

## 中部地方A社〈カフェテリア方式の社員食堂における適切な食事選択のための取り組み〉

### 〈背景〉

カフェテリア方式の社員食堂では、喫食者の意志によって様々な献立の選択が可能である。このため、個々の献立内容を改善するだけでなく、喫食者に対して望ましい献立の選択方法についての働きかけも行わなければならない。特に肥満、高血圧、高脂血症など多くの生活習慣病は、望ましい食事内容が維持できていたり、問題点を改めることによって、その予防や改善が十分に期待できるものであり、ハイリスク者を含むポピュレーション全体への取り組みとして重要視しなければならない。このことから、例えば何の躊躇もなく米飯とめん類を習慣的に組み合わせるような選択を行う喫食者には留意しなければならない。しかし、栄養素の名称や栄養素等の含有量をただ詳細に示すことは、かえって混乱を招くこともある。そこで、実効性が高く出来るだけ簡単に適切な献立が選択できるよう献立の表示方法を改善する。

### 〈目的〉

社員食堂を活用したポピュレーションアプローチとしての栄養・食生活改善を目的とした情報提供と望ましい食事選択の習慣化を促進する。

### 〈対象〉

社員食堂を利用するすべての従業員

### 〈内容〉

- 1) 健診結果、疾病の状況、アンケート調査成績、社員食堂における食事の選択状況等から、喫食者の健康課題や食に関わる問題点を明確化し、それに応じた取り組みの方向性を決定する。
- 2) ハイリスク者の状況を視野に入れながら、ポピュレーション全体への取り組み内容を考慮する。
- 3) 社員食堂のレイアウトや喫食者における具体的な利用方法等、取り組みに必要な情報を把握する。

- 4) 各献立に含まれている栄養素等量により、すべての献立を主食（主として炭水化物の給源）主菜（主としてたんぱく質の給源）、副菜（主としてビタミン・ミネラルの給源）の何れかに分類する。ただし、カツ丼や握り寿司のように1つの献立で2つの要素を含むものは、主となる分類に別の要素が加わっていると判断する。
- 5) 出食窓口（提供カウンター）等に設置されている献立表示の基調色（表示用紙色）を主食は黄色、主菜は赤色、副菜は緑色として、一目で区別出来るようにする。
- 6) 献立表示には必要に応じて関連する情報を付け加える。
- 7) 喫食者に対しては、バランスの整った食事を実践するため、黄色（1品）、赤色（1品）、緑色（1～2品）の選択が望ましいことを継続的に情報提供する。
- 8) 1つの献立で2つの要素を含むものは主となる分類の用紙に他方の素のシールを貼付するなどに対応する。

### 〈ハイリスクアプローチとの連携・特徴〉

- 1) ハイリスクアプローチとの連携を視野に入れることで、事業場全体としての取り組みの方向性を一致させることができる。
- 2) 社員食堂を栄養・保健指導の場として活用することで、正規の就業時間を割くことなく、実践を伴う継続的な取り組みを実施できる。

### 〈留意点〉

- 1) 望ましい選択方法を示したポスターの作成と掲示
- 2) 出食窓口（提供カウンター）のレイアウトや表示の改善
- 3) テーブルポップ等における継続的な情報提供