

1-2-2. 「昼食の塩分量を現状より1g減らす」に対応した取り組み

(目標) 常用量の食品もしくは料理中の塩分量を知り、これらの摂取量や摂取頻度を低下させる。

(介入前後の知識状況を把握するための質問例○×方式)

1) 蒲鉾や竹輪に塩分は含まれていない。

2) 大さじ1杯のウスターソースに含まれる塩分は、同量の濃口しょう油に含まれる塩分の半分以下のである。

- | | |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|
| A | 日本人と欧米人が1人1年間に摂取するナトリウム量を食塩で展示する。(日本人に関する展示は現地の実績とし、併せてナトリウムの最低必要量についても併せて食塩で展示する) |
| B | Aに対応したリーフレットの作成(展示場所の案内等を入れる) |
| C | 常用量の食品中もしくは出来上がりの料理中に含まれるナトリウム量を実物大のフードモデルと食塩で展示する。 |
| D | Cに対応したリーフレットの作成 |
| E | ナトリウムの摂取と疾病に関する展示 |
| F | Eに対応したリーフレットの作成 |
| D | ナトリウムの摂取量やカリウムとの摂取比率を適正化させるための対策展示 |
| E | Dに対応したリーフレットの作成 |
| F | 社員食堂でも実践できる対策についての情報提供 |
| G | 外食やコンビニにおける対策についての情報提供 |
| H | 家庭で実践できる対策についての情報提供(本人と調理担当者へ) |
| I | 悪い見本と良い見本の2種の食事(社員食堂)を提供して選択状況をチェックする |
| J | 減塩コンテストの開催 |

*必要に応じて各対策を再度実施する。

1 - 2 - 3 . 「食品構成の改善」に対応した取り組み

(目標) 一品料理やインスタント食品のみの食事摂取頻度を低下させる。

(介入前後の知識状況を把握するための質問例○×方式)

- 1) 空腹さえ満たすことが出来れば食事の中身にこだわる必要はない
- 2) 一般に一品料理は定食形式の食事と比べ中に含まれる栄養素のバランスは悪い

- | | |
|---|-----------------------------------------------------|
| A | 同一エネルギーの1品料理と定食に含まれる個々の食品や調味料を両者とも実物大のフードモデルで展示する |
| B | Aに対応したリーフレットの作成(展示場所の案内を入れる) |
| C | 同一エネルギーの1品料理と定食に含まれるビタミンやミネラルを実物大のフードモデルともに視覚的に展示する |
| D | Cに対応したリーフレットの作成 |
| E | 3大栄養素の偏った摂取と疾病に関する展示 |
| F | Eに対応したリーフレットの作成 |
| G | 食品構成を適正化するための対策(3皿運動)の展示
(主食、主菜、副菜の3皿をそろえて食べる) |
| H | Gに対応したリーフレットの作成 |
| I | 社員食堂でも実践できる対策についての情報提供 |
| J | 外食やコンビニにおける対策についての情報提供 |
| K | 家庭で実践できる対策についての情報提供(本人と調理担当者へ) |
| L | 社員食堂における食事の選択状況をチェックする |
| M | 定食(3皿)を食べよう運動の開催→社員食堂を中心に開催 |

*必要に応じて各対策を再度実施する。

1-2-4. 「卓上調味量の改善」に対応した取り組み

(目標) 卓上塩や卓上しょう油の使用量と使用頻度を低下させる。

(介入前後の知識状況を把握するための質問例○×方式)

- 1) 焼き魚にレモン汁をかけると薄い味付けでもおいしく食べることが出来る
- 2) コショウ、七味唐辛子、食酢にも塩分は多く含まれている。

- | | |
|---|---------------------------------------------------|
| A | 日本人が1人1年間に摂取する各種調味料を展示する。併せて含有するナトリウム量について食塩で展示する |
| B | Aに対応したリーフレットの作成（展示場所の案内等を入れる） |
| C | 常用量の食品中もしくは出来上がりの料理中に含まれる調味料を実物大のフードモデルで展示する。 |
| D | Cに対応したリーフレットの作成 |
| E | 卓上調味料の摂取過剰を防止するための対策に関する展示 |
| F | Eに対応したリーフレットの作成 |
| G | 卓上調味料の使用方法を工夫し、ナトリウム摂取量を減量するための対策展示 |
| H | Gに対応したリーフレットの作成 |
| I | 社員食堂でも実践できる対策についての情報提供 |
| J | 外食やコンビニにおける対策についての情報提供 |
| K | 家庭で実践できる対策についての情報提供（本人と調理担当者へ） |
| L | 社員食堂に置かれている卓上調味料に簡単な情報を提供し、併せて各調味料の使用量をチェックする。 |

* 必要に応じて各対策を再度実施する。

1-2-5. 「メニュー表示」(栄養表示)に対応した取り組み

(目標) メニュー表示を参照しながら食事を選択する頻度を向上させる。

(介入前後の知識状況を把握するための質問例○×方式)

- 1) コンビニエンスストアで売られている弁当類のほとんどには栄養価表示がついている。
- 2) ファミリーレストランのメニューにはエネルギー量(カロリー)の表示がついている。

A 出来上がりの料理(フードモデル)を例示しながらメニュー表示の正しい捉え方を展示する

B Aに対応したリーフレットの作成(展示場所の案内等を入れる)

C メニュー表示より、過剰もしくは不足する栄養素(食品)の捉え方を展示する

D Cに対応したリーフレットの作成

E 社員食堂で実行できる情報提供

F 外食やコンビニにおける対策についての情報提供

*必要に応じて各対策を再度実施する。

1-2-6. 肥満とエネルギーの過剰摂取防止対策（減量）に関する取り組み
（運動介入との共同の取り組み）

（目標）

（介入前後の知識状況を把握するための質問例○×方式）

1)
2)

- | | |
|---|-----------------------------------------------------------------------|
| A | 日本人の肥満度約25%の者が体内に蓄積している平均的脂肪量をラードもしくはモデルで展示する。併せて肥満度0%の者の脂肪量を併せて展示する |
| B | Bに対応したリーフレットの作成（展示場所の案内等を入れる） |
| C | 常用量の食品中もしくは出来上がりの料理中に含まれるエネルギー量を3gのスティックシュガーもしくは、茶碗1杯のご飯（約160g）で展示する。 |
| D | Cに対応したリーフレットの作成 |
| E | 肥満と疾病に関する展示 |
| F | Eに対応したリーフレットの作成 |
| G | エネルギー摂取量を適正化させるための対策展示 |
| H | Gに対応したリーフレットの作成 |
| I | 社員食堂でも実践できる対策についての情報提供 |
| J | 外食やコンビニにおける対策についての情報提供 |
| K | 家庭で実践できる対策についての情報提供（本人と調理担当者へ） |
| L | 常用量の食品中もしくは出来上がりの料理中のエネルギー量を運動で消費するための、種類ならびに時間を展示 |
| M | 正しい減量（ダイエット）教室の開催 |
| N | 正しい減量（ダイエット）コンクールの開催 |

* 必要に応じて各対策を再度実施する。

塩分① 果物

I 期				
	果物を1日1個増やす	教材番号	漬物・塩魚を減らす	評価
知識		1A	<ul style="list-style-type: none"> ・高塩分含有食品と、その塩分の表示 ・1人1年間の摂取塩分量 	
動機付け	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン ・繊維 ・Na排泄を促進する 		<ul style="list-style-type: none"> ・うす味の利点 血压・食欲 	メニュー表示 (料理ごとに料理のそばに示す)
スキル			<ul style="list-style-type: none"> ・塩分摂取を少なくする食品選択の仕方 ・煮物より酢の物 ・塩分が少なくてもおいしい漬物 	・カフェテリアで選択した食品のトータル塩分(例)レシートへ
実践・維持			家庭へ	・介入前後に同じメニューでの選択状況調査
II 期				
	毎食必ず1品野菜 加熱野菜で量を増やす		汁物を減らす 味にめりはり	
知識	フードモデル 生野菜300g 加熱野菜 300g展示			
動機付け	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧 ・肥満の予防 ・繊維 ・ビタミン ・カリウム 			メニュー表示 レシート
スキル	野菜ジュース 外食やコンビニ食の選び方 幕の内、コンビニ食の野菜 + 野菜サラダ 野菜量		減塩の方法 知識 ↓ 実感するのが大切 体感して納得 場を提供する	
実践・維持	うす味の野菜の多い主菜 コンテスト <ul style="list-style-type: none"> ・野菜100g選択日 ・自由にとれる日 ・標準味付食コンビニ食での塩分嗜好調査 食べる側 コロッケにかけるしょうゆ、ソース等		実践する 週末のイベント 家族参加型 作る側 料理教室	

PFC② バランス

I 期				
	大豆・魚を食べよう	三食三品食べよう	評価	
知識	健康と脂肪酸の関係を 展示、教育	三食のポイント		
動機づけ	不飽和脂肪酸 低エネルギー良質タンパク 豆類製品毎の 目標量	三品のポイント	タンパク中 卵・肉・魚・大豆 タンパク比	
スキル	魚より大豆を 食べることを勧める 安価 手軽	せめて牛乳だけでも 食べましょう せめてパン1枚でも 食べましょう		
実践・維持	手軽な大豆製品の食べ方	社員食堂で朝食 (交替の朝食を利用) 自販機に牛乳、 野菜ジュース、パンを入れる		
II 期				
	調理法を変えよう	肉の部位を変えよう	三食三品食べよう	評価
知識	リーフレットで調理法による エネルギーの表示			
動機づけ	トンカツ、焼肉 エネルギー量が変わる 脂肪酸構成が変わる	頭で食べる (動機づけがあつて食品選択する時 に知識がよぎるようにする)		
スキル	頻度、量を減らす	揚げ物の中身を変える ロース → ヒレ、トリ 肉 → 魚		
実践・維持	相互的やりとりが必要 調理担当者への働きかけ ・レシピ ・調理教室 ・レシピのいらない 簡単料理 ・お宅の食事診断サービス (食事記録に基づいて)	社員募集、又は家庭からニュースレター		

資料5

社員食堂に対する介入

1. アセスメント

社員食堂の実態調査

イ) 書類による調査

給食の栄養目標量:喫食者の性、年齢、活動強度から栄養所要量に基づいて計算した集団の栄養目標量と、栄養目標量を充足するように作成した食品構成が適切か検討する。

栄養月報:一カ月の食品使用量から荷重平均成分表を用いて栄養素摂取量を計算している栄養月報により、主に三大熱量素のエネルギー比率が適切か検討する。また給食の栄養目標量と食品構成に沿った食品使用ができていないか検討する。

献立表:定食に複数の献立があるか。定食以外に選択メニューがあるか。献立表に、調味料に量の記載があるか、肉の使用部位、魚の種類、一食の食材の使用量が適切かについて検討する。

ロ) 実測による調査

料理の塩分濃度の測定:献立表に記載された適切な塩分濃度で調理されているか塩分計を用いて料理の塩分を実測する。

料理に使用している食品重量の点検:献立表に記載された重量の食材料が使用されているか計量して点検する。

ハ) 実地視察による調査

メニュー表示:メニュー表示の内容、掲示場所、喫食者の関心・動向

栄養指導媒体:栄養指導媒体の掲示状況、内容、喫食者の関心・動向

献立:定食の種類、主食、主菜、副菜それぞれの選択の幅、和食・洋食のバランス、

価格:定食、副菜のそれぞれの価格と食材料費の内訳

料理代金の支払方法:現金払い、社員カードで給料引き、チケットなど

喫食の実態:献立表に表われない食卓での調味料、漬物、佃煮

2. 改善案の提示

イ) 給食の栄養目標量・食品構成に問題がある場合は改善を指示する。

ロ) 献立表に記載された重量の食材料が使用されていない場合は改善する。

ハ) 栄養月報から三大熱量素のエネルギー比率が適切でない場合は、食品構成に沿った食品使用ができていないか検討する。

- ニ) 定食に複数の献立がない場合、定食以外に選択メニューがない場合は複数の献立への変更が可能か検討する。
- ホ) 減塩のためには、漬物、佃煮、塩干魚の使用頻度と量が多ければ減らす方向に改善する。献立表に表われない食卓での調味料、漬物、佃煮については減らす。献立表に調味料に量の記載が無ければ記載するように、ある場合にも調理段階で献立表に沿って調味する。塩分計での実測値で実証しながら改善する。
- ヘ) 脂肪エネルギー比率が高い場合は、全体の食品構成を見直すとともに、和食・洋食のバランスや、油脂の種類、肉の種類と部位、魚の種類と魚介類や大豆製品の使用状況を改善する。
- ト) メニュー表示を行っていない場合、また行っている場合にもより効果的な表示に改善する。
- チ) 食堂に栄養指導媒体の掲示が無い場合、または栄養指導媒体の掲示がある場合にもより効果的な掲示方法や内容に改善する。
- リ) 定食の種類が一種類であったり、主食、主菜、副菜に量や種類の選択幅が少ない場合には増やす方向で検討する。
- ヌ) 介入前の価格を考慮に入れて給食の改善を行う。
- ル) 料理代金の支払方法を工夫し、支払時に栄養摂取量がわかる方法を検討する。

3.介入

減塩と PFC バランスの適正化を大きな目標とし、指導内容や指導のレベルを集団全体への介入と連携をとりながら行う。

- イ) 一年目の介入は栄養基準、食品構成、メニュー表示、調味料について行う。具体的には脂肪エネルギー比率を 20・25%にする、昼食の塩分量を現状より1g減らす、食品構成の改善、卓上調味料の改善、メニュー表示の実施を目標とする。
- ロ) 二年目の介入は複数献立、メニュー選択性について行う。具体的には定食の複数献立、魚メニューの設定、主食量の調整と、副菜に選択の幅をもたせるなどである。
- ハ) 三年目の介入は特別メニューについて行う。たとえば減塩、低脂肪、低カロリー一食などの実施を行う。

4.評価

評価は毎月栄養月報を提出し、脂肪エネルギー比率、食品構成、昼食の塩分量、について評価する。塩分濃度の測定は毎週3日抜き取りで調査し、卓上調味料は1ヵ月単位で使用量を測定し評価する。

また社員への給食に対するアンケートを6ヵ月ごとに行い、給食の改善に対する受け入れ状況も介入評価の指標とする。

給食への介入の具体的手順

1. 目標設定(1年目)の理論的根拠

① 脂肪エネルギー比を20%~25%にする

栄養所要量では18才、19才と成人の脂肪摂取量について、性・年齢に関わらず活動強度Ⅰ(軽い)、Ⅱ(普通)については20~25%
活動強度Ⅲ(やや重い)、Ⅳ(重い)については25~30%を望ましいとしている
20才~59才の就業者のうち70~80%が活動強度ⅠとⅡに属しているので
集団としての脂肪エネルギー比の目標を20~25%とする。
H8年度国民栄養調査結果では、脂肪エネルギー比の平均が1人1日当たり26.5%であり、
25%を越えているので給食の脂肪エネルギー比率を20~25%に維持することは重要である。

② 昼食の塩分量を現状より1g減らす

栄養所要量では成人について、食塩の目標摂取量を1日に10kg以下としている。
H8年度国民栄養調査結果では1人1日当たりの食塩摂取量は13.0gであり
男女とも50才代で最も多く、男15.8g、女13.7gである。
まず1日の食塩摂取量を1g減らすことは高血圧予防のために重要である。

③ 食品構成を改善する

(イ) 栄養所要量を充足することが出来る食品群別の摂取重量目標を食品構成案として示している。
栄養所要量を充足する範囲の中で、肉・卵・動物性脂肪を減らし、魚・大豆製品を増やすことにより
脂肪摂取総量を変えないで、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の比率を変化させることが出来る。

平成8年度国民栄養調査結果では、動物・植物・魚類由来の脂質が4:5:1になっているので
動物性脂肪に偏することなく、脂質の質をバランスよく摂ることが重要である。

(ロ) 食品構成上、野菜や果物の重量を増すことは、食費の増額の可能性はあるものの栄養素摂取の面では特に問題はない。
野菜・果物を増すことによって、カリウムや食物繊維の摂取量を増すことができる。

④ 卓上調味料を改善する

卓上調味料の振り出し口を小さくしたり、だし割りしょうゆやポン酢しょうゆなどの塩分含量の少ない調味料に代えることによって、
塩分摂取量を少なくすることが出来る。また、卓上調味料を改善することの目的や意義の教育を通して喫食者に減塩の動機付けをすることができる。

⑤ メニューの栄養表示をする

定食の栄養表示や副菜の栄養表示(エネルギー、食塩量、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の比率)を行うことにより、
栄養教育の成果が料理の選択行動に反映することを期待したい。

2. 社員食堂への介入の目標と介入に伴って考えられる反応

	望める効果の大きさ	改善の可能性	コスト	受け入れられやすさ			改善に必要なマンパワー	コメント
				社員側	会社側	食堂スタッフ側		
① 脂肪エネルギー比率を20～25%にする	大	ある	上↑	○.K	○.K	手間が増える	作業量増える↑↑ (揚げ物を煮物・焼物へ)	給食委託会社や調理スタッフとの相談が必要
② 昼食の食塩を1g減らす	大	ある	上↑	反発もあるだろう	○.K	○.K	作業量増える↑ (汁物を副菜へ)	食習慣に関わる社員教育が重要
③ 食品構成を改善する (イ)肉を減らし魚・大豆製品を増やす	大	ある	上↑↑↑	反発もあるだろう	コストしだい	コストしだい	変わらない	おいしい魚料理を提供するのが難しい。肉を好む社員の反発があるだろう。社員教育が必要
(ロ)野菜・果物を増やす	大	ある	上↑↑	○.K	コストしだい	コストしだい	変わらない	コストが大きい
④ 卓上調味料の改善	小	教育効果による	いない	難しさあるだろう	○.K	○.K	いない	食行動、嗜好に対する教育効果による
⑤ メニューの栄養表示の改善 (栄養表示を行う)	小	教育効果による	いない	○.K	○.K	○.K	いない	教育効果があればメニューの選択に良い効果を与えるだろう

3-69

- ①介入に伴うコストをどうするか
- ②シーズンでのやりやすさの差(夏に野菜増加は比較的安価に可能)
- ③○印は介入が受け入れ難いところ

3. 3ヶ月単位の介入案(段階的ステップ)

	1～3ヶ月	4～6ヶ月	7～9ヶ月	10～12ヶ月
①脂肪エネルギー比を 20-25%にする	料理法を変える (揚げ物を煮物・焼物に)	肉の種類、部位を変える (牛・豚から鶏肉、バラ・ロースから赤身へ)	肉を減らし魚を増やす	大豆製品を増やす
②昼食の塩分を1g減らす	①塩干魚は使わない 塩魚 生魚塩焼 1.5g - 0.7g = 0.8g ↓ 1回/Wやめたら → 0.8g/5日 → 0.16/day ↓ ②つけもの、佃煮の量を1/2にする 0.6g/day → 0.3g/day ↓ ①+② = 0.46g/day ↓	③汁物の回数を1/2にする 1.2g/day → 0.6g/day 0.6g/day ↓ ①+②+③ = 1.06g/day ↓ ④汁の実を多く、汁を少なくする 1.2g/day → 0.8g/day 0.4g/day ↓ ①+②+④ = 0.86g/day ↓		
③食品構成を改善する			肉を減らし魚を増やす	大豆製品を増やす 野菜・果物を増やす
④卓上調味料	教育教材、媒体による教育期間 塩分含有量と減塩方法 食堂介入②を媒体に教育	卓上の塩、しょうゆの改善	卓上の塩、しょうゆの改善	卓上の塩、しょうゆの改善
⑤メニュー栄養表示	教育教材・媒体による教育期間 健康のために望ましい脂質の取り方 食堂介入①を媒体に教育	塩分に関する表示 脂質に関する表示 メニュー選択への活用法指導	塩分に関する表示 脂質に関する表示 メニュー選択への活用法指導	塩分に関する表示 脂質に関する表示 メニュー選択への活用法指導

減 塩	1～3ヶ月	4～6ヶ月	7～9ヶ月	10～12ヶ月
改善・教育のテーマ	① うす味	② うす味(減塩)	③ うす味(減塩)	④ うす味(減塩)
給 食	① 塩干魚使わない ② 漬物、佃煮1/2に	① 汁物回数1/2 ② 汁の実多く汁少なく	① かけじょうゆ 振り塩を減らす	① 料理の味付うす味に ↓ 標準の味付け
対象への教育 ① 栄養調査	①' 塩分摂取量+尿中Na ② 高塩分食品の摂取状況	①' 塩分摂取量+尿中Na ② 汁物からの塩分	①' 塩分摂取量+尿中Na ② かけじょうゆ、振り塩の塩分	①' 塩分摂取量+尿中Na ② めん類の汁中の塩分
② イベント	高塩分食品の展示		しょうゆ、塩の使い方と塩分 ↑ 割りじょうゆ、ポン酢しょうゆの 使い方	
③ 教室		実だくさんの汁物教室		標準の味付けで作ってみよう (料理教室)
④ 実践 (家庭)	塩干魚食べない 漬物量1/2に	汁の塩分嗜好テスト	かけじょうゆ、振り塩なしで 食べられるか。体験	標準味付けの給食を食べてみよう おいしく感じるか

脂肪	1～3ヶ月	4～6ヶ月	7～9ヶ月	10～12ヶ月
改善・教育のテーマ	① 脂肪エネルギー比率を 20～25%に	① 脂肪エネルギー比率を 20～25%に ② 飽和脂肪酸	① 脂肪エネルギー比率を 20～25%に ② 飽和脂肪酸	① 脂肪エネルギー比率を 20～25%に ② 飽和脂肪酸
給食	① 料理法を変える (揚げ物を煮物・焼物に)	① 肉の種類、部位を変える (牛豚から鶏へ、 バラ・ロースから赤身へ)	① 肉を減少し魚を増やす	① 大豆製品を増やす
対象への教育 ① 栄養調査	① 脂肪エネルギー比率 ② 脂肪総量 ③ 揚げ物・炒め物・マヨネーズ・ドレッシング バター・マーガリンからの脂肪量	① 肉類の摂取量と内訳 ② 飽和脂肪酸	① 魚介類の摂取量 ② 多価不飽和脂肪酸	① 大豆製品の摂取量
② イベント	揚げ物・炒め物の吸油量		魚はすばらしい(タンパクと脂質)	
③ 教室		肉の部位と脂肪量 ささ身、赤身を使った料理		おいしい大豆料理 講演会
④ 実践 (家庭)	揚げ物・炒め物を減らそう	ささ身、赤身を食べよう	魚を食べよう	大豆を食べよう

環境整備に関する項目別介入内容 1(原案)

介入対象 項目	社 内 食 堂				
	栄養素	食品	メニュー	調味料	栄養表示
高血圧関連 Na ↓ K ↑	アセスメント エネルギー 三大栄養素 PFC比 Na ↓ K 改善	肉・卵 ↓ 魚・大豆 ↑ 野菜 ↑ 果物 ↑ 脂 ↓ 油 ↑ めん類 漬物 佃煮 汁物 味付飯	1.複数献立 2.副菜の選択性 3.主食量の選択 4.特別メニュー(減塩)	1.料理の塩分濃度 2.一人分の調味料使用量 3.卓上調味料の工夫 (塩、醤油、ソース)	1.料理ごとの表示 エネルギー P.F.C 塩分 2.選択メニューの合計表示 計算ソフトの開発 塩分ソフトの開発
脂質代謝異常関連 飽和脂肪 ↓ 不飽和脂肪 ↑	アセスメント エネルギー 三大栄養素 PFC比 飽和脂肪酸 ↓ 不飽和脂肪酸 改善	肉・卵 ↓ 魚・大豆 ↑ 野菜 ↑ 果物 ↑ 脂 ↓ 油 ↑	1.複数献立 2.副菜の選択性 3.主食量の選択 4.特別メニュー(低脂肪)	1.卓上調味料の工夫 ノンオイルドレッシング 低脂肪マヨネーズ 2.調理用油脂の種類	1.料理ごとの表示 エネルギー P.F.C 塩分 2.選択メニューの合計表示 計算ソフトの開発 塩分ソフトの開発
耐糖能異常関連 エネルギー ↓ 糖質 ↓ 脂質 ↓	アセスメント エネルギー 三大栄養素 PFC比 飽和脂肪酸 ↓ 不飽和脂肪酸 改善	肉・卵 ↓ 魚・大豆 ↑ 野菜 ↑ 果物 ↑ 脂 ↓ 油 ↑	1.複数献立 2.副菜の選択性 3.主食量の選択 4.特別メニュー(低カロリー)	1.卓上調味料の工夫 ノンオイルドレッシング 低脂肪マヨネーズ 2.調理用油脂の種類	1.料理ごとの表示 エネルギー P.F.C 塩分 2.選択メニューの合計表示 計算ソフトの開発 塩分ソフトの開発

環境整備に関する項目別介入内容 2(原案)

介入対象 項目	自販機	売店	社外食堂	仕出し弁当	コンビニ
高血圧関連 Na ↓ K ↑	実態のアセスメント 1.商品の選定 2.100%果汁 無塩野菜ジュース	1.商品の選定 2.果物 低塩スナック	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(減塩)	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(減塩)	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(減塩)
脂質代謝異常関連 飽和脂肪 ↓ 不飽和脂肪 ↑	アセスメント 1.商品の選定 2.低カロリー飲料 低脂肪牛乳 無脂肪牛乳	1.商品の選定 2.低カロリー飲料 低(無)脂肪牛乳 低塩スナック 低カロリー菓子	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(低脂肪)	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(低脂肪)	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(低脂肪)
耐糖能異常関連 エネルギー ↓ 糖質 ↓ 脂質 ↓	アセスメント 1.商品の選定 2.低カロリー飲料 低脂肪牛乳 無脂肪牛乳	1.商品の選定 2.低カロリー飲料 低(無)脂肪牛乳 低塩スナック 低カロリー菓子	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(低カロリー)	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(低カロリー)	1.メニュー栄養表示 2.メニュー、使用食品の改善 3.特別メニュー(低カロリー)

< 集団全体への介入の評価 >

1 年 目

	3ヶ月	3ヶ月	3ヶ月	3ヶ月	
(A)減塩 果物・野菜	I		II		
(B)PFC比の適正化		I		II	
Baseline調査					
統一問診票					
自記式FFQ	※	※	※	※	
	各期(3ヶ月)に介入した目標に該当する部分を リストアップした質問票 (統一問診票の一部+FFQの一部)				
社員食堂(給食) 自販機、売店への介入評価					

栄養に関する集団への介入のタイムスケジュール(原案)

	1年度 1998	2年度 1999	3年 2000	4年 2001	5年 2002	6年 2003
[全体]		7月 10月				
[事業所内組織へのアプローチ] [アセスメント]	7月 10月					
社員食堂		7月 10月				
実行度評価方法						
関わる人員						
社員食堂に関わる社員へのアンケートと回答						

1998年: プロトコル作成

1999年7月: アセスメント (実施調査) 栄養月報 社員食堂の実態調査とアンケート 汁物の塩分濃度 check (by塩分濃度計)

1999年10月: 改善案 組織作り 改善案 に対する 計画立案

2000年1月: 介入 栄養基準(塩分・脂肪・エネルギー比率) 食品構成(魚/肉比) メニュー表示 調味料

2000年1月: 目標1年目
①脂肪エネルギー比率を20~25%にする
②昼食の塩分量を現状より1g減らす
③食品構成の改善
④卓上調味料の改善
⑤メニュー表示

2000年7月: 評価

2000年10月: 介入 複数献立 メニュー選択性

2000年10月: 目標2年目
①定食の複数献立、魚メニューの設定
②副菜に選択の幅をもたせる(主食量の調整も含める)

2001年7月: 評価

2001年10月: 介入 特別メニュー

2001年10月: 目標3年目 特別メニュー
①減塩
②低脂肪
③低カロリー

2002年7月: 評価

2002年10月: 介入

2003年7月: 評価

2003年10月: 介入

介入1年後の評価

1) 栄養月報を毎月提出する→目標①②③について点検する

2) 汁物塩分濃度の測定→毎週3日抜き取り測定

3) 卓上調味料の使用量→1ヶ月単位で使用量測定

介入2年後の評価

1) 12ヶ月の月報点検から目標達成が出来た場合塩分については目標摂取量をさげる。

2) 汁物塩分濃度が濃い場合は0.8%目標へ測定継続する

3) 毎月減少するよう測定継続する

1) 栄養士(月報点検と現場に向いてアドバイスするには1栄養士2企業まで)
(献立表の点検までを含めると1企業1栄養士)

2) 保健婦又は健康管理職員(事務職員でも可能)

3) 給食担当の栄養士が望ましい

6ヶ月毎にアンケート

(図1)

栄養に関する集団への対策

