

社食で  
メタボを  
ストップ!

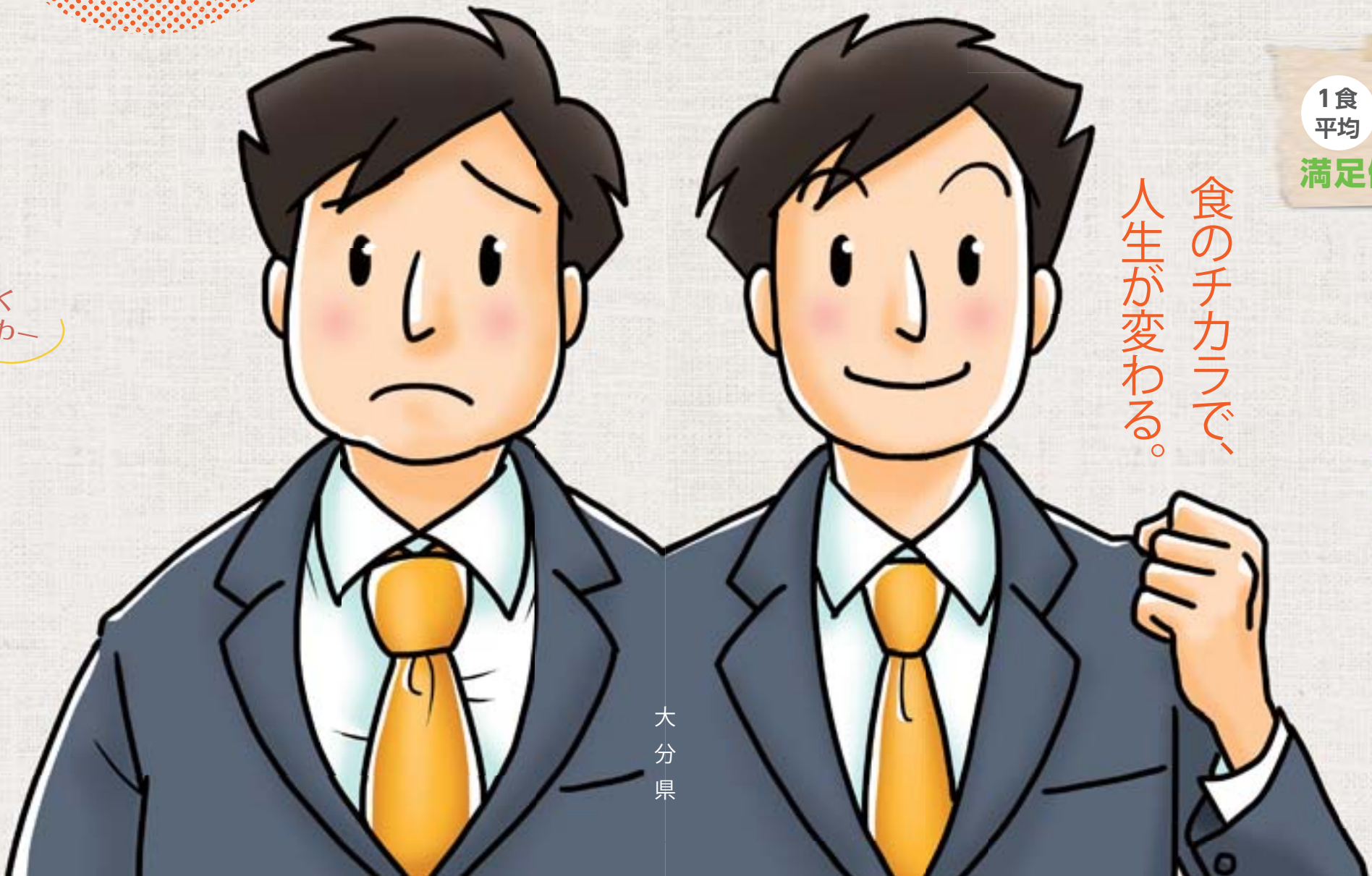
おいしい社員食堂のススメ

ヘルシー料理で  
毎日の健康をサポート

おいしい  
社員食堂  
のススメ

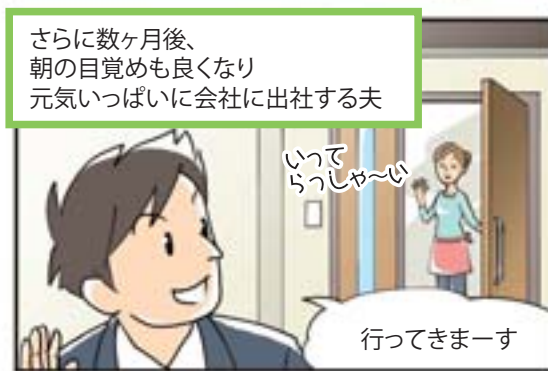
1食平均 521 kcal  
塩分 2.6g の  
満足健康レシピ!

食のチカラで、  
人生が変わる。



大分県

大分県



人のカラダは『食』でできているんだなあ



# Contents

5 ヘルシーなのにボリュームたっぷり?  
人気メニューの秘密

6 みんなが笑顔になれる社食の輪

7 今日から始めるヘルシーレシピ31

8 レシピの見方・ごはんや調味料の作り方について

10 春レシピ

22 夏レシピ

36 秋レシピ

54 冬レシピ

71 家でも実践しよう!

おつまみレシピ6&デザートレシピ4

72 おつまみレシピ

78 デザートレシピ

82 体験者からのメッセージ

84 1日の適正エネルギー量を調べてみよう

85 食育コーディネーターからのワンポイントアドバイス

86 旬を知っておいしく節約!  
大分の農産物 旬カレンダー

88 さくいん



どうしたら魅力ある  
ヘルシーな社食が作れるのか、  
まずはポイントを  
チェックしていきましょう。



食育コーディネーター  
粟生さん

大分県では、働き盛り世代への食育を推進するため、三和酒類株式会社をモデル事業所に設定し、2名の食育コーディネーターと社員食堂の栄養士さんたちで、社員の皆さんに選んでもらえるようなヘルシーメニューの考案を行いました。

この本には、社員の皆さんに人気のあったメニューをとりまとめているので、健康づくりにご活用いただけたら幸いです。

## point 1 ヘルシーなのにボリュームたっぷり!? 人気メニューの秘密

社員食堂の人気投票で一番になった「大根カレー」。  
ボリューム満点なのにヘルシーな人気メニューの秘密を聞きました。

ごはんは低カロリーの  
マンナンライス

コロコロ大根と  
椎茸の食感が  
楽しい

小松菜とトマトの  
トッピングで  
見た目も鮮やか

汁気の少ない  
キーマカレー風

※詳しいレシピはP54へ



この間の大根カレーうまかったなあ〜。  
でも、カレーって高カロリーのイメージなんだけど。



普通のカレーライスは600kcal以上ありますが、この大根カレーは451kcalなんですよ!



味もよかったし、何が違うんだろう?



ポイントは4つあります。

- 1 ジャがいもの代わりに大根や椎茸を使ってカロリーOFF
- 2 汁気の少ないキーマ風にしたことで、ルウの量を3/4に抑えて、さらにカロリーOFF
- 3 マンナンライスでカロリーOFF
- 4 上から野菜をトッピングすることで見た目も鮮やかになるような盛りつけ

味付けも、風味豊かにおいしく仕上がっています!



へえ〜、いろんな工夫がされていたんですね。



サラダと果物をセットにしても503kcal、食塩相当量は2.7gです。  
この他にも、いろいろなヘルシーメニューやおつまみのレシピを紹介しているので参考にしてください。



家でも作ってもらいます。  
家族にも食べさせたいと思っていました。助かります。

### エコポイント

焼酎粕の繊維分を完熟発酵させた堆肥を使って、無農薬で育てた「さつまいも」「にんじん」「じゃがいも」などの季節の野菜も、社員食堂で使っています。もちろんこのカレーにも!

三和酒類株式会社  
重松部長



point  
2

# みんなが笑顔になれる社食の輪

社員食堂は、ホッとできる会社のパワースポット。  
社食の取り組みやイベントで、社員みんなの笑顔の輪が広がっています。

## 笑顔になる3つのステップ

### Step1

ヘルシー定食を食べる  
健康情報をキャッチする

### Step2

一人ひとりが  
健康になっていく

### Step3

笑顔で  
元気に働ける



## 食育情報の発信

パネルやポスターなどを設置したり、積極的な呼びかけで、少しでも利用者に食の健康を意識してもらえよう工夫がされています。



使っている  
食材の表示



定食のカロリーと  
塩分表示



ポスターで啓発



メールや掲示板での  
お知らせ



各テーブルに  
健康情報



食堂スタッフの  
笑顔と声かけ

## 食育イベントの実施

健康チェックや地産地消フェアなどの注目を集めるような食育イベントは、食育に関心を持ってもらうきっかけにもつながります。



栄養情報表示



健康チェック・  
健康相談



地場産物の  
バイキング

社食ってすごいじゃないですか!  
野菜を先に食べることや、薄味にも慣れてきたし、  
今後の健康診断が本当に楽しみです。

おいしい社員食堂の  
ススメ

# 今日から始めるヘルシーレシピ 31

今回ご紹介しているレシピは、1食の平均が521kcal、  
塩分2.6gの満足健康レシピです。  
四季の味わいを楽しみながら、1年を通してチャレンジしていただけます。  
まずはこのレシピを参考に、ヘルシーな料理作りを始めてみませんか。

©レシピの見方 調理のポイント ひとつことメモ



春  
p10



夏  
p22



秋  
p36



冬  
p54