

平成26年11月12日(水) 平成26年度上越地域職域健診懇談会

# 働き盛り世代の 昼食(サラ飯)充実 プロジェクトの取組について

上越地域振興局健康福祉環境部  
(新潟県上越保健所)  
地域保健課 磯部

健康ライフで  
ハッピー♥ライフ!



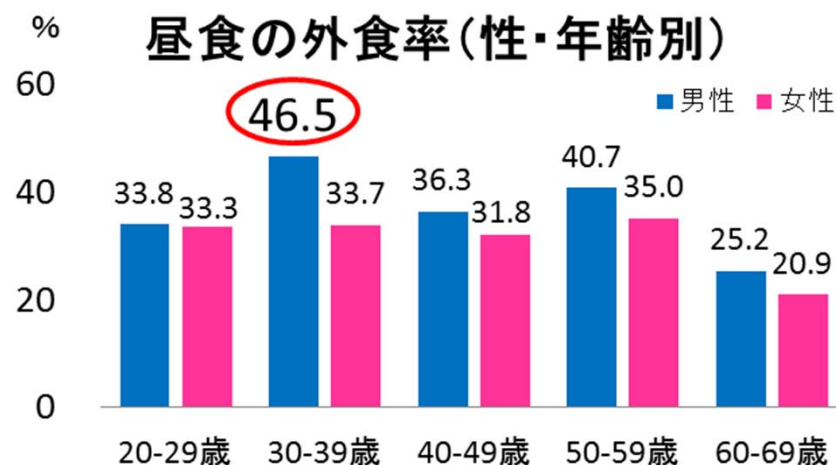
# 働き盛り世代(男性)の昼食の状況

## 働き盛り世代の食生活の特徴

(30~40歳代男性)

ー 県民健康・栄養実態調査からー

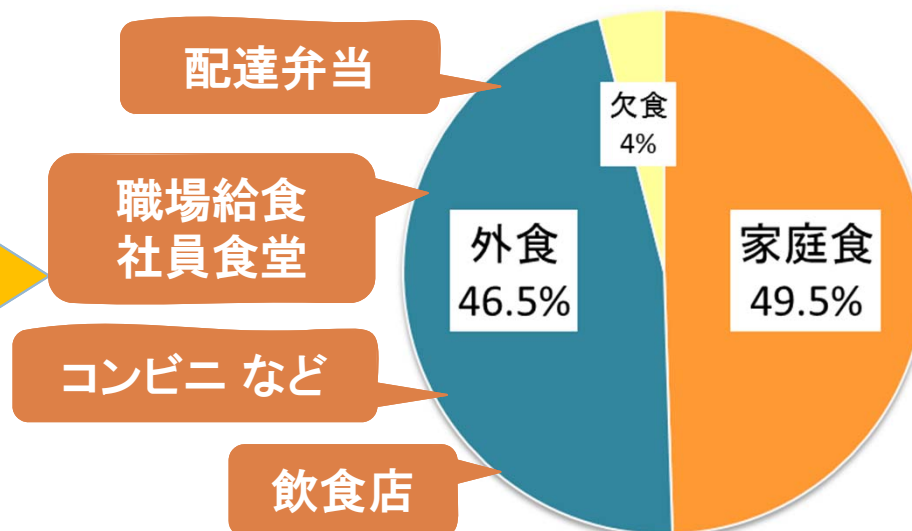
- 約6割が、1日当たり10g以上の食塩相当を摂取している。
- 約6割が、1日の野菜摂取目標量の350gを下回っている。
- 約5割が、脂肪エネルギー比率の目標(20%以上25%未満)を上回っている。



出典: H23県民健康・栄養実態調査報告

## 外食を選ぶ際の傾向

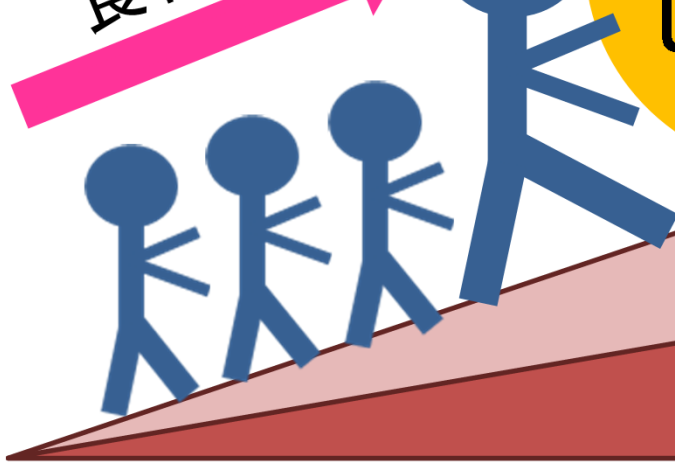
- ヘルシー弁当は需要が低い
- 昼食は、早く食べられる、麺類、カレーライス、丼物を選ぶ人が多い
- 値段は安く、量はボリューム感や満足度が優先



# 昼食(サラ飯)充実プロジェクトの 戦略イメージ

自分の健康状態に  
合った食事選択

食行動への支援



健康に配慮  
した食事

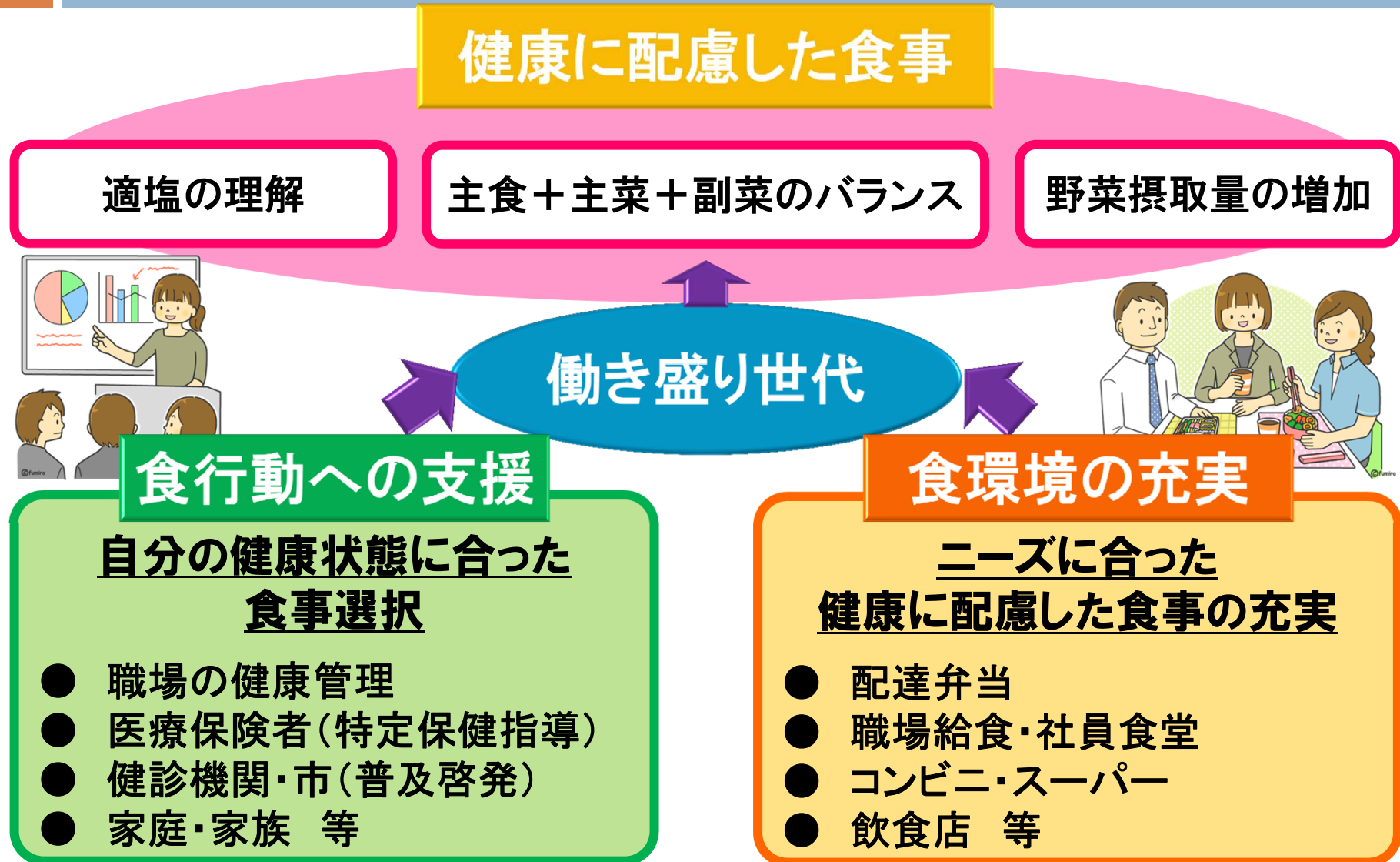


健康寿命  
の延伸

食環境の充実

健康に配慮した食事の充実

# 昼食(サラ飯)充実プロジェクトの 枠組み



# 平成26年度の活動

## 実態把握

- 働き盛り世代の健康課題分析
- 働き盛り世代の昼食実態調査

## ヘルシー弁当モニター事業

- 「健康に配慮したお弁当」の効果とニーズ確認

## 昼食(サラ飯) 充実プロジェクト 事業検討会

## 職場給食と連動した 食支援事業

- 給食を通じた健康情報の発信の充実

## サラ飯充実勉強会

- 「健康」や「ヘルシー」を切り口とした広報や販売戦略に関する研修会

# 効果とニーズを把握するための 「ヘルシー弁当モニター事業」の概要

リバウンド回避のヘルシーダイエットしませんか？

～職場で、1か月間で、体脂肪1kg減を目指す、簡単・気楽なダイエット！～

## ヘルシー★弁当モニター事業にご協力をお願いします！

上越地域振興局健康福祉環境部では、働いている皆さんの健康づくりを応援するため、職場のランチに着目し、地域の配達お弁当業者さんと連携して、「エネルギー」「野菜たっぷり」「適塩」などに配慮したお弁当を提供するための仕組みづくりを検討しています。この度、健康に配慮した栄養情報つきヘルシー弁当を食べて、簡単な運動をプラスすることで1kgの減量にチャレンジするモニター事業を実施し、ヘルシー弁当の内容と効果を検証しますので、ご協力をお願いします。

**実施期間：平成26年9月1日(月)から30日(火)まで**  
※ 土日祝日を除く20日間

**モニターの皆さんへお願い**

- 1 職場の昼食時にヘルシー弁当を食べる！**  
ヘルシーのポイントなどのメッセージを毎回お届けします！  
生野菜を使ったこだわりのヘルシー弁当です！  
エネルギー 約500kcal、野菜量 約120g、塩分 3.5g未満
- 2 今より、運動を15分プラスする！**  
＜15分の運動例＞  
ウォーキング、ジョギング、階段昇降、筋トレ等
- 3 毎日、体重を計り、記録する！** (お家や職場で)

**体脂肪1kg減にチャレンジしましょう！**

- 体脂肪1kgを減らすためには、約7,000kcalのエネルギー消費が必要です。
- 今回の運動と食事調整を組み合わせることで、20日間で約7,000kcal(1日当たり360kcal)の消費を見込んでいます。

■ お問い合わせ先 保健室

## 【ヘルシー弁当】



エネルギー  
約500kcal

野菜120g  
以上

塩分3.5g  
未満

◆◇ ヘルシー弁当 チョココッと栄養メモ ◇◇  
平成26年9月16日(火)

【本日のメニュー】	【栄養価など】
主食：若菜&わかめごはん	1杯分 - : 557kcal
主菜：豚肉の生麩焼き	塩分量：1.8g
副菜：くたくた煮	野菜量：120g
果物：果物缶詰(黄桃、チェリー)	

本日のヘルシー弁当の感想を教えてください

本日のヘルシー弁当の塩分は、1.8gです。生活習慣病予防のためには適塩が大切です。日本人の食事摂取基準における成人の目標量は、男性9g未満、女性7.5gであり、男女とも約7割の人がこの目標量を超えています。急な減塩をして食欲を落としてしまうことは問題ですが、徐々にうす味の食生活に切り替えていくと無理なくできます。

切り取り線

かたおか 横山保健士

切り取って、お弁当と一緒に食べてください

お弁当業者の栄養士による「栄養メモ」付き

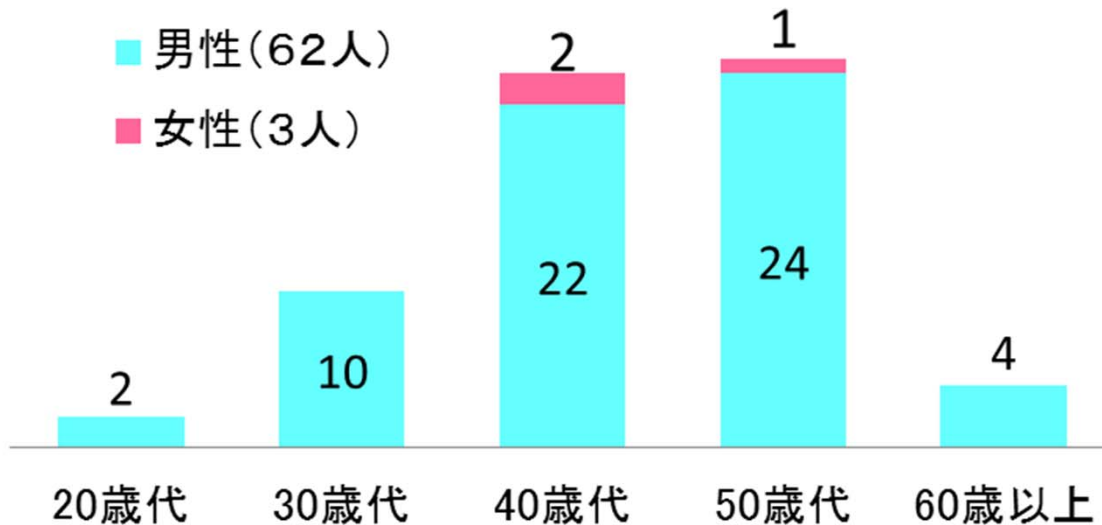


# モニター事業の結果1

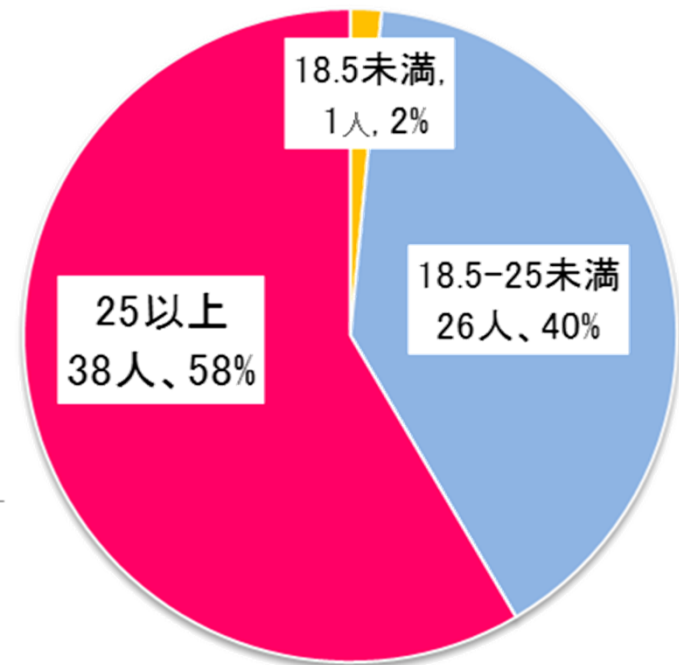
＜モニターに御協力頂いた方々の内訳＞

管内事業所 2社 65名

【性・年代別】

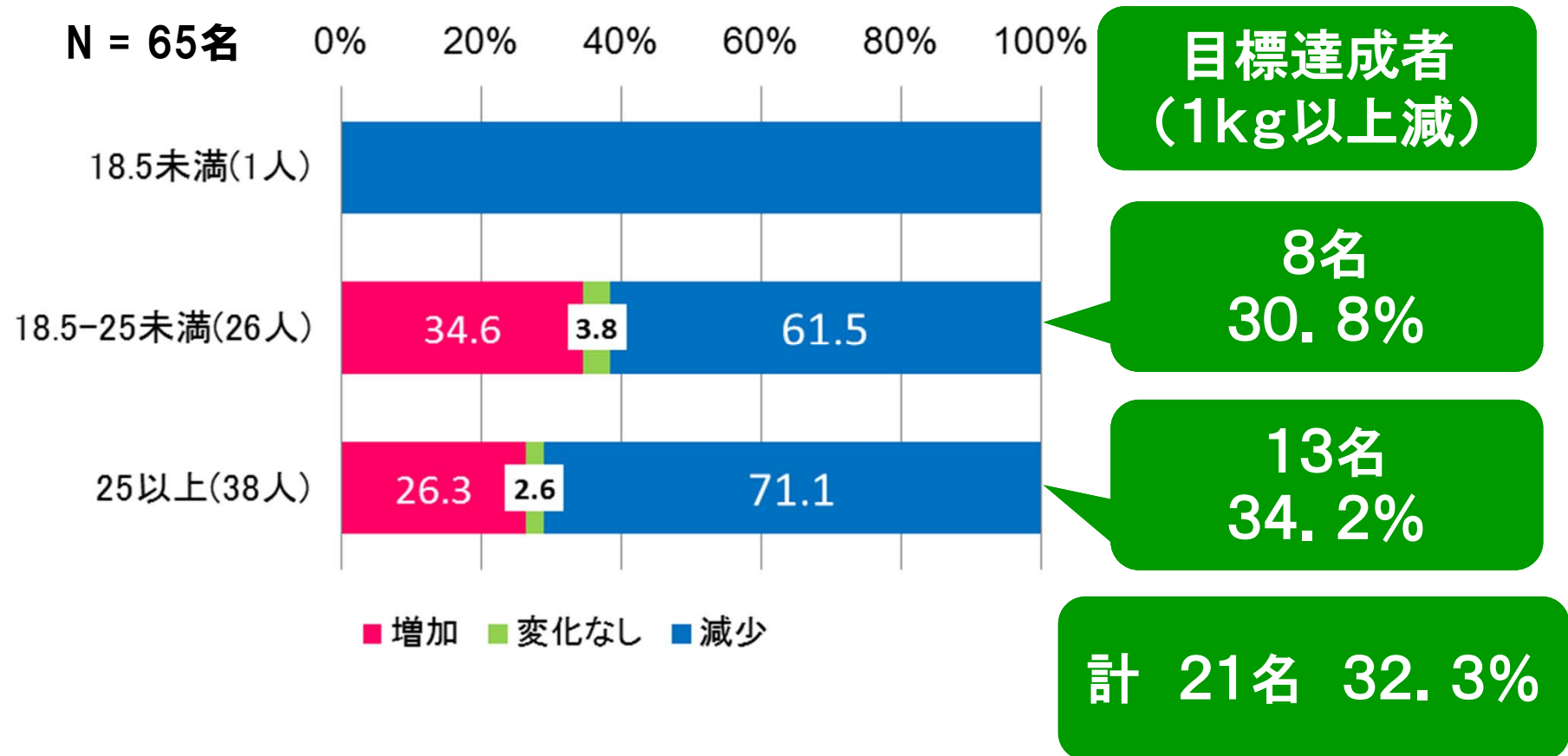


【BMI別】



# モニター事業の結果2

## BMI別 体重の増減状況 ⇒ 目標達成の状況

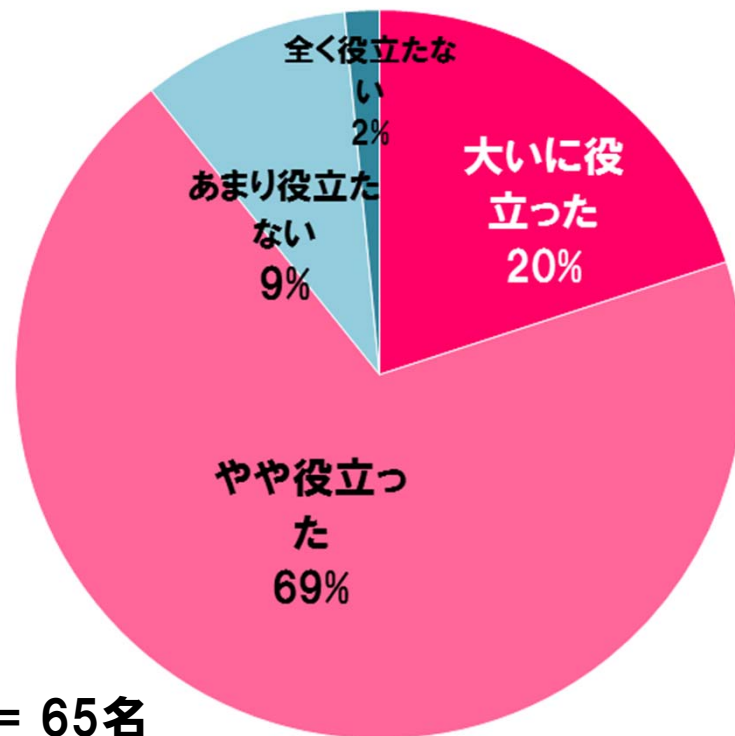




# モニター事業の結果3

## ■ ヘルシー弁当の教材性

Q ヘルシー弁当は、1食の食事量やバランスを理解するうえで、役に立ちましたか？



### ＜役立った理由＞

- 野菜の量が分かった
- 日ごろ、食べ過ぎていたことが分かった
- エネルギーや塩分の量が分かった
- 栄養メモにカロリーや塩分量が書いてあり、目安が分かった

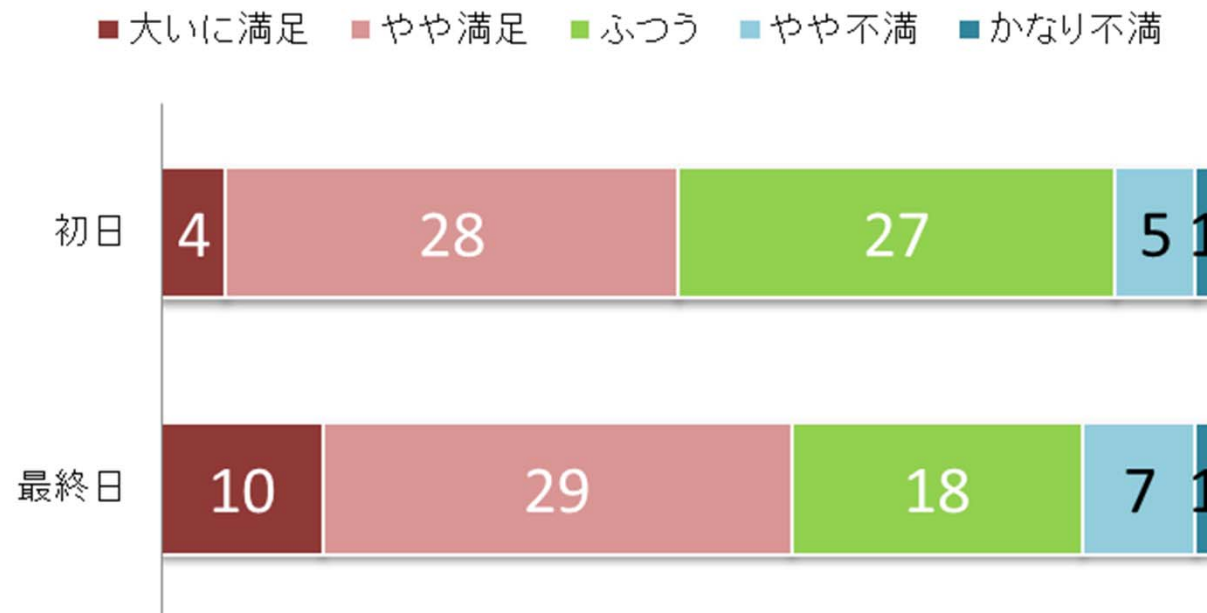
### ＜役立たなかった理由＞

- 意識していなかった
- 1日の必要量や塩分量が記載されていなかったから

# モニター事業の結果4

## ヘルシー弁当の満足度の変化

N = 65名



- ＜満足の理由＞
- バランスの取れた献立
  - 野菜が多かった
  - 果物が入っていた
  - ご飯に変化があった
  - 美味しかった
  - 体調が良くなったような気がする

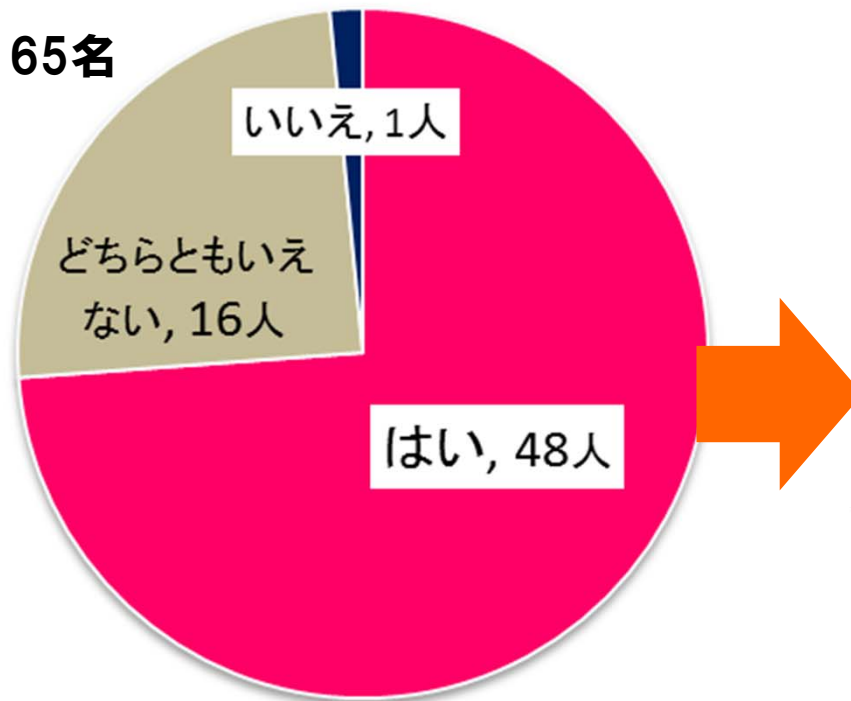
- ＜不満の理由＞
- 量が少ない
  - 夕食までもたない
  - 主菜の量が少ない

# モニター事業の結果5

## ■ 今後の継続希望

今後の続けようと思いますか？

N = 65名



続けたい内容

N = 48名



# まとめ

- 「ヘルシー弁当を食べる＝体験」と「栄養メモを読む＝情報」が一致することで、「健康に配慮した食事」に対する理解が進む



「体験」と「情報」の一致により教材性が増す



さらに、「運動」と「体重測定」を組み合わせることにより  
**職場における「健康づくり」の  
効果的取組メニューとしての可能性 ↑**