

＜令和4年度＞
メンタルヘルス改善等支援事業

食堂を活用した健康支援

～ 食の健康～

栄養士を派遣します

内容：社員食堂メニューのカロリー・栄養価計算、新メニューの提案など

社員食堂は、社員の皆さんが毎日のように利用される場所です。1日1回の利用でも、長い期間利用すれば、そこで食べる食事がその方の栄養・健康状態に大きく関係してきます。社員の皆さんの健康を考えた **“通うほどに健康になる社員食堂”**を目指してみませんか？



この支援を受けるためには「健康づくりチャレンジ企業」への登録が必要です。

管理栄養士・栄養士等の食と栄養の専門家を派遣します！

管理栄養士・栄養士による「社食ごはんサポート」とは・・・

- 1 社員食堂メニューのカロリー・栄養価計算
- 2 おいしくて、ヘルシーな新メニューの提案
- 3 健康づくりに役立つポスターやPOPの作成
- 4 管理栄養士・栄養士からの栄養・食生活アドバイス など



この取組みは、健康経営優良法人認定要件の標記項目「食生活の改善に向けた取り組み」に該当します！

【お問い合わせ先・お申し込み先】

兵庫県保健医療部健康増進課 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5丁目10番1号

TEL：078-341-7711（内線3249・3261）

FAX：078-362-3913

E-mail: kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

兵庫県 健康づくりチャレンジ企業



※この事業は、（一社）日本産業カウンセラー協会は兵庫県からの委託を受け、心身の健康づくりの一環として実施するものです。

社員食堂への「あんな声、こんな声」聞いてみました

- 血圧が高いから、食堂の濃い味付けが心配。健康のためにうす味にしてほしいんだけど・・・
- 糖尿病なので、カロリー控えめで野菜たっぷりのヘルシーメニューがあるといいな・・・
- 揚げ物はおいしいけどメタボが心配。ヘルシーだけど美味しいメニューに変更してくれないかな・・・
- 女性や高齢の社員には量が多すぎるのよね。量が調節できる工夫をしてほしいなあ・・・ など

揚げ物はおいしいんだけど、毎日続くと胃がもたれるんだよね・・・



みそ汁がいつも塩から～い。もっとうす味にしてほしい。



ダイエットしているから、カロリー控えめで野菜たっぷりの、美味しいメニューにしてもらえると助かる！



うちの社食はボリューム満点だから、毎日食べていたら、お腹が出てきちゃったよ。。



社員の健康を考えてくれるうちの会社って、なんかいいよね



美味しく、ヘルシー社食ごはん改革

～食堂を改革して、

社員思いの会社になろう～

この取組みは、健康経営優良法人認定要件の標記項目「食生活の改善に向けた取り組み」に該当します！