

日本人の長寿を支える「健康的な食事」

体脂肪計タニタの社員食堂

株式会社タニタ

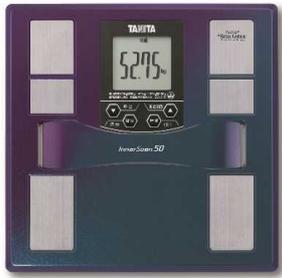
会社紹介

- 会社名： 株式会社タニタ
本社： 東京都板橋区前野町1-14-2
創業： 1923年3月
創立： 1944年1月
代表取締役： 谷田千里
資本金： 5,100万円
社員数： 1,200人(グループ、2013年3月現在)
事業内容： 家庭用・業務用計測計量機器(体組成計、体脂肪計、
体重計、クッキングスケール、歩数計、タイマー、電子塩分計、
活動量計、血圧計、脈拍計、デジタルカロリースケール、
携帯型デジタル尿糖計、温湿度計)などの製造・販売



タニタのはかる健康機器

「健康をはかる」を企業コンセプトに、さまざまな健康計測・計量機器を開発



体組成計



クッキングスケール



活動量計



温湿度計



睡眠計



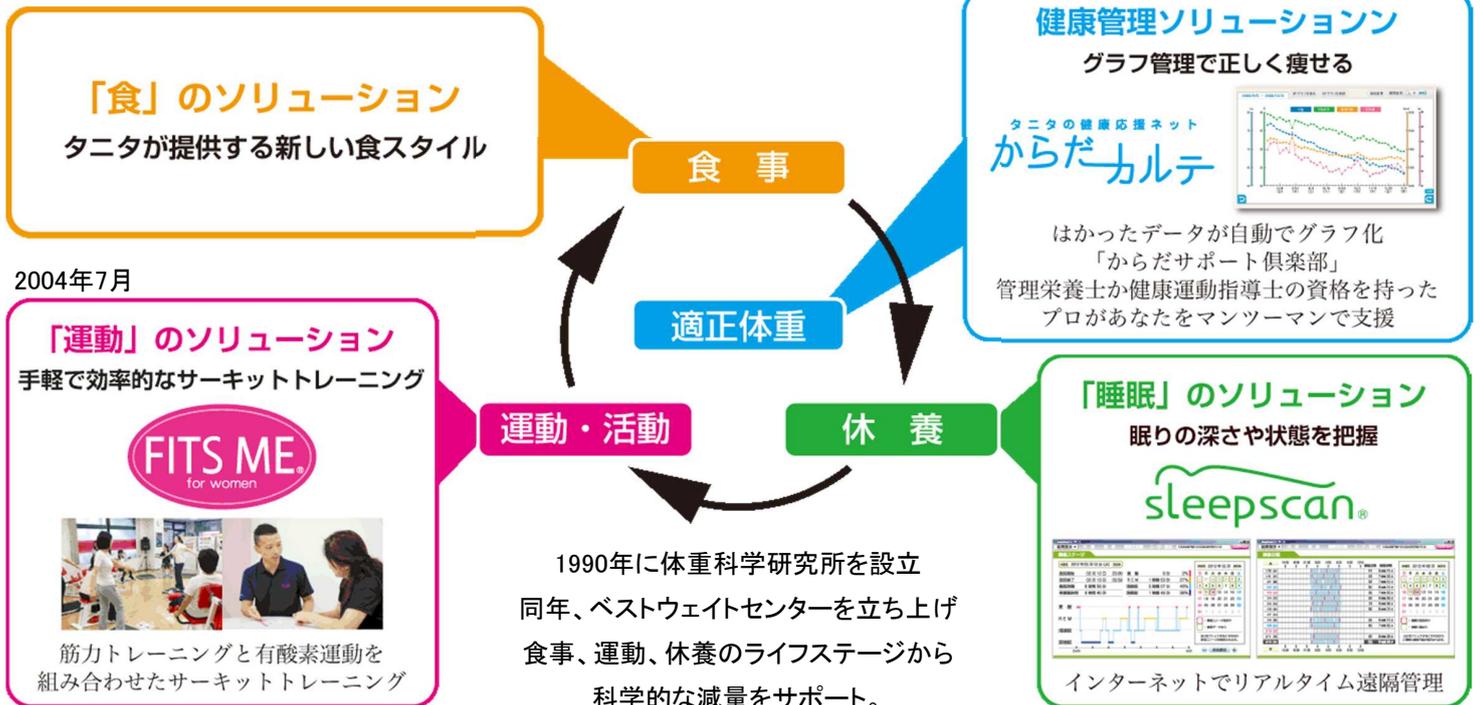
業務用体組成計



タニタが考える健康サイクル

2012年1月

2007年4月



2010年5月

タニタ健康プロジェクト導入の背景

2008年4月より生活習慣病の予防に主眼をおいた特定健康診査・特定保健指導が実施。将来の医療費削減を実現するために、生活習慣病の予備軍であるメタボリックシンドローム対象者は、企業にとって新たなリスクに...

生活者の健康への意識が高まる中、「健康をはかる」を企業経営の柱に据えビジネスを展開するタニタにとって、社員の健康管理の取り組みは重要なファクター

個々の社員が現在の健康状態を把握し、継続的に健康管理を行うことができる支援体制を構築する必要性がある

タニタ健康プロジェクトの概要

目的 社員の福利厚生の一環として、健康管理体制の強化に取り組む

実施時期 2009年1月～

対象 タニタ本社全社員(約250人)

内容

- 非接触ICカード技術「FeliCa(フェリカ)」に対応した3D(3軸加速度)センサー搭載歩数計「FB-730」、業務用のマルチ周波数体組成計「MC-980A」での計測とウェブによる健康管理サービス「からだカルテ」の利用
- 歩数イベントを年2～3回(春、秋、冬)に実施
- 特定保健指導の対象者は、管理栄養士の個別指導の実施
- 社員食堂を活用した食育、食育セミナーの実施

社員の健康レベルを高める施策を展開

社員が自分の健康状態を把握し、継続的に健康管理できる支援体制を構築

通信機能を持つ歩数計を配布

体組成計で定期的にチェック
↓
計測データを指導スタッフと共有

歩数イベントの実施

始業時にラジオ体操を実施

社員食堂による食育サポート

健診時に体組成と尿糖をチェック



理念

我々は、「はかる」を通して
世界の人々の健康づくりに貢献します

方針

肥満の予防改善のNo.1トータルサポート企業
をめざす。

→適正体重の維持

→肥満と飢餓をなくす

世界では
肥満に悩む人々と
飢餓で苦しむ人々が
10億人以上
同じ数だけいると言われています



全ての方が
Best Weightに



タニタ社員食堂



実食を伴う食育



社員の健康づくりを 食の面からサポート

タニタ社員食堂コンセプト



定食スタイル
(主菜・副菜2品・汁物・ご飯)

エネルギー量は1定食500kcal前後

ごはんは軽めに1杯100g/約160kcal

野菜はたっぷり1食150g~250g使用

薄味、塩分量は1食3.0g前後

余分な油・脂肪はカット

野菜は大きめにカットし咀嚼アップ

「はかって」つくる、盛りつける、食べる

旬の食材、情報提供

調理の工夫(カロリーを抑えるコツ)

見える油(脂)と 見えない油(脂)の コントロール	見える油(脂): サラダ油、オリーブ油、ドレッシング、 マヨネーズ、肉の皮、脂など 見えない油(脂): ひき肉の脂、肉に含まれる脂、種実類など
たんぱく質の 過剰摂取を避ける	メインの肉や魚、大豆製品は100g程度に 和え物や炒め物に加えるハムなどのたんぱく質は 最低限の量を使用
種実類の使用	種実類は適量使用
揚げ物の献立の エネルギー調整	主菜が揚げる調理の場合、副菜に使う油(脂)は控える

調理の工夫(満腹感を得るコツ)

野菜の下処理	大きめに切る(咀嚼を促す)
野菜の調理	ゆでる、炒める場合は 火を通しすぎないように(咀嚼を促す)
種実類を炒る	香りを出し、食べたときの満足度を上げる(満足感)

調理の工夫(塩分を抑えるコツ)

酸味	穀物酢、ワインビネガー、バルサミコ酢、レモン汁など
辛味	唐辛子、タバスコ、カレー粉など
うま味	昆布とかつお節でだしをとる
甘味	砂糖、ハチミツなど
香り	香味野菜(しそ、みょうが、しょうが、ねぎ)、ハーブ
コク	クリーミー系のドレッシング、種実類
果物	塩分がほぼ0gで一品になる

タニタ食堂利用者の声

- ・ ダイエットができた
- ・ 塩分の強い料理を避けるようになった
- ・ 野菜をしっかり食べるようになった
- ・ 便秘が改善した
- ・ 血圧が改善した
- ・ 風邪をひきにくくなった …… etc.

健康の維持、増進を利用者が実感

タニタ食堂利用によりダイエットができた理由

タニタ食堂で摂る定食は500kcal前後。

外食や日常摂っている食事が1食で700～800kcalくらいとすると…

1食で200～300kcalの差が生まれる

この食事を毎日続けることで徐々に体重が減っていく！
運動や筋トレをすればさらに消費エネルギーが増える！

カロリーとダイエットの関係

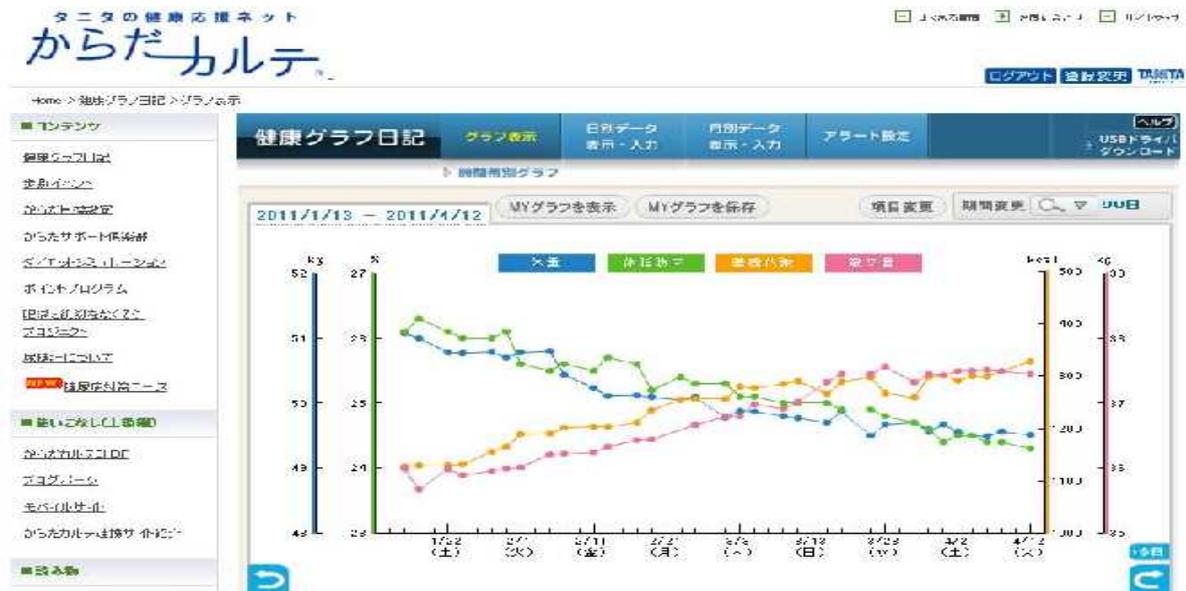


1日あたり240Kcalマイナスすると…

1カ月で脂肪1kg減量！



体組成の変化をグラフで確認



成果が見えるから続けられる

参加のモチベーションを高める歩数イベント

タニタの健康応援ネット からだカルテ

只今地球を歩き中！ 地球0.164週目

歩数イベント開始から このイベントは終了しました

sato-koさんの2012/04/18現在の状況 ツイート <1,036

只今のランキング 65位 (414人中)

30代参加者中	23位
女性参加者中	13位
東京都で	64位
40kg台参加者中	8位

現在まで距離 202.8 km / 289,656歩 / 64.7%

現在地 第5区間 第五区間: マウイ島(折り返し中) カアナハリ と サトウキビ列車の間

次のポイントまでの距離 16.0 km (2,844歩)

第5区間ゴールまでの距離 16.0 km (2,844歩)

最終ゴールまでの距離 110.5 km (157,844歩)

トップの位置 第7区間 第七区間: カウアイ島(折り返し) ゴールしました

楽しいから続けられる

TANITA 健康生活を支える

3年後の自分を想像しよう

タニタ健康増進プロジェクト開催
2012年12月3日(月)～2013年11月未まで

はかる→わかる→きづく→かわる！
タニタは「はかる」ことが健康管理の第一歩、基本だと考えます。毎日「はかる」と小さなカラダの変化に気づけるようになり、食べ過ぎを防げたり、運動するきっかけになったり、健康的な生活が自然と身につきます。会社は一日の1/3を過ごす場所。これからは会社で毎日の健康管理を習慣づけましょう。

からだカルテ
ウェブで確認

体組成計
フェリカ歩数計

継続のための仕掛け

TANITA 健康生活を支える

タニタ健康増進プロジェクト開催
2012年12月3日(月)～2013年11月未まで

はかる→わかる→きづく→かわる！
タニタは「はかる」ことが健康管理の第一歩、基本だと考えます。毎日「はかる」と小さなカラダの変化に気づけるようになり、食べ過ぎを防げたり、運動するきっかけになったり、健康的な生活が自然と身につきます。会社は一日の1/3を過ごす場所。これからは会社で毎日の健康管理を習慣づけましょう。

からだカルテ
ウェブで確認

体組成計
フェリカ歩数計

「健康管理も仕事のひとつです。」
社長から皆様へ

社員の健康レベルの向上が医療費削減にも寄与

1人当たり医療費の比較

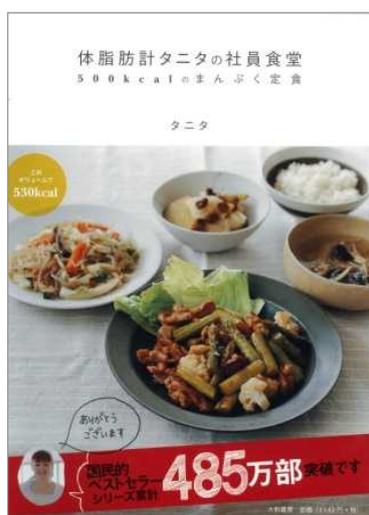
単位(円)

	2008	2010	削減率
計機健保全体	127,604	138,721	109%
タニタ	116,996	106,180	91%

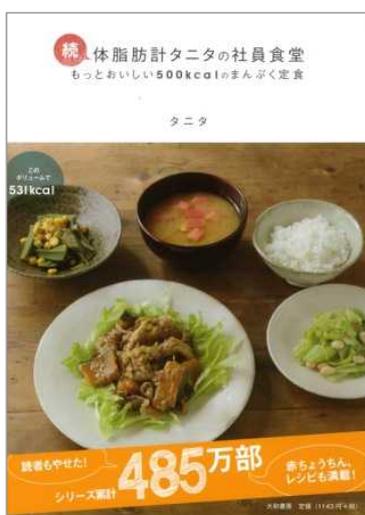
- 健保全体の1人当たり医療費は緩やかに右肩上がりしていますが、タニタは医療費削減に成功。
- 40歳以下含めほとんどの社員は肥満に関するメカニズムを理解し、正しい生活習慣を自ら選択維持できるようになりつつあります。

この取組み成果はメタボ解消成功事例(職場編)として
平成24年版厚生労働白書に掲載されました。
平成25年 第2回健康寿命をのぼそうアワード
厚生労働大臣最優秀賞を受賞いたしました。

「タニタ食堂」レシピ本が大ヒット



2010年1月



2010年11月



2013年4月

累計発行部数532万部

「タニタ食堂」関連コラボレーション



「社員以外でも食べられる場所を提供してほしい」

という声にお応えするとともに

タニタ式「食」スタイルの体験を通じて、

日常の食生活を見直して頂ける施設

として「丸の内タニタ食堂」を2012年1月にオープン。

丸の内 タニタ食堂



「丸の内を健康にして、日本経済を元気にしよう」をキーメッセージとし、サラリーマンやOLなどの集積する丸の内を情報発信拠点に！

ヘルシーで美味しい料理の再現



タニタ社員食堂のコンセプトを忠実に再現

定食スタイル
(主菜・副菜2品・汁物・ご飯)

エネルギー量は1定食500kcal前後

ごはんは軽めに1杯100g/約160kcal

野菜はたっぷり1食150g～250g使用

薄味、塩分量は1食3.0g前後

余分な油・脂肪はカット

野菜は大きめにカットし咀嚼アップ

野菜たっぷりで塩分ひかえめ

健康、食事情報発信の基地として



イベントルームとして
使えるようにもデザイン
食堂というイメージを払拭し、
入りやすい明るいレストラン



体感型のショールームとして



商品ショールームと体験販売

タイマーやクッキングスケール
を体験しながらの食事

業務用
体組成計での計測

栄養や運動のアドバイスが
できるカウンセリングルーム



癒しの空間として アロマやBGMも工夫



エントランス付近では独自の
アロマセラピーで癒しと
活力を生み出す空間を演出



食事と音楽の相乗効果で
おなかも心も満たされます
ヒーリング音楽大手の(株)デラと
コラボレーションしてリラックス効果
のある食堂専用のBGM集を製作。



丸の内タニタ食堂の価値

お客様の社員食堂のメニューを食べたいというリクエストに応えられる
タニタ式のヘルシーメニューを通して、食を通じた健康づくりを再認識して頂ける
毎日をはかることを意識することから、健康づくりが簡単にできる事を伝えられる

食事・運動・休養のベストバランスの提案を通して、
お客様の健康づくりをサポートする

「健康をはかる」から「健康をつくる」へ