

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



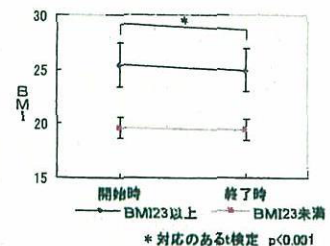
【結果】

1. モニター属性

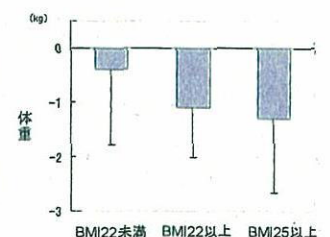
年代	男性	女性	合計	%
20代	1	2	3	15.0
30代	6	3	9	45.0
40代	2	1	3	15.0
50代	4	0	4	20.0
60代	1	0	1	5.0
計	14 (70%)	6 (30%)	20	

2. 身体状況の変化

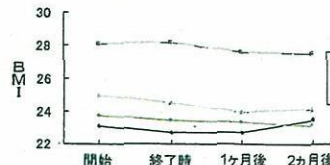
		開始時	終了時	対応のあるt検定
体重	kg 男	74.4 ± 11.3	73.2 ± 11.3	p<0.001
	女	50.9 ± 3.9	50.6 ± 3.3	ns
BMI	男	24.7 ± 2.6	24.3 ± 2.5	p<0.001
	女	20.1 ± 2	20 ± 2	ns
腹囲	cm 男	88.9 ± 7.6	87.7 ± 8.3	p<0.05
	女	74.4 ± 8.5	73.8 ± 7.9	ns
体脂肪率	% 男	21.1 ± 5	20.5 ± 4.6	ns
	女	24.3 ± 5.6	24.3 ± 4.5	ns



3. BMI別BMIの変化



4. BMI別体重の変化量



5. 終了後の身体状況の変化 -継続測定した男性4名の結果-

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. とても思う	8	40.0
2. まあ思う	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。