

昼食	6月22日 (月)	6月23日 (火)	6月24日 (水)	6月25日 (木)	6月26日 (金)
Aセット (ライス・味噌汁付き)	¥500 牛おろし焼肉 サラダ添え	767 豚肉ときくらげの 卵炒め	839 さばの一口立田揚げ	741 鰻鮭の西京焼き	923 牛煮込み豆腐
Bセット (ライス・味噌汁付き)	¥550 鰻の照り焼き	796 鶏肉と豆腐の 重ね焼きもろみソース	739 牛肉の黒胡椒炒め	861 鶏もも 柚子香味ソース	981 チキンの ピザ風焼き
丼・カレー (味噌汁付き)	¥480 おすすめ 芝海老のチリソース飯	589 タイ風 レッドカレー	817 おすすめ ハンバーグ夏野菜のデミタマ丼	632 きのことチーズのカレー	465 新メニュー めかぶイクラ丼
カレー	¥340	ポークカレー 717kcal / 18.0g / 18.0g / 5.2g			
和麺	¥380 月見そば・うどん	426 穴子天ぷら そば・うどん	556 牛肉そば・うどん	517 カレー そば・うどん	493 冷しとろろうどん
中華麺	¥380 味噌ラーメン	644 新メニュー 胡麻だれ冷やし中華	599 広東麺	623 坦々麺	635 とんこつラーメン
パスタ	¥450 洋野菜のペペロンチーノ	662 バジルとモッツアレラ チーズのトマトソース	612 ベーコンと青菜の 和風ソース	700 明太子クリームソース	756 ツナのトマトソース
小鉢	¥60	冷奴 31kcal / 2.7g / 1.6g / 0.0g			納豆 101kcal / 8.3g / 5.0g / 0.0g
	¥70	ほうれん草のお浸し	31 小松菜の胡麻和え	23 おくらのお浸し	42 ほうれん草の ピーナッツ和え
	¥80	オクラとろろ	13 沖縄『もずく酢』	69 イカとザーサイの 中華和え	100 茹で豚となめ茸の みぞれ和え
	¥80	里芋の 柚子味噌がけ	102 糸こんにやくと メンマの炒め	113 ほうれん草と ベーコンのソテー	70 ひじきと 白滝の煮付け
	¥100	そぼろ肉じゃが	122 肉団子の旨煮	99 あじの南蛮漬け	24 揚げだし豆腐
	¥120	鶏の唐揚げ	220 カレーコロッケ	72 いわしフライ	10.6 バターコロッケ
	¥120	スパゲッティサラダ	12.1 イタリアンサラダ	12.5 ゆで卵のサラダ	13.8 大根サラダ
	デザート	¥120 杏仁豆腐	2.0 あずきミルクプリン	2.7 ヨーグルト青りんごゼリー	0.9 マンダリンゼリー
	ライス・味噌汁	¥120 コーンスープ	4.7 十種野菜のスープ	0.1 ミネストローネスープ	0.0 彩り豆と穀物のスープ
	おにぎり・いなり	¥90	おにぎり 202kcal / 4.0g / 1.1g / 0.8g		いなり 128kcal / 3.3g / 2.3g / 0.8g
夕食	セット (ライス・味噌汁・ 小鉢付き)	¥550 鶏肉と エリンギ茸の炒め	885 真鱈のマヨネーズ焼き	915 ポークのクリーム煮	891 豚肉の生姜焼き
和麺	¥300	かけそば・うどん 342kcal / 12.5g / 1.9g / 4.6g			田舎五目煮
カレー	¥340	ポークカレー 717kcal / 18.0g / 18.0g / 5.2g			

※都合により一部メニュー内容を変更させていただく場合がございます。



皆様の声から生まれた 無理なく続けられるカロリーセーブバランスランチ

# 食 Re:correct 主副 飯汁

リ:コレクト

みんなが待ってたセットメニュー  
好評販売中!

栄養バランス◎  
無理なくカロリーセーブ

低カロリーだけど  
美味しくてもある

選ぶのも面倒  
セットでヘルシー

写真はイメージです。いろんなメニューが登場します!

## 数値で見る 食 Re:correct

**エネルギー** 620kcal  
(範囲 500kcal ~ 660kcal)

男性 30~40代の推定必要量の780kcal(6歳以降)の90%に抑えました。女性についても健康を維持するために目上がついていたときよりエネルギーと相違します。積極的に目上がついていたためにも減量しやすさ、ボリュームにもこだわりました。

\*厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2005年版より)



**脂質** 18g 以下

脂質は摂り過ぎることによって肥満へとつながり、高血圧、動脈硬化といった生活習慣病を引き起こす原因となります。たんぱく質・糖質・炭水化物のエネルギー構成比率 15:25:60を目標とし、その中でも特に注意したい脂質については、構成比率25%に当たる18g以下に抑えました。

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2005年版より))



**野菜摂取量** 140g 以上  
(2つ(SV))

1日の野菜摂取目標量 350g(5つ(SV))に対して、1セットメニューで140g以上(2つ(SV))の野菜を摂取しています。

※1(SV)は約20g、2(SV)は約40gを指します。野菜の種類によって異なる場合があります。

\*厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2005年版より)



**食物繊維** 7g 以上

食物繊維は高血圧や食後血糖値の上昇を抑え、腸運動につなげます。又、コレステロール値を減少させる効果、動脈硬化の予防効果も期待できます。1日の目標量 20gに対して目標分の7g以上に設定しました。

(厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2005年版より))



**コレステロール** 100mg 以下

コレステロールは人体を形成するために不可欠な栄養素ではありますが、摂り過ぎは、動脈硬化の原因となります。コレステロール・含有脂肪が通常範囲で高い1日の目標量 300mg以下に対して、目標分の100mg以下に抑えました。

\*厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2005年版より)



※1日の必要量/目標量を100%とし、うち約35%を摂取分としています。

Seiyo Food-Compass Group

# 社員食堂におけるヘルシーメニューの継続利用の効果

## 【研究背景】

現在、勤労者のメタボリックシンドロームの改善が課題となっている。その関連因子となる食生活の改善には、従業員が継続して利用する社員食堂を利用したポピュレーションアプローチが有効と思われる。

## 【目的】

本研究は、昼食に社員食堂でヘルシーメニュー（リ:コレクトメニュー）を1ヶ月間継続して摂取した場合の、身体状況および態度レベルの変化を確認することを目的とした。

## 【方法】

期間: 2008年9月1日(月)~30日(火)の20日間  
 場所: A社 従業員食堂(IT関連企業事業所)  
 食堂: カフェテリア方式、昼食1200食  
 方法: 15日以上、昼食にリ:コレクトメニューを食べる。  
 評価: モニター開始前・終了時の2回の身体計測、及び、健康や食に関するアンケート調査。  
 終了後1ヶ月・2か月後の身体計測を依頼(男性4名、女性2名のみ参加)。  
 対象者: 応募者71名中、20名を無作為で選定。

- リ:コレクトメニューの概要  
 料理パターン: 主食+主菜+副菜+汁物を基本とする。
- メニューコンセプト
- エネルギー: 620kcal (範囲580~660kcal)
  - 脂質: 18g以下 (脂質エネルギー比率25%以下)
  - コレステロール: 100mg以下
  - 食物繊維: 7g以上
  - その他: 野菜量140g以上使用



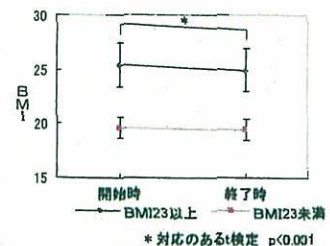
## 【結果】

### 1. モニター属性

年代	男性	女性	合計	%
20代	1	2	3	15.0
30代	6	3	9	45.0
40代	2	1	3	15.0
50代	4	0	4	20.0
60代	1	0	1	5.0
計	14 (70%)	6 (30%)	20	

### 2. 身体状況の変化

		開始時	終了時	対応のあるt検定
体重	kg 男	74.4 ± 11.3	73.2 ± 11.3	p<0.001
	女	50.9 ± 3.9	50.6 ± 3.3	ns
BMI	男	24.7 ± 2.6	24.3 ± 2.5	p<0.001
	女	20.1 ± 2	20 ± 2	ns
腹囲	cm 男	88.9 ± 7.6	87.7 ± 8.3	p<0.05
	女	74.4 ± 8.5	73.8 ± 7.9	ns
体脂肪率	% 男	21.1 ± 5	20.5 ± 4.6	ns
	女	24.3 ± 5.6	24.3 ± 4.5	ns

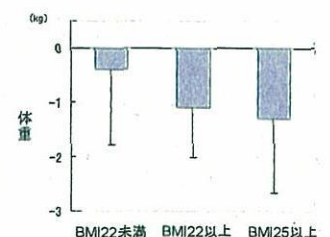


### 6. 知識・行動の変化

質問	開始時		終了時		Wilcoxonの符号付き	
	人	%	人	%		
■ あなたは自分にとって適切な食事内容・量を知っていますか					P<0.05	
1. はい	8	40	13	65		
2. いいえ	12	60	7	35		
■ 1日あたり摂ることが望ましい野菜の量はどれだと思いますか						ns
1. 100g程度	1	5	0	0		
2. 250g程度	2	10	6	30		
3. 350g程度	9	45	11	55		
4. 500g程度	0	0	2	10		
5. わからない	8	40	1	5		
■ あなたは料理や食品を選択するときに栄養成分表示を参考にしますか					ns	
1. いつもしている	0	0	2	10		
2. 時々している	9	45	13	65		
3. あまりしていない	8	40	1	5		
4. ほとんどしていない	8	40	1	5		

### 7. 自由記述の結果

意見	人	意見例
■ 肯定的な意見		
1. 野菜量を意識	13	野菜の必要量の目安がわかった
2. 栄養・バランスを意識	12	カロリーを意識するようになった
3. 食習慣改善	7	よく噛むようになった
4. 効果を実感	5	朝食時に空腹を感じるようになった
5. 食事量を意識	4	自分の適量が判断できるようになった
■ 否定的な意見		
1. 選択肢がもっと欲しい	10	2~3種類から選びたい
2. 味が合わない	5	すっぱい味が多いが苦手
3. 物足りない	4	食後にパンを買ってしまうことがあった
4. 違うものが食べたい	3	他のメニューを見ると目移りする



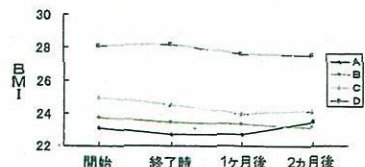
### 8. リ:コレクトメニューの評価

■ モニター後、食生活全般に影響はありましたか

回答	人	%
1. あった	9	45.0
2. 少しあった	8	40.0
3. ほとんどない	1	5.0
4. ない	0	0.0
5. わからない	0	0.0

■ リ:コレクトメニューを今後も継続して召し上がりたいと思いますか

回答	人	%
1. とてもそう思う	8	40.0
2. まあそう思う	9	45.0
3. どちらとも言えない	1	5.0
4. あまりそう思わない	0	0.0
5. まったくそう思わない	0	0.0



## 【考察】

昼食1食でも継続的にモデル的なメニューを利用することで、緩やかな減量が認められ、日常の食生活への波及効果が期待できた。自由記述では、適正な野菜量や料理の組み合わせなどが理解できたという意見が多かった。野菜量については、適正摂取量(350g)の知識より、料理単位での実喫食量から、食事時の適正摂取量の目安が理解されたものと考えられた。食品レベルでなく、料理レベルでの摂取目安を体験的に理解できたものと思われるが、選択行動につながるかは今後の検討課題である。今回はモニターとしての参加であったため、ヘルシーメニューを継続して選択・摂取することの行動化について検討することが課題である。


健康応援 DAYS!  
栄養一口メモ

生活習慣病予防は毎日の食生活から  
実践！カロリーチェック！

あなたの摂取カロリーは適正ですか？



一日に摂取する適正なカロリー（適正カロリー）は、年齢や性別のほか、生活の中でどれだけ身体を動かしているかという活動レベルによって異なります。



あなたの適正カロリーは、何カロリーですか？  
下の表でチェックしましょう。


「活動レベル」の基準

低い … 生活の大部分が座りで、静的な活動が中心の活動レベルを指します。  
 ふう … 座位中心の仕事だが、職場内での移動や立ったままの作業・接客などがある、または通勤・買物・家事・軽いスポーツなどの動作がある方の活動レベルを指します。  
 高い … 移動や立位の多い仕事への従事者、またはスポーツなど余暇における活発な運動習慣を持っている方の活動レベルを指します。

活動レベル	女性						男性						
	低い		ふう		高い		低い		ふう		高い		
	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安	1日あたりの推定	ランチの目安	
20代	1750	610	2050	710	2350	820	20代	2300	800	2650	920	3050	1060
30代 40代	1700	590	2000	700	2300	800	30代 40代	2250	780	2650	920	3050	1060
50代 60代	1650	570	1950	680	2200	770	50代 60代	2050	710	2400	840	2750	960

【裏】

ランチメニューのカロリー目安を参考に、あなたの適正カロリーと比べてみましょう。  
\*適正カロリーについては、裏面をご覧ください。



健康応援 DAYS!  
栄養一口メモ

生活習慣病予防は毎日の食生活から  
実践！カロリーチェック！

今日のランチは何カロリー？



600 kcal 目安 和定食



野菜や豆腐などを中心とした炒め物や煮物は、低カロリーメニューの代表格です。

800 kcal 目安 中華定食



中華の炒め物はボリュームがあり、なおかつ野菜も摂れるのでランチにはおすすめのメニューです。

700 kcal 目安 焼魚定食



週に何回かは魚料理を摂りましょう。昨日が肉料理なら、今日は魚料理を選んではいかががでしょう。

900 kcal 目安 フライ定食



揚げ物の定食は、野菜が不足しがちなので、小鉢はおひたしなどを選ぶと、バランスが良くなります。