を有しています。現在約1700名が勤務していますが、敷地内には関連会社もあるため850名程度の従業員が毎日食堂を利用しています。

食堂で減塩と野菜摂取量増加を目指した取組を実施しています！

どんな取組ですか？

当社では従業員のBMI(体格指数=体重kg÷(身長m)²)低減を会社方針としており、従業員に生活習慣病予防を意識していただくために減塩と野菜摂取量の増加を合わせて推進しています。

1 ベジプラス小鉢を毎日提供

1品で野菜が100g以上摂れる小鉢(ベジプラス小鉢)を毎日提供。
むすび丸のロゴを使ってPRし、毎日完売です。

2 減塩の日を月2回(17日^(*)、24日)設定

食堂で「ごはん+みそ汁+主菜」で塩分3g未満のメニュー・塩分0.3g以下の小鉢を提供。「減塩だけど、おいしい」を意識して、レモンや薬味を使うなど調理方法を工夫していただいています。

また、産業医・保健師が減塩メニューのPRや血圧測定等を実施し、減塩・高血圧対策への意識付けを行っています(*日本高血圧学会が毎月17日を「減塩の日」と定めています)。



減塩0.3g以下小鉢用



ベジプラス小鉢用

社員の皆さんの反応はいかがですか？

「むすび丸をなるべく選ぶようにしています。」「減塩って言われないと分からない」等の声が多くあります。

今後、さらにどんな取組をしていきたいですか？

減塩メニューやベジプラス小鉢の周知がまだ十分ではないので、関係する部署と今まで以上に連携を図りながら宣伝や環境整備を行っていきたいです。



◎編集後記◎

単身赴任の社員も多いことから、昼食は栄養摂取のキーとなる食事にとらえ、食堂を活用した健康づくりに取り組まれていました。トヨタ自動車東日本(株)の保健師の板橋さん、食堂を運営しているエムサービス(株)の調理師の大澤さん、御協力ありがとうございました。

～健康情報～

テーマに沿って健康づくりに役立つ情報をお知らせします。



今回のテーマは

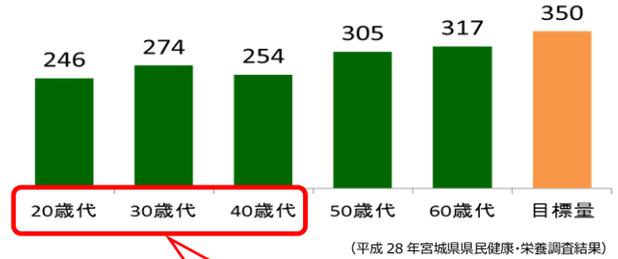
野菜から食べよう!です。

宮城県民の20～40歳代は、野菜不足です!

野菜には、食物繊維やビタミン、カリウムなどが多く含まれ健康にいいコトがたくさんありますが、宮城県民の1日の野菜摂取量は、目標の350gに達していません。特に、20～40歳代は約100g足りない状況です。

今回は、糖尿病や肥満予防につながる野菜の食べ方を御紹介します。年末年始の食べ過ぎを防ぐため、皆さんもぜひ、チャレンジしてみてください。

みやぎ県民の1日の野菜摂取量(g)



あと100g

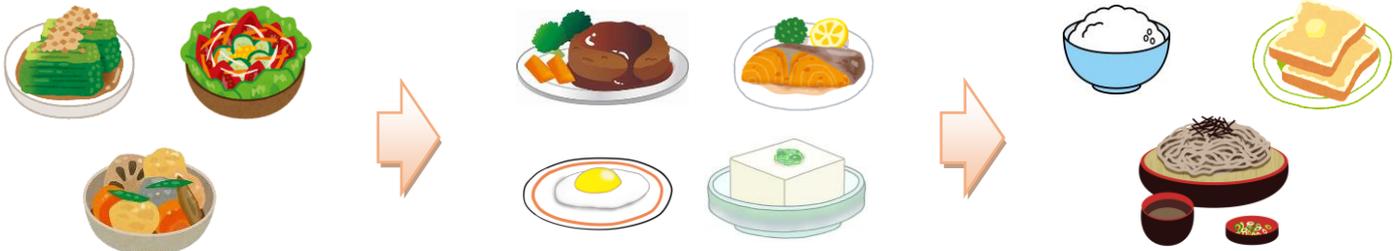
野菜は、血糖値の急上昇と食べ過ぎを防ぐ!

「ベジファースト」知っていますか?

ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品を食べる前に、野菜を食べると、野菜に含まれる食物繊維が小腸からの糖や脂質の吸収を抑制し、食後の血糖上昇を緩やかにしてくれます。

また、ゆっくりよく噛んで食べると、さらに効果的です。

◆野菜から食べる



野菜・海藻等 (食物繊維)

肉・魚等 (たんぱく質)

ごはん等 (炭水化物)

◆ゆっくりよく噛んで

食物繊維が多く含まれている野菜や海藻をゆっくりとよく噛んで食べると、満腹中枢が刺激されて満足感が得られるようになり、食べ過ぎを防ぐことができます。

よくかんで

食事の最後に、炭水化物などの糖質を!

ゆっくり

野菜を食べるといいコトたくさん!

◇高血圧を予防する

野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。

◇腸の調子を整える

野菜には、食物繊維が多く含まれており、腸の調子を整える手助けをしてくれます。



発行元:

宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

TEL 022-363-5503 (直通)

ホームページ

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.html>

