



～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 **セレスティカ・ジャパン株式会社**さんです！



◎事業所等のプロフィール◎

セレスティカは世界で5本の指に数えられる、グローバルEMS（生産受託サービス）企業です。グローバルでおよそ6千億円の売上高と世界12か国に約2万5千名の従業員を有しております。セレスティカ・ジャパンは、宮城に本社工場、東京に営業オフィスと日野サイトがあります。宮城サイトでは約270名の従業員が勤務しており、100名程度の従業員が毎日食堂を利用しております。

私たちは

食堂と連携した野菜摂取量増加・減塩の取組

を実施しています！

どんな取組ですか？

- 1 **サラダの無料提供（週2日）** 小鉢（約70gの野菜）を無料で提供しています。ドレッシングは5種類用意し、飽きずに食べられる工夫をしています。ノンオイルタイプも2種類用意し、手軽にカロリーオフができるようにしています。
- 2 **減塩みそ汁の無料提供（毎日）** 使用するみそを減塩タイプに変更し、塩分量を減らしています（約0.2gの減塩）。変更前には、数名の従業員に試食をしてもらい、「減塩でもおいしい」という反応を確認して導入に踏み切りました。

社員の皆さんの反応はいかがですか？

サラダ無料提供の日は完売のことが多く、大変好評です。「健康のためにサラダを食べるようにしている」という声も聞かれます。これをきっかけに野菜摂取を心がける人が増えてきているように思います。減塩みそ汁は、「ふつうの味噌汁と味が変わらない」という反応が多く、無理なく減塩を継続できています。

健康づくりに関する今後の取組予定を教えてください。

従業員の健診結果を見ると、肥満が多いように感じます。今後は、関係者と連携をし、食堂でのカロリーオフメニューを検討したり、健康情報の提供を積極的に行うなどして、従業員の心身の健康づくりにつながる取組をしていきたいと考えています。



食堂前の掲示板



サラダのショーケース



減塩みそ汁サーバー

◎編集後記◎

お話を伺った保健師の藤谷さんもよく利用しているという食堂。サラダもみそ汁も無料なので、従業員の方々が負担を感じることなく継続できる取組だと思います。この取組をきっかけにして、普段の生活でも野菜摂取アップと減塩を心がける人が更に増えてくれると嬉しいです！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。



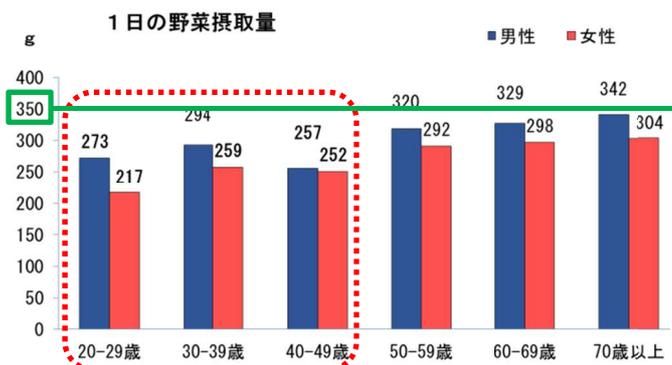
今回のテーマは

野菜を食べよう

です。

▶ 野菜，食べていますか？

生活習慣病予防のために野菜は1日350g食べると良いとされています。しかし、宮城県民の野菜の摂取量は各年代で目標の350gに達していません。特に、20～40歳代で不足が目立ちます。



平成28年宮城県県民健康・栄養調査より

▶ 350gってどのくらい？

生野菜だとこのくらい
(両手で3杯分)



野菜料理だと約5皿分

◀ (料理例) ※重量はあくまでも一例です。



▶ 野菜を食べるための工夫

- * 夕飯に一品野菜料理をプラス + 70g
- * コンビニでおでんの大根を1つプラス + 80g
- * お弁当にブロッコリーを2つプラス + 30g
- * 朝食にミニトマトを2つプラス + 30g
- * みそ汁を具だくさんにする + 30g



栄養豆知識

Q 野菜ジュースを飲めば野菜を食べたことになる！？

A 野菜350gを原料としているだけで、「栄養素もそのまま」ではありません。食物繊維がほとんどなかったり、一度殺菌している場合はビタミンが壊れたりしているので、野菜不足の補助にならない場合があります。



今回の一句

見直そう 未来の為に 食習慣

平成26年度脱メタボ標語 黒川郡校長会長賞 大和町立大和中学校 鈴木 莉奈さんの作品

次号もお楽しみに！

【お知らせ】11月はみやぎ食育推進月間です☆
11月16日(金)に東北歴史博物館(多賀城市)で「みやぎ食育フォーラム」を開催します。内容は今注目のパティシエ柿沢氏の講演等。詳細/申込↓
<http://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiiku/forum.html>

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>



◎ 宮城県・旭プロダクション

