



従業員の健康につながる 食環境整備について

はじめに

会津保健所 健康増進課では、
働き盛り世代の健康増進を目的に、
事業所における食環境の整備を進めています。

この度は、事業所の健康づくり(特に給食)に
お役立ていただける取組事例をご紹介します。

内容をご覧ください、興味がある・やってみたい取組が
ありましたら、実施に向けてご支援等をさせていただきたいと
思っておりますので、
ぜひ前向きにご検討ください。



【イメージ図】事業所における食環境の整備

各企業の活力・生産力・業績向上

株価・ESG評価上昇

働く世代の健康保持増進・生活習慣病予防

働く世代の食環境の整備・充実

(働く世代1人ひとりが健康的な食生活を送ることができる環境)

健康になれる食物を手に入れられる環境
働く人が食品にアクセスする機会

(企業)

- 従業員用食堂
- 売店・コンビニエンスストア
- 仕出し弁当
- 自動販売機

(その他)

- 家庭
- スーパー・コンビニエンスストア
- 飲食店・レストラン

例

適切な栄養・健康情報を取得できる環境
働く人が情報にアクセスする機会

(企業・保険者)

- 特定健診・特定保健指導
- 体験・測定イベント
- 講話、動画上映
- 卓上メモ、ポスター掲示等

(行政・地域)

- 特定健診・特定保健指導
- 各種健康づくり事業
- 広報

例

ご紹介する取組事例

- 1 健康的な食事の提供
- 2 健康的なメニューを選択してもらう工夫
- 3 健康イベントの実施
- 4 売店等の環境整備
- 5 事業所内での情報発信

Ⅰ 健康的な食事の提供

- (1) 現状把握 : 現状を確認し、できるところからステップアップを図る
- (2) “健康に配慮した定食”を考える



Ⅰ 健康的な食事の提供

(Ⅰ) 現状把握：現状を確認し、できるところからステップアップを図る

内容	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4
“健康に配慮した定食” の頻度	提供なし	不定期に提供	週1回提供	毎日提供 (非訴求も含む)
代表する定食の 揚げ物料理	毎日提供	週4回	週3回	週2回
		ステップアップ ⇒ 脂質エネルギー比20~25%		
代表する定食の野菜料理等 (きのこ・海藻を含む)	ない日がある	メインに添える	小鉢として選択可	全員についている
		ステップアップ ⇒ 野菜提供量が毎食120g以上		
代表する定食の 食塩相当量	わからない	毎食3.5g以上	毎食2.5~3.4g	毎食2.5g未満
麺や丼での野菜料理	ない	麺や丼に、野菜類が 70g前後入っている	小鉢(50g以上)で 選択可	小鉢(50g以上)が 全員についている
ごはん量の調整	1種類のみ	2~3段階で選択		個別に調整できる
低精製米・雑穀米等の 提供	白飯のみ提供	イベント時に提供あり	日によって提供あり	毎日選択できる
果物の提供	提供なし	不定期に提供		定期的に提供
乳製品(牛乳・ヨーグルト等)の提供	提供なし	不定期に提供		定期的に提供

出典:神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター 食環境スコア2025(完成版)を一部改変

Ⅰ 健康的な食事の提供

(2) “健康に配慮した定食”を考える

健康づくりに役立つ栄養バランスのとれた食事
「スマートミール」の基準を参考に考えると良い



スマートミールの基準	ちゃんと	しっかり
	栄養バランスを考えて 「ちゃんと」食べたい 一般女性の方向け	栄養バランスを考えて 「しっかり」食べたい 男性や女性の方向け
エネルギー量	450～650kcal未満	650～850kcal※
主食（飯、パン、めん類）	（飯の場合）150～180g	（飯の場合）170～220g
主菜（魚、肉、卵、大豆製品）	60～120g	90～150g
副菜（野菜、きのこ、海藻、いも）	140g以上	140g以上
食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）で栄養計算を行う場合は620～850kcal

“健康に配慮した定食”の例

神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター、
株式会社NITTANの取組事例

健康的な定食の提供 試行結果

- ✓ スマートミール基準「しっかり」に合わせた栄養バランス
- ✓ 雑穀ごはん200g & メイン & 副菜2種類
- ✓ 30食限定で準備し完売

NITTAN 食堂

Let's CCS !! 社食の挑戦と創造
Challenge x Creation x Staff meal

期間限定 Bランチ

7/1 (月)

- ・ さわらのハーブオイル焼
- ・ ハムとほうれん草の炒め物
- ・ レタスのサラダ



7/2 (火)

- ・ 肉じゃが
- ・ 竹輪の磯部揚げ
- ・ キャベツとしめじの炒め物



7/3 (水)

- ・ 野菜たっぷり回鍋肉
- ・ 水餃子
- ・ ほうれん草と油揚げのお浸し



7/4 (木)

- ・ 豆腐ハンバーグ
- ・ ほうれん草の炒り卵
- ・ オクラ入りなます



7/5 (金)

- ・ 蒸し鶏 棒棒鶏ソース
- ・ ハムとブロッコリーと玉ねぎの炒め物
- ・ 菜花と人参のお浸し



エネルギー 650kcal
たんぱく質 26.8 g
脂質 23.6 g
炭水化物 86.6 g
塩分 3.2 g
野菜量 160 g

エネルギー 693kcal
たんぱく質 20.6 g
脂質 24.0 g
炭水化物 103.4 g
塩分 2.7 g
野菜量 145 g

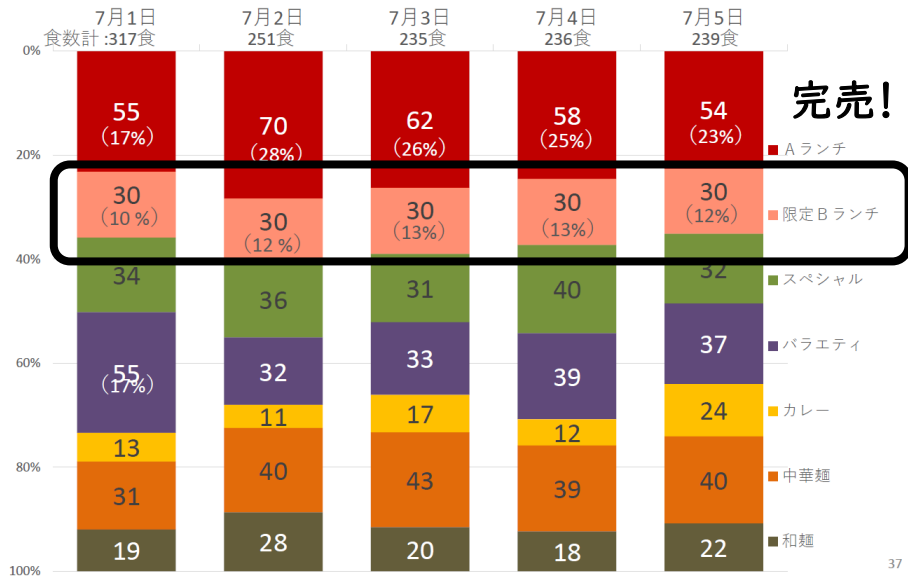
エネルギー 793kcal
たんぱく質 22.6 g
脂質 33.8 g
炭水化物 107.1 g
塩分 3.4 g
野菜量 190 g

エネルギー 660kcal
たんぱく質 25.4 g
脂質 17.8 g
炭水化物 101.4 g
塩分 2.9 g
野菜量 160 g

エネルギー 710kcal
たんぱく質 29.2 g
脂質 27.5 g
炭水化物 89.9 g
塩分 2.5 g
野菜量 165 g

健康的な定食の提供

従業員の方の反応～食数から～



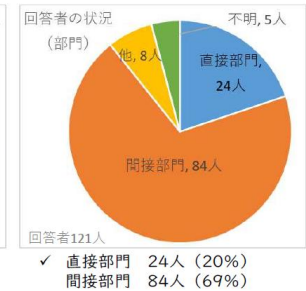
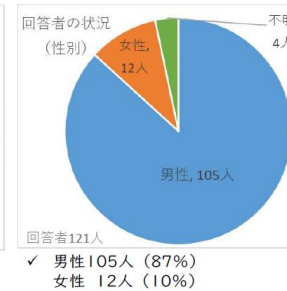
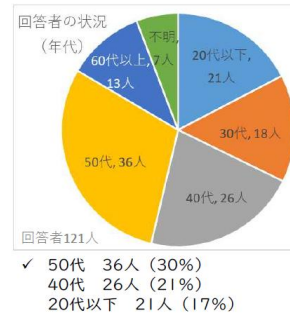
37

健康的な定食の提供

従業員の方の反応～アンケート結果～

- 実施日 7月5日（金）のお昼休み
- 方法 紙 又は ウェブ（グーグルフォーム活用）
- 内容 期間限定Bランチを食べた理由・感想／食べなかった理由等の6問
- 回答状況 食堂の食数 239食
アンケート用紙配布数179枚に対し、115枚回答（64.2%）
ウェブ回答 6人
→紙115人、ウェブ6人 合計121人からの回答

● 回答者の概要

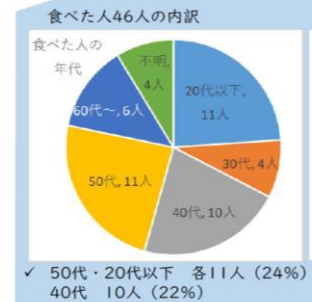
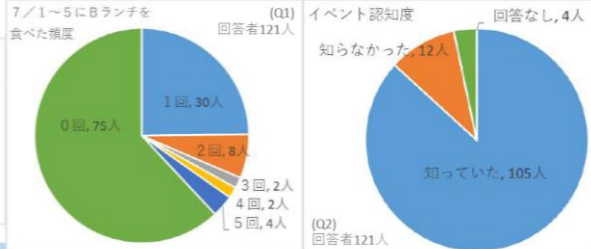
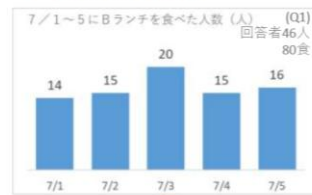


38

健康的な定食の提供

従業員の方の反応～アンケート結果～

● 回答内容の概要

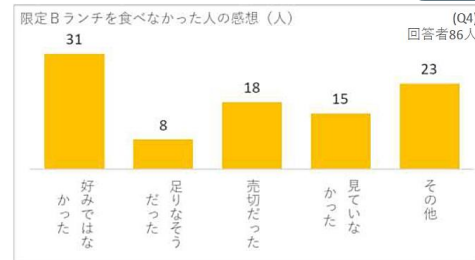
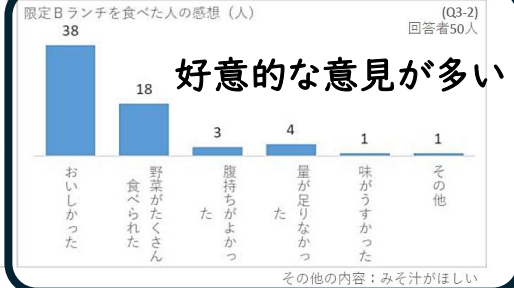
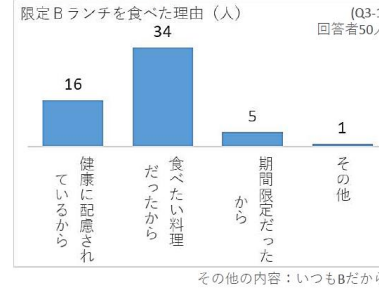


39

健康的な定食の提供

従業員の方の反応～アンケート結果～

● 回答内容の概要



- その他の内容 (22人回答):
- ・いつもメニューが決まっている (8人)
 - ・内訳: 麺類 (3人)、Aランチ (1人)、バラエティ (1人)、仕出し弁当 (1人)、弁当持参 (2人)
 - ・みそ汁がなかったから (4人)
 - ・ご飯の量が多い、みそ汁がない、小鉢2つは多い
 - ・混んでいた (3人)
 - ・食べようと思ったが、おぼんをもってしまったためやめた
 - ・食べた人の感想をもっと判断したかった
 - ・日頃トレーニングをしているので、エネルギー不足になると思ったから
 - ・好き嫌いが激しいため
 - ・興味がなかった
 - ・知らなかった

40

【参考】ヘルシーメニューのレシピ

ふくしま健康応援メニュー

- 福島県食育応援企業が、各社の特色を生かして作成したオリジナルメニューです。
- 献立作成にご活用ください。

1 野菜たっぷり	70g以上/1人分
2 おいしく減塩	主食・副菜・汁物 1.0g未満/1人分 主菜 1.2g未満/1人分
3 フレイル予防	主菜のたんぱく質 15.0g以上/1人分
4 地産地消推進	福島県の旬の野菜を活用できるレシピ

おすすめ!「ごちそうみそ汁」

- 1・2・4の要件を満たすとともに、たんぱく質を含む食材を使用した「みそ汁」
- たんぱく質 8.0g以上/1人分

ニラと鶏団子の中華風みそ汁→



180以上のレシピがあります



(株)明治
野菜たっぷり!
チーズ餃子



味の素(株)
いろいろ野菜と
豚肉のこまみそ
スープ



カゴメ(株)
ケチャップで
下味、
からあげサラダ



中テレクックラボ
(福島中央テレビ)
トマトとマカロニの
ミートグラタン



キューピー(株)
ほうれん草の
キッシュ風



キッコーマン(株)
鶏とキャベツの
ホイル焼き
きのことソース



(株)にんべん
白菜とひき肉の
とりみ汁



大塚食品(株)
野菜の旨辛煮



ポーキ佐藤(株)
トマトとニラの
そうめんチャンプルー



(株)Mizkan
大根とチキンの
洋風ビネガー煮込み



理研ビタミン(株)
かむかむ豚汁



レシピはこちら!

おいしく減塩レシピ

- 会津保健所が作成した、おいしく減塩できるレシピ。
- 21レシピを掲載しています。
- 1食分の組み合わせ例も参考にしてください。



はじめよう! おいしく食べて減塩生活!
~作ってみよう! 簡単減塩レシピ! ~



【栄養価】1人分当たり
エネルギー: 406kcal 食塩相当量: 3.45g

約38%減塩!

減塩ラーメン



組み合わせ例
減塩ラーメン
青菜の白和え
バナナ



エネルギー
559 kcal
食塩相当量
3.9g

ちょっとした工夫で、減塩できます!



レシピはこちら!



2 健康的なメニューを選択してもらう工夫

- (1) おすすめコメント等の表示
- (2) 献立名の工夫
- (3) 利用者参加型、メニュー考案の会を実施
- (4) メニュー価格の工夫

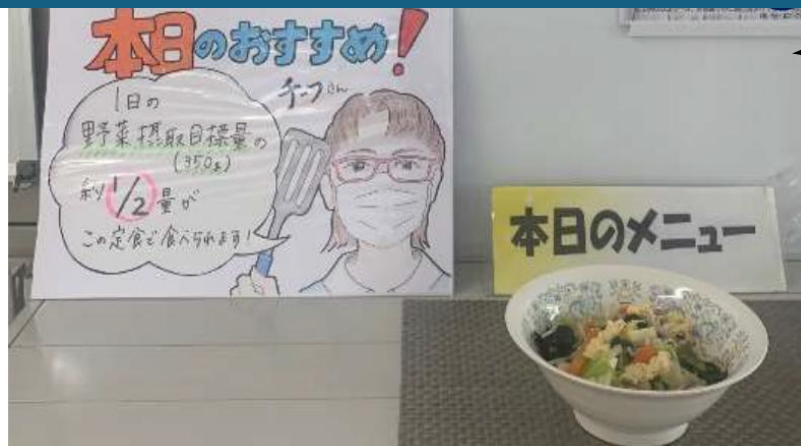


2 健康的なメニューを選択してもらう工夫

(1) おすすめコメント等の表示

神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター、
富士電線株式会社の取組事例

栄養士・調理師等 おすすめコメント



栄養士の似顔絵ボードを作成し、
献立に合わせたコメントを紹介。

定食利用の促進のため、
健診対策につながる
メニューにマークを表示。

週間献立表のマーク表示

ごはんてつなく仕事と健康 WEEKLY MENU			
	5/20(月)	5/21(火)	5/22(水)
定食	御飯 豚肉の香味ソースがけ ちくわの炒め物 みそ汁	御飯 じっくり煮込んだ魚の香揚げ ミニフライ 湯汁	御飯 ガーリックチキン 春雨中華和え スープ
麺定食	かき揚げうどん・そば	担々麺	カレーうどん・そば
カレー	チキンカレー		

ごはんてつなく仕事と健康

今日のお昼はこのマーク

※月や季節に合わせた定食メニューに おすすめマークをつけています。
このマークがついているメニューを**食べるだけで**健康づくりの一歩に!

選べるご飯
※糖質ご飯を比べます

糖質2割、お米のポイント2倍

- 食物繊維は 白飯の 2倍
- 糖質ご飯 150g 0.7g
- 白ご飯 150g 0.3g
- 食塩・塩分4g以下
- 食塩を減らす高塩分
- もちもちご飯

野菜たっぷり
※野菜・きのこ・海藻類120g以上

脂質ひかえめ
※脂質エネルギー比 23%未満

塩分ひかえめ
※塩分3.0g未満

肥満 血糖値 中性脂肪

血圧

2 健康的なメニューを選択してもらう工夫

(2) 献立名の工夫

愛知県半田保健所、ファイザー・ファーマ(株)、
コンパスグループ・ジャパン(株)の取組事例

【検証】

野菜をメインの材料としている小鉢を、利用者自ら選択することをねらいとして、普段の献立名から五感に訴える魅力的な献立名に変更すると、売り上げは増加するか。

献立名のアレンジ例

変更前



かぼちゃの煮物

変更後



ほくほく
かぼちゃの煮物

★五感に訴える献立名の例★
視覚：たっぷり、～を添えて
嗅覚：だし香る、風味豊かな
聴覚：ざくざく、ふわふわ
触覚：なめらか、あったか
味覚：こく旨、まろやか

など

【結果】

前回全く同じ献立を提供した日の対象小鉢の売上割合（売上数/来場者数）と、今回の売上割合を比較したところ、**調査期間のうち13日（76%）が、前回の売上よりも増加しました。**

献立名変更後の対象小鉢の 売上割合の比較



2 健康的なメニューを選択してもらう工夫

(3) 利用者参加型、メニュー考案の会を実施

神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター、
富士電線株式会社の取組事例

富士電線株式会社 R6(2024)年度 食環境整備実施内容

富士電線株式会社

昼めしを考える会
考案メニューの提供

食べたい
うまい



健康

自分たちが
食べたいメニューを
身体がよくなる食に

昼めし
ふじめし
うまいめし

健康の関心が低い方にも
参加してもらう機会

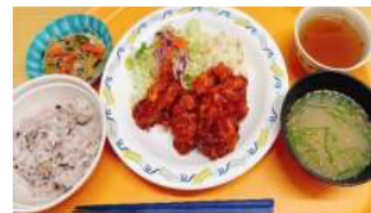
【話し合いの内容】

- ①好きな食堂メニューを共有
- ②メニュー設定のポイント
- ③②を踏まえたメニュー考案

10月11日(金)
ガパオライス
カレー屋さんのサラダ
スープ



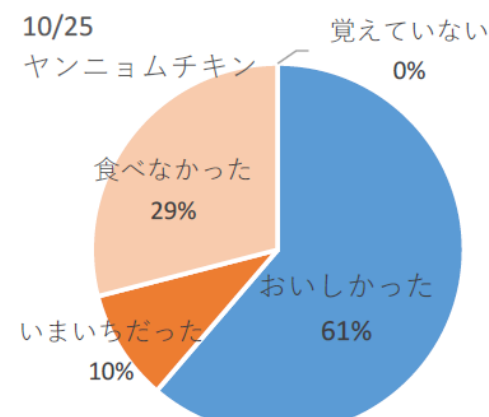
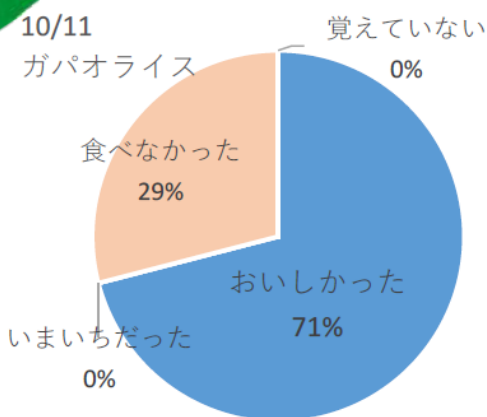
10月25日(金)
ヤンニョムチキン
チャプチェ
わかめスープ



例えば、10月11日は
野菜175g以上使った
定食を
86人(92%)
が利用しました

昼めしを考える会参加者8人

考案メニュー喫食者 86人



R6.10.28~11.8 実施後webアンケート結果より(回答者数31人)

2 健康的なメニューを選択してもらう工夫

(4) メニュー価格の工夫

ヤフー株式会社の取組事例

ヤフー株式会社「揚げ物税」の導入など、前例のない健康促進施策にチャレンジ

昼食では肉類の揚げ物に「揚げ物税」と称し、100円の値上げをする一方、魚料理を150円値下げし、脂肪エネルギー比率の引き下げに成功

◆食育活動③昼食での揚げ物税導入や スマートミールの提供など

昼食の定食について、2019年10月から「揚げ物税」と称し、鶏の唐揚げなど肉類の揚げ物で価格を100円上げ、代わりに焼魚、煮魚などを150円値下げしました。

社員食堂での喫食状況で、脂肪エネルギーの比率が高く、それを引き下げるのが目的です。

魚の喫食率を上げる努力は以前から行っており、骨のない切り身を使う、焼き魚、煮魚に刺身をセットして豪華さを演出する、味噌汁の代わりに大きめの汁物を合わせるなどの工夫をしています。

「揚げ物税」、「お魚還元」の仕組み

+100円増額

肉の揚げ物メニュー

- ・ から揚げ
- ・ とんかつ など



チキン南蛮定食
591円→691円

-150円還元

魚メニュー

- ・ 焼き魚
- ・ 煮魚 など



サバのみそ煮定食
693円→543円

財源

出典：健康ひょうご21県民運動ポータルサイト (https://www.kenko-hyogo21.jp/health_knowledge/9690/)

【食数の変化】肉類と魚の喫食数が逆転した

「揚げ物税」導入前： から揚げ500食、魚メニュー150食

導入後： から揚げ150~200食、魚メニュー400~500食

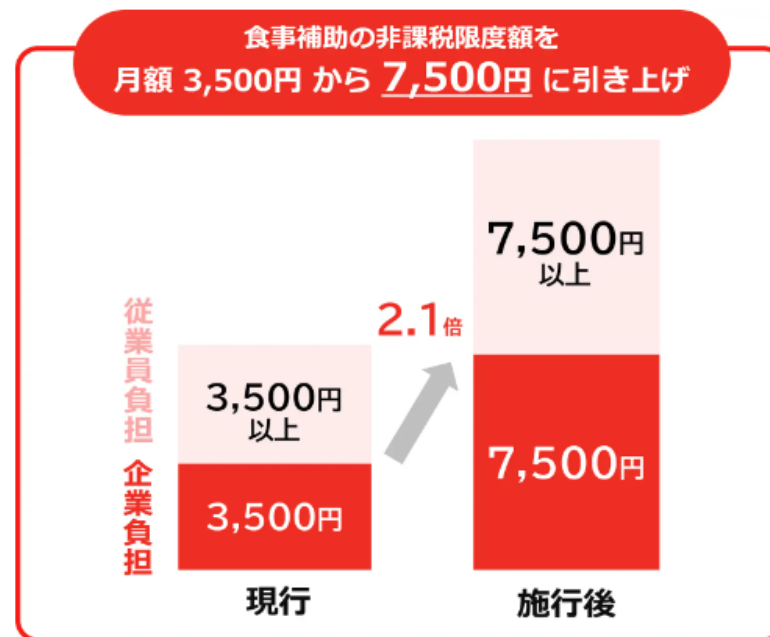
◆職場や社員の变化

出典：農林水産省HP食育活動事例集まとめ(令和元年以降) (<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/jirei/todoufukun/tokyo.html>)

【参考】食費補助の非課税上限が引き上げられました

■食事補助制度「非課税上限」の仕組みとは？

食事補助制度における「非課税上限」とは、企業が従業員に食事代を補助する際、一定の条件を満たせばその金額に税金が発生しないという制度です。国税庁が示す「所得税基本通達36-38の2」に記載されている運用ルールでは、月額3,500円までの食事補助であれば非課税扱いとされていましたが、この「食事補助の非課税上限」が、4月1日より月額7,500円までに引き上げられました。



【非課税の適用を受けるための条件】

- ①企業からの補助額が月額3,500円以下であること
→**2026年4月1日より月額7,500円に引き上げ**
- ②従業員が食事代の半額以上を自己負担していること

出典：PR TIMES2026年4月1日記事より

(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000102.000056034.html>)

詳しくはこちらをご参照ください

PR TIMES
記事全文



国税庁HP
「所得税基本通達の
制定について」
の一部改正について



国税庁HP
タックスアンサー



3 健康イベントの実施

(1) 企業とのコラボイベント

(2) 試食イベント

(ゆるしお給食の提供、適塩みそ汁の試飲、減塩しょうゆの体験、
脂質オフ食品の試食・展示など)

(3) 出前講座の活用



3 健康イベントの実施

(1) 企業とのコラボイベント

朝日ラバー株式会社、株式会社ツルハ、
福島県県南保健所の取組事例

6月12日 朝日ラバー(株) コラボ企画 健康相談会



白河東店 塩田店長
棚倉店 斎藤代行
県南保健所 岡野さん

医療機器製造メーカーの朝日ラバー(株)の社員食堂において、県南保健所と共同で健康相談会、塩分チェックを行いました。従業員の休憩時間を活用し多くの方に参加していただきました。



ツルハは、血管年齢・ベジミルで測定会と青汁、野菜ジュースの試飲
県内保健所は塩分チェックを行い減塩の推奨を行いました。



3 健康イベントの実施

神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター、
株式会社NITTANの取組事例

(2) 試食イベント

(①ゆるしお給食の提供、②適塩みそ汁の試飲・減塩しょうゆの体験、
③脂質オフ食品の試食・展示など)

株式会社NITTANにおける食環境整備 令和5(2023)年9~10月 実施内容

減塩に挑戦 9月26日 イベント ①
Let's CCS! ゆるしお給食



ランチA ハニーマヨチキン
ランチB 厚揚げの旨辛炒め
スペシャル 鮭のホイル焼き

★ヨーグルト等を入れたマヨソース
★ニンニク香るうま辛味
★塩鮭を活かしたきのこソース

ゆるしお給食
食塩相当量1.2~1.3gの主菜3種を提供



試食イベント

- 適塩みそ汁(塩分濃度0.8%)の試飲
- 減塩しょうゆ(40%減)の体験



3 健康イベントの実施

神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター、
株式会社NITTANの取組事例

(2) 試食イベント

(①ゆるしお給食の提供、②適塩みそしるの試飲・減塩しょうゆの体験、
③脂質オフ食品の試食・展示など)

株式会社NITTANにおける食環境整備 令和6(2024)年7~9月 実施内容

3 脂質オフ食品試食イベント



脂質オフ食品試食イベント

脂質オフ食品(カロリー80%カットマヨネーズ、
カロリー40%オフカレー)の試食



感想アンケート



展示
(抜粋)

脂質オフ食品の展示

出典:神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター
産学官で連携した食環境整備モデル事業報告書
(<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mx4/eiyou2025.html>)

3 健康イベントの実施

(3) 出前講座の活用

減塩ワークショップについて

詳しくはこちら→



会津保健福祉事務所出前講座一覧

○出前講座

No.	テーマ	主な内容	担当課	TEL	FAX
1	介護保険制度	要介護認定の手続きや利用できるサービス など	保健福祉課 (高齢者支援チーム)	0242-29-5272	0242-29-5289
2	心の健康	精神疾患の予防と早期発見 など	保健福祉課 (障がい者支援チーム)	0242-29-5275	0242-29-5289
3	障がい福祉制度	障がい者(児)の福祉の制度やサービス など	保健福祉課 (児童養育支援チーム)	0242-29-5278	0242-29-5289
4	ふくしま共生サポーター養成講座	障がいや障がいのある方への理解を深める講座受講者に『ふくしま共生サポーター受講証』を交付	保健福祉課 (児童養育支援チーム)	0242-29-5278	0242-29-5289
5	思春期保健講座	青少年の心身の健康や妊娠・出産及び性感染症 など	健康増進課	0242-29-5506	0242-29-5289
6	減塩ワークショップ	食塩や減塩の工夫を学ぶワークショップ	健康増進課	0242-29-5506	0242-29-5289
7	食品の栄養成分表示について	食品の栄養成分の表示方法や活用方法 など	健康増進課	0242-29-5506	0242-29-5289
8	たばこについて	たばこの健康に及ぼす影響、禁煙方法 など	健康増進課	0242-29-5506	0242-29-5289
9	歯・口の健康について	歯きざかりの歯周病予防 など(事業所向け)	健康増進課	0242-29-5506	0242-29-5289
10	うつくしま健康応援店について	食環境づくりの必要性和うつくしま健康応援店の取り組み など	健康増進課	0242-29-5506	0242-29-5289
11	生活習慣病について	メタボリックシンドローム・生活習慣病予防について、食生活改善、健康づくりのための運動 など	健康増進課	0242-29-5506	0242-29-5289
12	がんについて	がんの成り立ち、がんの予防についてなど	健康増進課	0242-29-5506	0242-29-5289
13	薬物乱用防止講習会	薬物乱用の現状、乱用されている薬物の特徴と注意点など(一般向け/学生向け(小・中・高校に合わせた内容))	医薬薬事課 (医薬薬事チーム)	0242-29-5512	0242-29-5513
14	知っておきたいお薬の講座	薬の正しい使い方について	医薬薬事課 (医薬薬事チーム)	0242-29-5512	0242-29-5513
15	献血出前講座 —献血を理解するために—	大切なボランティア、献血に関する基礎知識、骨髄バンク等の臓器移植について(一般、高校生向け)	医薬薬事課 (感染症予防チーム)	0242-29-5511	0242-29-5513
16	結核ミニ講座	結核の現状、治療や接触者への対応について	医薬薬事課 (感染症予防チーム)	0242-29-5511	0242-29-5513
17	身近な感染症	インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎、ウイルス性肝炎など生活に身近な感染症の予防について	医薬薬事課 (感染症予防チーム)	0242-29-5511	0242-29-5513
18	飲料水の衛生	飲料水の水質に関する知識や貯水罐の衛生管理について	衛生増進課 (環境衛生チーム)	0242-29-5521	0242-29-5513
19	住まいの環境衛生	快適な住まいのための、ダニやシロアリ対策等について	衛生増進課 (環境衛生チーム)	0242-29-5521	0242-29-5513
20	食品表示について	食品表示の内容と見方について	衛生増進課 (食品衛生チーム)	0242-29-5518	0242-29-5513
21	食中毒防止について	食中毒の分類と食中毒予防について	衛生増進課 (食品衛生チーム)	0242-29-5518	0242-29-5513
22	食品添加物について	食品添加物の用途と使用基準について	衛生増進課 (食品衛生チーム)	0242-29-5518	0242-29-5513
23	食品中の放射性物質の基準値について	食品中の放射性物質の検査体制、基準値設定の考え方、これまでの検出状況、干し柿等特産品の出荷条件等について	衛生増進課 (食品衛生チーム)	0242-29-5518	0242-29-5513
24	HACCPによる衛生管理の導入について	コーデックスHACCPの7原則に基づく衛生管理(基準A)、HACCPの考え方に基づく衛生管理(基準B)、中小規模事業所における具体的な導入方法について	衛生増進課 (食品衛生チーム)	0242-29-5518	0242-29-5513

出前講座

「減塩ワークショップ」のご案内

私たちの身近にある「塩」
“減塩は大事”“高血圧につながる”と言われるけれど…なぜ？
食塩について学び、自分事として考えるきっかけに
「減塩ワークショップ」をご活用ください。

基本的なプログラム	所要時間(目安) 30分～
1 食塩とは何か、食塩の役割について —クイズ「1日に必要な最低限の食塩の量は？」—	3分
2 食塩のとりすぎにご用心	1分30秒
3 私たちが1日にとっている食塩の量は？	1分30秒
4 料理に含まれる食塩の量(目安) —ワーク①「料理カードの食塩の量を予想しよう」—	4分 (ワーク:3分)
5 栄養成分表示を見てみよう	2分
6 1食の献立を考えよう —ワーク②「料理カードを使って、献立を考えよう」—	7分 (ワーク:5分)
7 食塩を適切にとる工夫	4分
8 減塩チャレンジ!できることから始めてみよう —ワーク③「食塩をとりすぎないために何ができるかな?自分自身でとりくむ減塩アクションを考えよう」—	7分 (ワーク:5分)

4 料理に含まれる食塩の量(目安)



料理カードを
使って
楽しくワーク!



6 1食の献立を考えよう



参加者数:1回当たり4~20人

所要時間:約30~45分間

内 容:上記のプログラムを基本とし、
希望に応じてアレンジします。

出前講座の申込みは会津保健福祉事務所HPをご参照ください

実施希望日の1か月前までにお申込み願います

相談先:会津保健福祉事務所健康増進課

【電話】0242-29-5519 【メール】aidu_zoushin@pref.fukushima.lg.jp



4 売店等の環境整備

(1) 販売する商品の栄養成分(砂糖の量など)の表示 …自販機など

(2) 商品陳列の工夫 …売店など



4 売店等の環境整備

(1) 販売する商品の栄養成分(砂糖の量など)の表示

○カロリー・砂糖量の見える化

さらに、普段飲んでいる缶コーヒーやジュースには、意外に多くの砂糖が含まれていることを知ってもらうため、自動販売機にジュースに含まれる砂糖の量やカロリーを記載したポスターを掲示し注意喚起を行っています。

アルメック株式会社の取組事例



自動販売機の砂糖量を表示

4 売店等の環境整備

(1) 販売する商品の栄養成分(砂糖の量など)の表示

栄養教育用媒体: 自販機用ポスター

その炭酸飲料は？

見えない砂糖を見える化



出典: <https://www.coca-cola.com/jp/ja/>

そのコーヒーは？その紅茶は？

見えない砂糖を見える化



出典: <https://products.suntory.co.jp/softdrink/ingredient.html>



出典: <https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands>



出典: <https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands>

飲む前に



栄養成分表示
エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当



出典: https://www.morinaga.co.jp/products/drink/mtr_cappuccino/29.html



出典: <https://products.suntory.co.jp/softdrink/ingredient.html>

その水は？ そのコーヒーは？

見えない砂糖を見える化



出典: <https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands>



出典: <https://www.coca-cola.com/jp/ja/brands>



出典: <https://products.suntory.co.jp/softdrink/ingredient.html>



出典: <https://products.suntory.co.jp/softdrink/ingredient.html>

飲む前に



栄養成分表示
<100ml当たり>
エネルギー 45kcal
たんぱく質 0g
脂質 0g
炭水化物 11.3g
食塩相当量 0g

栄養成分表示を見る
✓ 単位
✓ エネルギー
✓ 炭水化物 etc...
次の行動へのヒントになります

4 売店等の環境整備

宇都宮市、宇都宮短期大学付属高校の取組事例

(2) 商品陳列の工夫

棚の脇に「1g台」等の表示＋食塩の小袋を掲示



食塩相当量1g台の商品を陳列

**減塩と野菜増し、高校生からチャレンジ
宇都宮短大付属高は売店で“見える化”
宇都宮市のモデル事業**

【宇都宮市】

宇都宮短大付属高の生徒が11月までの3か月間、市が企画した「減塩・野菜（ベジ）増しチャレンジ」のモデル事業に取り組んだ。

構内の売店の商品陳列を塩分量ごとに並べ“見える化”するなど健康意識を高められるよう工夫。

生徒は「栄養成分表示を見て商品を選ぶようになった」などと、意識の変化を実感している。

出典：下野新聞デジタル (https://www.shimotsuke.co.jp/articles/-/1239282#google_vignette)

参考：宇都宮市HP (<https://www.city.utsunomiya.lg.jp/kenko/kenshin/kenkodukuri/1041590/1041542.html>)

5 事業所内での情報発信

- (1) 卓上メモの設置
- (2) 社内報への記事掲載
- (3) 習慣化アプリの活用



5 事業所内での情報発信

(1) 卓上メモの設置

食堂の全テーブルに減塩をテーマにした資料を設置



3 食堂アンケート
5/17 参考になった卓上メモ



4/8～5/17の卓上メモ 22種類

- 1位 15票 ご飯量一覧
- 2位 13票 ご飯量 150g と 100g
- 3位 11票 コーヒーのエネルギー量

【食堂アンケート】
参考になった卓上メモ
に投票



卓上メモの内容の工夫:意識調査等の結果を活用した内容で卓上メモを作成

体を変える食事のポイント

体重 を減らすには 食事の量を減らす

血圧 を下げるには もちろん減塩

血糖値 を下げるには センイを増やす

中性脂肪 を下げるには 実は 減糖も

コレステロールを下げるには あぶらを変える

体重 を減らすには 食事の量を減らす

- ご飯
- 揚げ物
- 菓子類
- アルコール



空腹時こそ 体脂肪 が燃えます

卓上メモの内容について …事業所の健康課題に合わせてテーマを選択

● 健診対策全般（6枚）

からだを変える食事のポイント

体重 を減らすには 食事の量を減らす

血圧 を下げるには もちろん減塩

血糖値 を下げるには センイを増やす

中性脂肪 を下げるには 実は 減糖も

コレステロール を下げるには あぶらを変える

(PDF : 450KB)

● 減量対策（12枚）

体重 を減らすには 食事の量を減らす

- ご飯
- 揚げ物
- 菓子類
- アルコール

空腹時こそ 体脂肪 が燃えます

(PDF : 1,517KB)

● 減量対策（4枚）

1か月で1kg減らすとは

体脂肪 1kg $\div$ 7000kcal $\downarrow$ 1日あたり 240kcal を減らすこと

ごはんを減らす? or 体を動かす?

あなたは何を始めますか

1つ始める すこし続ける 休む

(PDF : 598KB)

● 血中脂質対策（5枚）

中性脂肪 を下げるには 実は 減糖も

- ご飯
- 菓子類
- アルコール
- 果物
- 揚げ物

動く分だけ食べる

(PDF : 569KB)

● 血糖対策（4枚）

血糖値 を下げるには センイを増やす

- 野菜
- きのこ
- 海藻
- 白米→玄米・雑穀米
- 食事リズムを整える

朝・昼しっかり 夜軽く

(PDF : 477KB)

● 血圧対策（5枚）

血圧 を下げるには もちろん減塩

- 塩分
- 野菜
- 果物

塩分をとりすぎた時は 野菜と果物

(PDF : 799KB)

やってる? Low salt
食塩のとりすぎにご用心



9枚

作成：全庁保健福祉事務局健康推進課

やっつて？ Low salt



塩分とりすぎをリカバリー！

野菜、果物等に含まれるカリウムをとると、ナトリウムが効率的に体外に排出されます。

カリウム摂取量の目標（1日あたり）：男性3000mg以上、女性2600mg以上

● 野菜 ●

1日500g（350g） 野菜は野菜類全般のことで、野菜のなかには根菜系と葉菜系、茹で野菜と生野菜とに分けられ、茹で野菜は茹でたあと、湯切りをすることで、湯のなかで溶けだしたナトリウムを減らすことができます。生野菜は洗って食べると、ナトリウムを減らすことができます。

茹で野菜（350g）、生野菜（150g）の合計が、1日500g（350g）の目標です。

茹で野菜（350g）の例			
ほうしん菜の漬物 カリウム 560mg	かぶの煮付け カリウム 567mg	きんぎょの煮付け カリウム 540mg	長くとろき煮付け カリウム 552mg
茹で干し大根の漬物 カリウム 560mg	茹でアスパラ カリウム 558mg	茹でアスパラ カリウム 558mg	茹で干し大根の漬物 カリウム 560mg

● 果物 ●

1日1〜2個（100g） 果物は果物全般のことで、果物のなかには柑橘系とリンゴ系とに分けられ、柑橘系は洗って食べると、湯のなかで溶けだしたナトリウムを減らすことができます。リンゴ系は洗って食べると、湯のなかで溶けだしたナトリウムを減らすことができます。

柑橘系（100g）、リンゴ系（100g）の合計が、1日1〜2個（100g）の目標です。

果物（100g）の例					
バナナ カリウム 560mg	白梨 カリウム 560mg	富士蘋果 カリウム 560mg	みかん（1個） カリウム 560mg	りんご（1個） カリウム 560mg	りんご（1個） カリウム 560mg

● 飲み物 ●

飲み水は100%純水、無糖（1000ml）の飲み水は、野菜のなかには根菜系と葉菜系、茹で野菜と生野菜とに分けられ、茹で野菜は茹でたあと、湯切りをすることで、湯のなかで溶けだしたナトリウムを減らすことができます。生野菜は洗って食べると、ナトリウムを減らすことができます。

飲み水は、家庭で飲む水と正味は別です。家庭で飲む水は、家庭で飲む水と正味は別です。家庭で飲む水は、家庭で飲む水と正味は別です。

注意：医師から腎臓病と告げられている方は、カリウム摂取について医師の指示に従ってください。



資料：全庁保健福祉事務局健康推進課
 印刷：2023年10月1日現在
 印刷：2023年10月1日現在
 印刷：2023年10月1日現在

5 事業所内での情報発信

(2) 社内報への記事掲載

神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター、
株式会社NITTANの取組事例

1月の社内報に、冬に多くなる汁物や煮込み料理の減塩方法として「だし」を紹介

4

健康 だより

身体に
やさしい
おいしい

減塩

「減塩」とは、食塩を減らすことです。そのため、皆さんは、おいしくないイメージされているかもしれません。でも、おいしさはそのまま「減塩」できる方法もあります。

だしを愉しむ あったか料理

さむ〜い冬は、鍋物や煮込み料理が増える季節です。味が染みてこそ、おいしい鍋物や煮込み料理は、自然と塩分量も増えてしまいます。

そこで、冬におすすめしたい減塩方法は、「だし」の活用です。「だし」をきかせると、調味料を減らせるだけでなく、おいしさも香りもアップします。「だし」には、様々な方法・種類がありますので、ご自身に合ったものを探してみてください。

方法

★鍋で

★お湯だし ★水だし

★パック ★顆粒
(食塩無添加のもの)

使い方は気をつけて！
だしと付いていても食塩が入っているものがあります。

種類

うまみ成分が違うだしを組み合わせると、相乗効果でさらにおいしくなります。

イノシン酸等
かつお・にぼし・
さば・あご等の魚介類

グルタミン酸
こんぶ 大豆
野菜類

グアニル酸
干しいたけ

参考文献 ・農林水産省ウェブサイト：<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/attach/pdf/index-42.pdf>
(担当) 神奈川県平塚保健福祉事務所秦野センター 保健福祉課 管理栄養士 中塚さおり

5 事業所内での情報発信

(3) 習慣化アプリの活用

ふくしま健民アプリが新しくなりました！

ふくしま健民アプリは、令和8年度よりヘルスケアアプリ「kencom」を通じて提供されます。



ダウンロード
はこちら！

新しいふくしま健民アプリは
「kencom(ケンコム)」
からダウンロード！



ふくしま
健民プロジェクト大使
長沢 裕さん



新しい「ふくしま健民アプリ」は、ヘルスケアアプリ「kencom」(ケンコム)を通じて提供しており、既にほかの団体(公立学校共済組合・健保組合など)でkencomを使用している方も、メニュー画面の「所属団体の追加・変更」から福島県を選択することで、ふくしま健民アプリ機能を利用することができます！

ポイント

1

毎日の行動で
ポイントが貯まる！

プレゼントに
応募できるよ！



ポイント

2

スマホでパシャッ！
食事を記録して
健康チェック



AIが
アドバイス
してくれるよ！



ポイント

3

歩数や体重、
睡眠時間などを
記録できる！



ここ！

【イメージ図】事業所における食環境の整備

各企業の活力・生産力・業績向上

株価・ESG評価上昇

働く世代の健康保持増進・生活習慣病予防

働く世代の食環境の整備・充実

(働く世代1人ひとりが健康的な食生活を送ることができる環境)

健康になれる食物を手に入れられる環境
働く人が食品にアクセスする機会

(企業)

- 従業員用食堂
- 売店・コンビニエンスストア
- 仕出し弁当
- 自動販売機

- 1 健康的な食事の提供
- 2 メニューを選択してもらう工夫

- 5 売店等の環境整備

(その他)

- 家庭
- スーパー・コンビニエンスストア
- 飲食店・レストラン

適切な栄養・健康情報を取得できる環境
働く人が情報にアクセスする機会

(企業・保険者)

- 特定健診・特定保健指導
- 体験・測定イベント
- 講和、動画上映
- 卓上メモ、ポスター掲示等

- 3 健康イベントの実施

- 4 事業所内での情報発信

(行政・地域)

- 特定健診・特定保健指導
- 各種健康づくり事業
- 広報

- 3 健康イベントの実施

例

取組事例の中で、興味あり・実施してみたい取組はありましたか？
 興味の有無等を以下に☑してみてください。

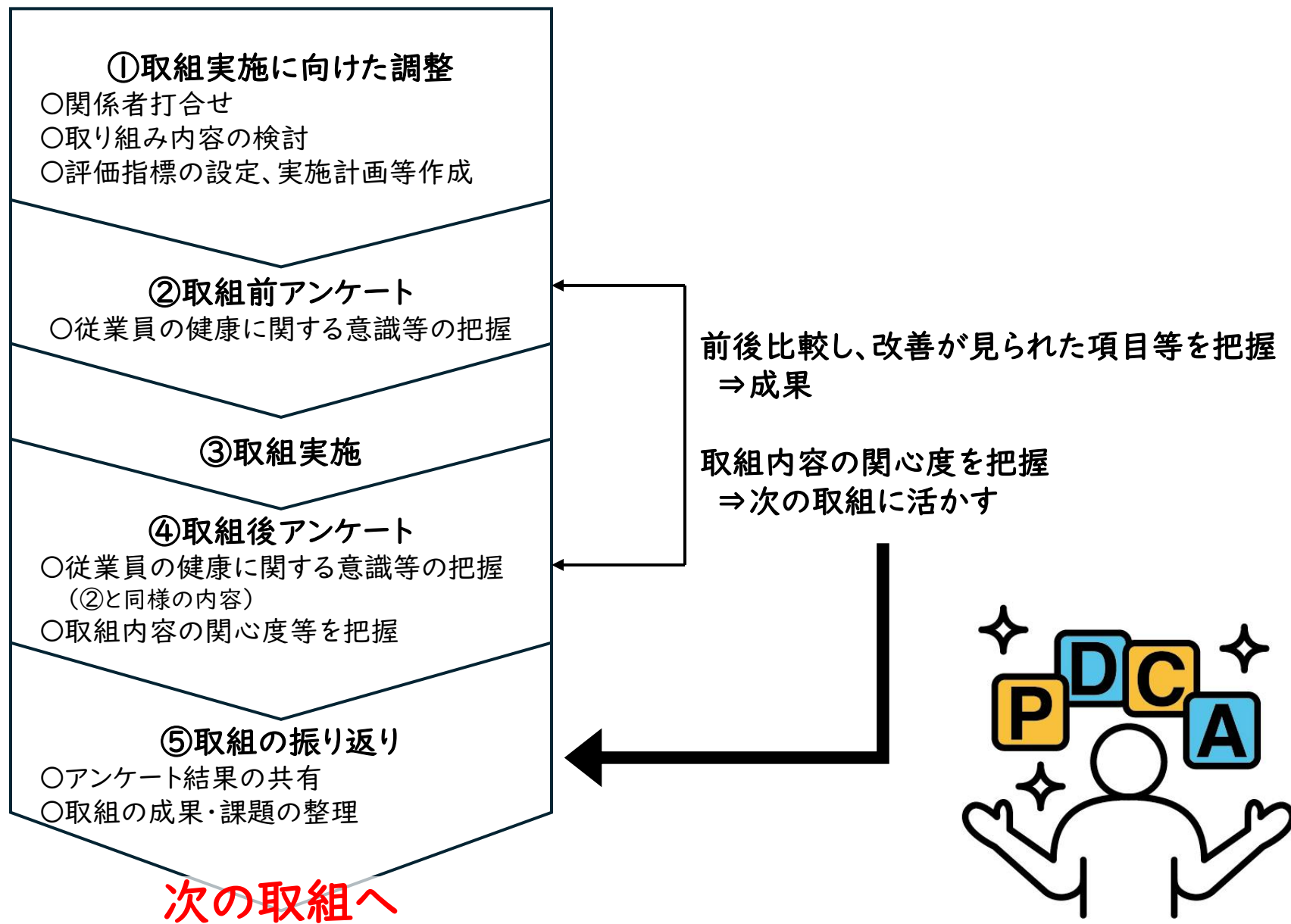
取 組 事 例	興味の有無 / 実施の可能性
1 健康的な食事の提供	
(1) 現状確認とステップアップ	☐ 興味あり / ☐ 実施できそう ☐ 興味なし / ☐ 実施は難しそう
(2) “健康に配慮した定食”を考える	☐ 興味あり / ☐ 実施できそう ☐ 興味なし / ☐ 実施は難しそう
2 健康的なメニューを選択してもらう工夫	
(1) おすすめコメント等の表示	☐ 興味あり / ☐ 実施できそう ☐ 興味なし / ☐ 実施は難しそう
(2) 献立名の工夫	☐ 興味あり / ☐ 実施できそう ☐ 興味なし / ☐ 実施は難しそう
(3) 利用者参加型、メニュー考案の会を実施	☐ 興味あり / ☐ 実施できそう ☐ 興味なし / ☐ 実施は難しそう
(4) メニュー価格の工夫	☐ 興味あり / ☐ 実施できそう ☐ 興味なし / ☐ 実施は難しそう
3 健康イベントの実施	
(1) ふくしま食育応援企業とのコラボイベント	☐ 興味あり / ☐ 実施できそう ☐ 興味なし / ☐ 実施は難しそう
(2) 試食イベント	☐ 興味あり / ☐ 実施できそう ☐ 興味なし / ☐ 実施は難しそう

取組事例	興味の有無 / 実施の可能性	
4 売店等の環境整備		
(1) 販売する商品の栄養成分(砂糖の量など)の表示	☐ 興味あり ☐ 興味なし	/ ☐ 実施できそう ☐ 実施は難しそう
(2) 商品陳列の工夫	☐ 興味あり ☐ 興味なし	/ ☐ 実施できそう ☐ 実施は難しそう
5 事業所内での情報発信		
(1) 卓上メモの設置	☐ 興味あり ☐ 興味なし	/ ☐ 実施できそう ☐ 実施は難しそう
(2) 社内報への記事掲載	☐ 興味あり ☐ 興味なし	/ ☐ 実施できそう ☐ 実施は難しそう
(3) 習慣化アプリの活用	☐ 興味あり ☐ 興味なし	/ ☐ 実施できそう ☐ 実施は難しそう

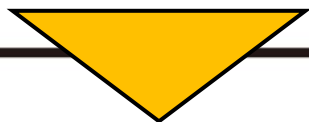


「興味あり」や「実施できそう」の取組事例について、
保健福祉事務所と一緒に取組を進めてみませんか？

取組の進め方（基本的な流れ）



健康的な食環境 = 自然に健康になれる環境



従業員の健康増進 ・ 企業の活力アップ

できることから一つずつ
健康的な食環境づくりを進めていきましょう

