

たつみヘルシー弁当

株式会社異設計コンサルタント

〒743-0023 山口県光市光ヶ丘5番1号
従業員数:51～100名以下 URL:<http://www.tatsumisekkei.co.jp/>

サービス業
(他に分類されないもの)



※写真はイメージです
※様々な工夫により減塩でも美味しいおかずですが、減塩にあまり慣れていない方のために醤油小瓶を別添してもらっています。必要に応じて数滴垂らしてお召し上がりください

《さつきcafe》
柳井市中央2-17-12
テレビにも出演中の野菜ソムリエ
柳井さつきさんがつくる
異特注減塩弁当です。
塩分量はなんと一食0.5g! ※醤油小瓶抜き
お野菜たっぷりかつ減塩で
たつみオリジナルのおかずも♪お楽しみに!

【Point】
塩分を取りすぎると高血圧になり、
動脈硬化や心不全に繋がるといわれています
日本高血圧協会推奨 一日の塩分量目安…6g以下



提供されたお弁当

- ・ポイント①:地域の弁当事業者と連携した特注ヘルシー弁当に併せて特保等の飲料を提供し、ただ美味しいだけではなく健康に良く満足度の高い食事を配布
- ・ポイント②:お弁当が、健康的な食事のお手本(教材)に
- ・ポイント③:経年追跡調査を行い、社員の意見を取り組みに反映

取り組みの概要・目的

日々の食事のお手本に!教材としても活用されるヘルシー弁当の提供イベント実施

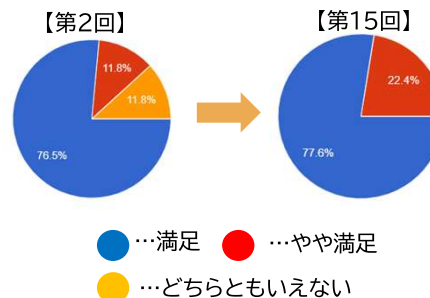
健康に特化した食材・調理法などで作られた弁当を提供する事により、外食時や献立作り等、自身の食生活の見直しの参考にしてもらうことを目的としました。地域の店舗と共同開発した”たつみ特製ヘルシー弁当”をはじめ、減塩弁当・腸活弁当の提供などを行っています。

実施の背景や課題

2019年より開始した健康経営の取り組みを充実させていくにあたり、まずは社員に喜んでもらえ、活動の目玉となる取り組みを創りたいと思ひ考案しました。コンビニ弁当や外食が多い社員もいる為、食事を選択する際の参考にしてもらい、身体に良い物=美味しくないという概念を少しでも払拭できればと考えています。

取り組みの成果

社員アンケート



定量的・定性的成果

- 弁当提供希望者率は第1回 72.3%⇒第15回(最新) 100%と上昇しています。
- 提供することにより社員アンケートを実施し、社員の反応を次回以降選定の参考にしています。
- 日常的に健康を意識した食べ方をしている社員割合も60%(2023年)⇒64%(2024年)⇒69%(2025年)と年々上昇しています。
- 「どちらともいえない」の回答率は第2回 11.8%⇒第15回 0%と減少しています。

従業員の
“声”

「減塩にはお酢を上手に使う事や、しっかり咀嚼することにより素材の持ち味を実感出来た」
「新たな調理法を知れたので自宅で実践してみたい」

チャレンジしたことや創意工夫したこと

初めての特注弁当

開始当初は既製商品を使用しておりましたが、オリジナルのお弁当を提供したいと思い、地元業者協力の元、特注弁当を共同開発しました。野菜を多く・揚げ物を少なく・かつ満足度の高いもの等、色々な想いを詰め込んだお弁当が完成しました。

メニュー表の添付

ただ配布するだけでは社員に健康ポイントが伝わりづらいと感じる&地産地消を意識していることも知って欲しかったため、健康ポイントや材料を記載したメニュー表をお弁当に添付しています。

連携先(社内外)やリソース

●提携先

- ・地域の弁当事業者

●リソース

- ・企画から実施までの期間:1～3か月
- ・必要な人員、コスト
:健康経営事務局2名&弁当・飲料購入費

今後の展望

たつみヘルシー弁当は当社の健康経営活動を表す代表的な取り組みの一つで、身体に良い食事を知れる・気分転換になると社員からも好評を受けています。今後もよりよい活動にしていきたいと考えています。

いいね!コメント

社員に喜んでほしいという想いからスタートし、ここまで継続的な取り組みに育てられていることが本当に素晴らしいです。健康に良い食事を“楽しく学べる体験”として届けている工夫に、社員への愛情を感じます。地域との連携も含め、健康経営を自社らしく育てている好事例です。