

健康管理の出来る社員食堂で食生活の乱れを防止

リゾートトラスト 株式会社

所在地:愛知県名古屋市

従業員数:7,592人

設立年:1973年

業種:会員制リゾート事業

○事例のポイント

- ・ 周辺で食事を摂る機会に乏しい全国の24か所のリゾート地で、独身寮に暮らす若年層や単身赴任の職員などに、従業員食堂のメニューを1食300円で提供
- ・ すべての従業員食堂で、認証基準をクリアしたスマートミールを毎日提供
- ・ 毎年の「健康イベント」で「血管点数」を算定し、年齢に関係なく健康状態の「見える化」を実現

◆取組の背景

ホテル・ゴルフ場など施設の多くがリゾートに位置し、周辺に食事を摂る場所が乏しい環境にある一方で、構成比の大きい若年層職員の多くは施設内の独身寮で生活し、単身赴任の職員も多くいます。加えて、稼働時間が長くシフト勤務が基本になっているため、生活時間が不規則になりやすく、食生活も乱れがちです。

このような環境を改善し、外に食べに行けない社員のため、事業所内の食堂で健康管理の出来る食事を提供しようと考えたのが、食に関する取組を始めたきっかけです。

◆食育活動①従業員食堂の状況

従業員食堂は、全国24か所の大規模施設に設けられています。これらの食堂で提供しているのは昼食と夕食です。

ただし、すべての食堂で営業時間は昼食10～16時、夕食16～20時と非常に長く、昼食が10時からなので、早朝から勤務のスタッフが朝食として食事することもできます。

◆食育活動②従業員食堂の特徴

食堂のメニューは、肉または魚を主菜とした2種類の定食と、麺類が基本で、昼食、と夕食では内容が毎日変わります。メニューのプライスカードには、エネルギー(カロリー)、タンパク質、脂質、炭水化物の量、食塩相当量、および野菜の重量が表示され、各種アレルギーも示されています。

食堂の食事は単品ではなく、すべて小鉢がつく定食として設定されており、いずれも1食300円で提供しています。



◆食育活動③スマートミールを毎日提供

スマートミールは2018年11月から全施設で提供を開始し、新規開業施設でも都度取得しながら、現在は全国24施設で毎日提供しています（スマートミールの認証は施設ごとに得ています）。

一般の定食では、小鉢を自由に選べたり、ご飯や味噌汁を自由によそえますが、スマートミールの場合は決まったメニューで、定量となっています。

業務特性上、立ち仕事など、比較的労働強度が高いことから、カロリーやボリュームの多い食事を選びがちであるため、小鉢の揚げ物、デザートなどを自由に選べないスマートミール喫食数は現状で多くありません。今後喫食数を増やすことが課題として認識されています。

同社では、スマートミールの喫食、禁煙実施や歩数など健康増進に関する行動が点数化されており、ポイントが貯まると商品と交換できる「健康ポイント」制度があります。



主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのとれたお食事

Smart Meal
スマートミール

主食 もち麦ごはん	副菜 野菜とベーコンのスパイシーマト煮
主菜 アジのマスタードタルタルソース	副菜 ひじきと椎茸のドレッシング和風
	副菜 キャベツとマカロニのスープ

適正カロリー しっかり野菜 塩分控えめ PFCバランス 管理栄養士監修

◆食育活動④従業員食堂での健康イベント

生活習慣病予防のための「健康イベント」を、全国の従業員食堂で毎年1回実施しています。

血管年齢計を用いて、指先をセンサに乗せて、わずか16秒で「血管年齢」を測定、それに基づいて「血管点数」を算定します（血管点数は「40～60」だと血管が年齢相応、「60以上」は実年齢より若い、「40以下」は年齢の割に老化気味と判定）。

若い世代だと健診結果がさほど悪くないため、健康状態への自覚が得られにくいですが、血管年齢であれば、年齢に関係なく健康状態の「見える化」が図れるため、この測定を行っています。

第3回 血管年齢チェック!

11/18(月) 11:00～16:00
場所：那須白河 従食

メディカルアナライザーを使用！
指先で測定を行います。

血管年齢は、指先の血流から得られる数値の状態（心臓から全身へ送られる年齢にあてはめて表現したものです。自分の実年齢と比較してみましょう！）

管理栄養士が日頃の食生活についてアドバイスを行います。

血管年齢で、日頃の食生活を確認してみませんか？
皆さんの参加をお待ちしています！！

Ri+6

◆推進体制

人事企画部管理運用第2課の福利厚生部門において、栄養士2名の専従者が従業員食堂担当し、食の取組を進めています。

◆職場や社員の変化

先行して「健康イベント」を始めた施設では、食生活を意識し翌年に血管点数が改善された事例もあり、他施設でも同様の効果があると期待されています。

また、食事前に血管点数を測定し、数値に驚いてスマートミールを食べる人も複数観察されており、健康イベントとスマートミールとの連携効果も生じています。