

あなたの日々の食事を教えてください！ 「日々食」

株式会社ホニック

〒486-0902 愛知県春日井市新開町字平洲81-4
従業員数:21～50名以下 URL:https://phonix.co.jp

分類不能の産業

2025/12/9(火)	大岡建司	鍋と炊飯器を買いました		これまで直径22センチほどの鍋と9号炊き炊飯器を購入し、5.5号炊き炊飯器を購入しました。料理を作らなね、でもそろそろ買へる量が多いですかね？
2025/12/8(月)	真野美幸	工夫したお弁当		お弁当も大体茶色くなってしまつて少し工夫してみたいつもりは明るく出た様な気がします。でも、子供が食べたいになるのか季節の物をいれたり飾り付けてみる。野菜と肉か魚を考慮して栄養をとるか迷っています。どうしたらいいですか？
2025/12/8(月)	真野美幸	茶色ご飯		ハンバーグとオクラの味噌汁を作ってみました。ずき焼き風に味付けをし温も混ぜて味はパツパツなんです。いつも料理が茶色いのが悩みです。誰かオススメ料理・盛り付け教えて下さい。
2025/12/8(月)	山田花子	赤ももキャベツはどしゃくても煮ますよ		毎年のことながらまた辛い鍋です。家で売っている赤ももを適量にカットして入れましたが、家で煮ると赤ももがべちゃべちゃと不思議です。

「日々食」共有の様子

- ・ポイント①:家庭の自炊料理の情報を職場で共有
- ・ポイント②:日々の自炊のヒントに
- ・ポイント③:日々の食事を振り返るきっかけに

取り組みの概要・目的

社内Webに日々の食事を投稿！「日々食」で従業員同士の日々の食事を共有

掲載メニューの条件は、①自炊料理であること ②またはご家族が料理したものであること ③外食やインスタントは含めないの3点で、簡単！ヘルシー！タイパ！が良いメニューが喜ばれます。半年で10回以上投稿すると、GOOD賞やアイデア賞として高級塩などを渡しています。

実施の背景や課題

1人暮らし率30%と単身世帯が多いので栄養の偏りが心配されます。少しでもバランスの良い食事を紹介することと、どんな食事をとっているのか知るために立ち上げました。料理の写真とレシピを紹介し、コメントも書き込めます。肥満予防健康管理士資格を持つ社員がその食事の栄養だったり効能だったりアドバイスをすることもあります。

取り組みの成果

投稿ごとのリアクション数

2025年7月1日～2025年12月31日集計より抜粋			
日付	氏名	タイトル	いいね!
2025/10/14	春日井太郎	秋刀魚ごはん	11
2025/12/1	春日井太郎	ラザニア	11
2025/10/9	上原由美子	サバ缶トマト	12
2025/10/14	上原由美子	かぼちゃの煮付けとかぼちゃサラダ	11
2025/10/8	山田花子	鯖缶炊いたやつ	10
2025/12/26	山田花子	地主さんからいただいた大根	8
2025/9/16	真野美幸	野菜づくしの夕食	9
2025/11/6	真野美幸	THE和食	9
2025/9/21	大岡建司	秋刀魚の塩焼きリベンジ	9
2025/12/9	大岡建司	鍋と炊飯器を買いました	10
2025/9/12	鈴木愛	なすドック;レンチンで簡単	9
2025/10/6	鈴木愛	鯖缶の炊き込みご飯	10

定量的・定性的成果

- 参加者数 8～12人
- 変わった料理や、美味しそうな料理など料理の作り方や味について会話がはずみ、コミュニケーションにも大変役立っています。味や作り方の情報だけでなく、食全体の情報(旬のものや変わった食材など)交換の場となっています。

従業員の“声”

「新しい味や調理法を知ることができ、レパートリーが増えて助かります」

チャレンジしたことや創意工夫したこと

条件さえええばどんな料理も投稿OK

手の込んだ料理から野菜を茹でただけの料理まで様々ですが、切っただけ、茹でただけの料理はハードルが低いので投稿しやすいと思います。

キッチングッズ紹介

実際に使ってよかった便利グッズを紹介しながら、こんな料理も簡単に作れますと共有し、作りやすさにつなげています。

連携先やリソース

●提携先

- ・地主さんからの収穫野菜のおすそ分け
- ・ミニ菜園づくりを従業員が始めました

●リソース

- ・人員は投稿者、半年ごとの集計係、参加を促す人、コストは半年で10回投稿した従業員の参加賞代のみ

今後の展望

参加人数の増加を目指しより良い食生活を提供できればと考えます。ミニ菜園で野菜が収穫できるようになればその野菜のレシピを重点的に紹介していきます。

いいね！コメント

従業員同士が日々の食事を共有し、お互いの工夫やアイデアを学び合える仕組みが非常に魅力的です。手の込んだ料理だけでなく、簡単な料理も気軽に投稿できる環境を整えることで、自炊や健康的な食生活へのハードルを下げている点が印象的でした。食を通じたコミュニケーションの活性化にもつながっており、継続的な食育の取り組みとして参考になる事例だと感じました。