

(様式4)

## 食育パートナーシップ事業 ～働きざかり世代に向けた“大人の食育”の推進～

健康福祉事務所名 伊丹

### 1 食育推進状況

食育推進課題	管内事業所における健康課題として、食生活が関係する項目が多く挙げられる一方で、実際に従業員の健康状態に配慮した給食提供を実践している事業所は少ない。
推進方策	モデル事業所における「食」を通じた健康づくりの取組が定着するよう支援を行うとともに、他事業所への取組の波及を進めるため、“核”となり得る事業所等の発掘を行う。
進捗状況	モデル事業所では本事業を機に、ヘルシーメニューの改革など、独自の取組に発展しつつあることから、今後はそのノウハウを広く普及していく仕組みについて検討する。

### 2 食育関係者

事業所給食担当部署 事業所健康管理担当部署 給食業務受託会社 商工会・商工会議所 市町栄養業務担当者 健康福祉事務所
【モデル事業所】 住友電気工業(株)伊丹製作所 ハウスウェルネスフーズ(株) (株)関西スーパーマーケット 能勢電鉄(株)

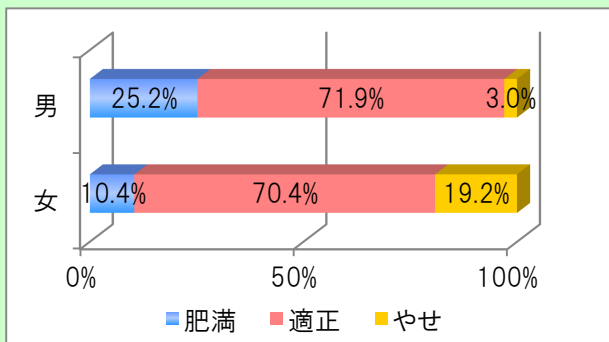
### 3 食育パートナーシップ実践活動の概要

実施テーマ	働きざかり世代に向けた“大人の食育”の推進		
対象及び参加者数	第1回：従業員 260名      第2回：1,433名      第3回：724名 第4回：3,700事業所（配布数）      第5回：13名		
課題及び目標	モデル事業所における「食」を通じた健康づくりの取組の定着 他事業所への取組の波及を進めるための“核”となる事業所等の発掘		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	平成27年6～7月	フードモデルの先行的な貸出と活用評価	モデル事業所 健康福祉事務所
	平成27年6～8月	従業員対象の食生活アンケートの実施による実態把握と報告会の実施	モデル事業所 健康福祉事務所
	平成27年9月30日・11月1日・12月25日	各事業所の健康課題に応じた、従業員食堂を活用した啓発活動の実施	モデル事業所 健康福祉事務所
	平成28年2月	スマートレターの発行による健康情報発信の体制整備	商工会・商工会議所 健康福祉事務所
	平成28年3月25日	食生活アンケート結果等を踏まえた研修会の開催	モデル事業所・市町 健康福祉事務所
評価結果	モデル事業所においては、本事業を機に、給食会議への健康管理担当者の参加やヘルシーメニューの大幅な改革など、事業所独自の取組に発展し、「食」を通じた健康づくりが定着しつつある。		

# 働きざかり世代の食生活の実態は？

## 【モデル事業所における食生活アンケート】

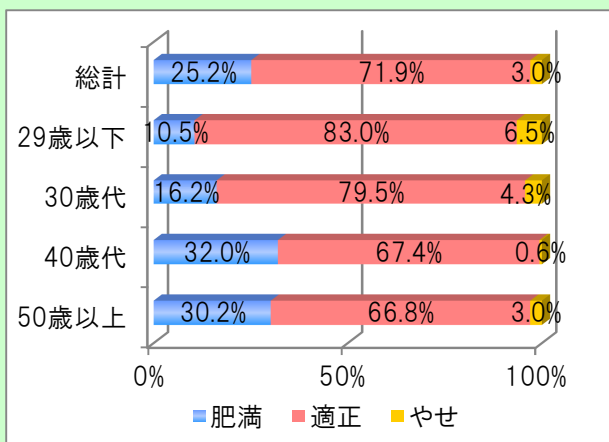
調査時期 平成 27 年6月  
 有効回答数 1,433 人  
 (男:1,308 人 女:125 人)



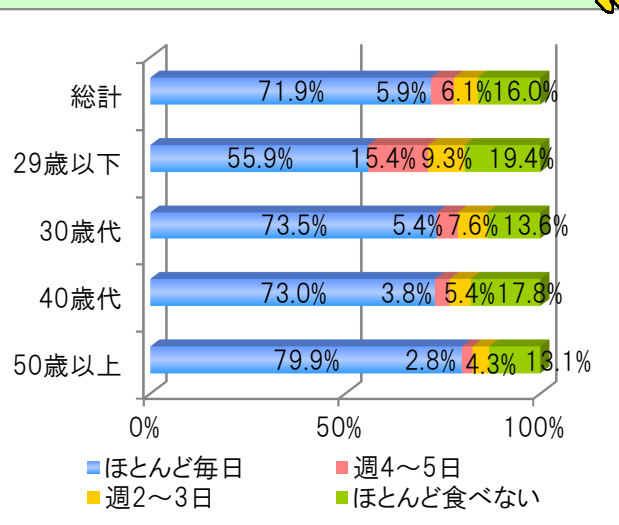
30歳代から40歳代にかけて、肥満の男性が約2倍に増えているよ！



### ～肥満・やせの状況(男女別)～



### ～肥満・やせの状況(男性:年代別)～



### ～朝食の摂取状況(男性:年代別)～

## ★スマートレター★

### ～創刊号～

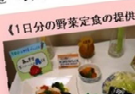
健康に関するお役立ち情報を発信！

### はじめの一步は“肥満の予防”

肥満は、糖尿病や高血圧、脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病を引き起こすとされています。生活習慣病を予防するため、自分自身のBMI(= body mass index)や適正食事を知り、肥満の予防に努めましょう！

## スマートレター 第1号

皆さん、こんにちは！伊丹健康福祉事務所(保健所)の管理栄養士です！当所では、働きざかり世代である皆さんの健康づくりを応援するため、食事の選び方や食べ方のポイントなど、役立つ情報を「スマートレター」に載せてお届けします。



【アルコール並べ替えクイズに挑戦】  
 【1日分の野菜定食の提供】  
 【体脂肪の測定】  
 ～伊丹健康福祉事務所の取組～  
 当所では、従業員食堂や健康イベントを通じて、“大人の食育”を推進しています！

## フードモデルの貸出 始めました！



意識チェンジで、“減塩”、“減量”



# ★ ハウスで学んでHouseに帰ろう!

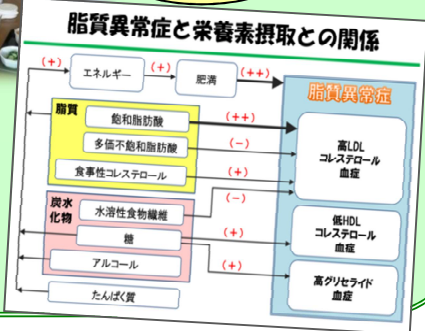
会場：ハウスウェルネスフーズ(株)

## 従業員食堂等を活用した食育実践活動



1日分の野菜  
たっぷりメニュー  
の提供

野菜の  
計量体験



# ★ 緑花祭

## ～食と健康の体験コーナー

会場：住友電気工業(株)伊丹製作所

体脂肪の測定  
清涼飲料水等  
並べ替えクイズ



キャベツとツナ  
のおムレツ

簡単朝ごはん  
レシピの試食



# ★ 知っておこう! あなたとお酒のイイ関係♡

会場：能勢電鉄(株)

クイズに  
挑戦!

### <<クイズ>> 高LDL血症の人が注意すべき食べ物?

野菜炒め	ビーフステーキ	牛乳	クッキー
------	---------	----	------

ヒントとんが「あぶら」が入っているか、考えてみましょう。

<<参考>> 脂質の種類

脂質の種類	多く含む食品
飽和脂肪酸	バター、ヤシ油、肉(脂身)、生クリーム
不飽和脂肪酸	一価不飽和脂肪酸 オリーブ油、なたね油 多価不飽和脂肪酸 青魚や豆製品



## 知っておこう! あなたとお酒のイイ関係

### お酒の「アテ」は何ですか?

普段よく食べているおつまみ(約1人分)のエネルギーを計算しよう!

天ぷら盛り合わせ 405kcal	串焼き(串100本) 150kcal
ぎょうざ(6個) 345kcal	冷やし中華(1/2) 95kcal
からあげ(100g) 298kcal	枝豆(さやつき100g) 87kcal
焼き鳥(2串) 205kcal	

※常食中摂取したアルコール量と、おつまみの摂取量とを比較し、おつまみのエネルギーを計算し、おつまみのエネルギーとアルコールのエネルギーを比較してください。



アルコール  
並べ替えクイズ