

企業の社員食堂等において、働く世代を対象とした食育を推進 ～（一社）京都府北部地域・大学連携機構～

- 従業員を対象とした、昼食時における食堂でのプチ食育講座や、職場内でのワークショップを開催。
- 昼食時の食育活動が食生活や精神的ストレスでのプラスの効果が得られるとともに、日本型食生活の実践度が向上。

【ポイント】

- ・企業の協力を得ることにより、普段、食育の対象となりにくい青年から壮年世代の働く世代に**対しての食育を普及することが可能**
- ・昼食時に継続的に管理栄養士など専門家の話を聞くことにより、**確実な行動変化につながる。**

～取組内容～

- ・京都府北部の工業団地内にある5つの企業の協力を得て、昼食時の食堂におけるプチ食育講座の開催や、職場内でのワークショップ（食育ワールドカフェ）を開催。
- ・青年から壮年世代の働く世代は、食育基本法が施行された2005年以降の「食育」を受けたことがない世代であるとともに、単身赴任など、食生活が疎かになりやすい傾向がある。
- ・このため、すぐに実践しやすい内容とすることを心がけ、食事から生活習慣病への予防と健康への意識を高めるきっかけ作りとなるような取組を実施。

～事業成果～

【日本型食生活の実践度】

⇒約半数の者が日本型食生活を実践

【事業実施後の食生活やストレスに関する変化】

（実施前後で有意な差があったもの）

- 食生活（ゆっくり食べる、食事を楽しむ）
 - ストレス（リラックスできる、胃腸の具合が良い）
 - コミュニケーション（上司とのコミュニケーションが改善）
- ⇒食生活や精神的ストレスに関してプラスの効果

【A企業（製薬会社）の取組】

- ・昼食時の食堂において、「+1 サラダバー」と題し、地元の野菜を使った副菜を提供し、食事をしながら、管理栄養士などによるプチ食育講座を聞く取組を実施。
- ・毎週1回、3ヶ月に渡る取組により自分の食生活を見直すきっかけとなった。生化学データとの関係性は企業にとって貴重なものになった。



（50gの副菜を提供）

【B企業（精密機器メーカー）の取組】

- ・昼食時の食堂において、管理栄養士などによるプチ食育講座を実施。理系の従業員が多かったため、実験や体験を含めた食育を実施。
- ・毎週1回、3ヶ月に渡る取組の中で、食事の内容がカップ麺からバランス弁当に変化するなど、継続的な活動によって、確実な行動変改につながった。



（マヨネーズ談義）

【C企業（電子機器メーカー）の取組】

- ・職員研修型食育講座を実施。ストレスなど体調の崩れは食生活にでる。ワールドカフェに寄って、食意識の気付きと交流を図る。
- ・組織的な上下関係、所属部署の壁を取り払い、コミュニケーションを繋ぐ形態が好評価を得た。



（食を通じたワールドカフェ）