

体験者からのメッセージ

性別や年代に関係なく、たくさんの方が実際に社員食堂のヘルシーメニューを体験しています。社食を通して、発見したことや改心したことなど、人によってさまざまな変化があるようです。

社食の利用で、1日350gの
野菜がムリなくとれます!



チャレンジャー
A.Mさん

カロリー600kcal以下、塩分3g以下のヘルシーメニューのB定食は、毎日工夫を凝らしたメニューにさせていただき、おいしく食べ続けることができました。

ヘルシーメニューの取り組みを通じて、一日の栄養摂取量や個人の適正カロリーなど、健康の基礎知識を知ることができ、改めて健康に対する意識が高まりました。特に、野菜は一日の目標摂取量が350gであることを知り、普段の生活の中ではあまりとれていないな、ということに気づきました。

これからは、より野菜食を中心とした食事を心がけていきたいと思っています。

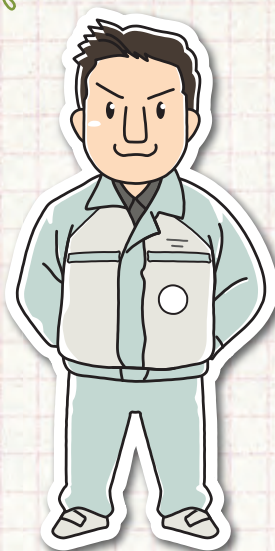
ヘルシーメニューで始まった
1週間は絶好調!!

これまでのヘルシーメニュー(B定食)は、ボリューム的に物足りない感じを受けてしまい、ついつい通常メニューのA定食を選んでしまう日もありました。特に休日は、気が緩んでカロリーの高いものを食べてしまう傾向がありました。

チャレンジャーとして取り組みはじめてからは、週初めの社員食堂ではB定食を選ぶよう心がけました。また、個人的には醤油の摂取量が多い方だと感じていましたので、以前より少なく使うよう心がけるようになりました。

以前は納豆を食べられませんでした。家族の勧めもあり食べられるようになり、今ではおいしく感じております。食卓では生野菜を必ずと言っていいほど、食べるようにしています(サニーレタス、みずな等)。また、きゅうりの一本丸かじりにハマっています。きゅうりはハウス栽培もあり、一年中販売されていて、歯ごたえがなんとも言えません。

今回の取り組みを通じ、健康についての食の大切さを改めて感じました。



チャレンジャー
S.Mさん

今回の取り組みを通して、「塩分」について考えるようになりました。今までは何となくカロリーだけ気にしていれば良いと思っていましたが、“健康寿命”を伸ばすには減塩を心がける必要があるなあと感じました。

社員食堂では、「酢」や「はちみつ」で味付けをしているメニューも登場し、たいへん勉強になりました。さまざまな工夫がなされていて毎回の昼食がとても楽しみになりました。また、家庭で取り入れたいものも多く、その一つが「かぼちゃのユズ煮」です。日本人だどうしても醤油に頼りがちですが、付け合わせで塩分を減らす方法を教えて頂いてとても感謝しています。

今後も、無理なく楽しい食事をしていきたいと思っています。



チャレンジャー
A.Kさん

レシピを活用すれば、
社食メニューが
家庭でかんたんに
再現できます!

ヘルシーな社員食堂のメニューをいただくと、毎日の食事が楽しいと感じる方が増えているようです。

みんなの健康を支え、笑顔になってもらえるような食事が提供できるとよいですね。



食育コーディネーター
衛藤さん

年齢や身体活動レベルで分かる!

1日の適正エネルギー量を調べてみよう

自分の年齢や身体活動レベルに合った1日のエネルギー量を把握して、食べる量(摂取カロリー)を調節することで、肥満を防ぐことができます。まずは自分の目安量を確認してみましょう。

身体活動レベル		I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
年齢	性別	1日の目安量 (kcal)		
18~29	男	2,250	2,650	3,000
	女	1,700	1,950	2,250
30~49	男	2,300	2,650	3,050
	女	1,750	2,000	2,300
50~69	男	2,100	2,450	2,800
	女	1,650	1,950	2,200

*日本人の食事摂取基準(2010年版)より



私は、事務で20代だから、1,700kcalね。

僕は、立ち仕事が多くて30代だから、2,650kcalだな。



消費エネルギー



摂取エネルギー

太るかやせるかは、消費エネルギーと、摂取エネルギーのバランスです。毎日、体重のチェックをして、バランスの調整をしましょう!

詳しくは、社食や保健所、市町村の管理栄養士・栄養士にご相談ください。



三和酒類株式会社
社員食堂 店長
(魚国総本社 山口栄養士)

ワンポイント 食育コーディネーターからのアドバイス

Q.1 思ったようにやせられない時、どうしたらいいですか?

- A
- ※ 無理な目標を立てていないか、目標を見直しましょう。
 - ※ サラダや野菜にかけるマヨネーズ、ドレッシング、たれなどのエネルギーを確認してみましょう。今使っている量を、少量ずつ減らしていきましょう。
 - ※ 1日に自分が食べたものを書き出してみよう。何か気づくことがありますよ。
 - ※ 甘いものやお菓子の量の確認をしてみましょう。
 - ※ P84を参考に、カロリー計算をしてみましょう。

社員さんからの質問

Q.2 外食の上手な選び方を教えて! Q.3 晩酌の量や種類、おつまみはどうやって選べばいいの?

- A
- ※ 単品ではなく、定食を選びましょう。
 - ※ 麺類は具たくさんのもを選び、スープを半分残しましょう。
 - ※ 揚げ物など油の多い料理はひかえましょう。
 - ※ 野菜が入っているメニューを選び、野菜を先に食べる習慣をつけましょう。
 - ※ ごはんと麺の組み合わせはさげましょう。
 - ※ 野菜を使ったおつまみを選びましょう。
 - ※ ビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、焼酎なら0.6合を目安にしましょう。
 - ※ 飲み過ぎないように、量は1日の目安をできるだけ守りましょう。
 - ※ 飲んだら、それ以上の水をとりましょう。
 - ※ ごはんもしっかり食べましょう。

詳しくはP71をチェック

社食の栄養士さんからの質問

Q.1 マンネリ化しないためにはどうすればいいか知りたい。 Q.2 メニュー表示についてアドバイスがあれば教えてください。

- A
- ※ ポリュームのあるメニューに人気があるので、見た目にポリュームのあるように見せるために、肉は油脂の少ない部位や薄切り(しゃぶしゃぶ用)を使いましょう。
 - ※ 切り方や調理方法は、かみごたえが出るように工夫しましょう。
 - ※ 同じ料理でも、切り方や盛りつけ方を変えるだけで、違う料理に見えますよ。
 - ※ いろいろな料理本や料理雑誌をみて参考にしましょう。
 - ※ 珍しいものなどを低カロリーで出すために、どのようにするとみんなが喜んでくれるかを考えましょう。
 - ※ 調理員さんとも相談しましょう。
 - ※ 地元食材を使い、何を使っているのか皆にわかりやすく表示しましょう。
 - ※ 旬の食材がどう体によいか併せて説明しましょう。
 - ※ 行事食や郷土料理を取り入れ、その説明をしましょう。
 - ※ カロリーや塩分の表示は必ずしましょう。
 - ※ 食材の地域表示を行いましょう。
 - ※ 盛りつけを鮮やかにし、目で食べてもらう工夫をしましょう。