

※取組の分野 ■ 野菜摂取促進 □ 生活習慣病予防 □ その他

取組のテーマ	漬物の塩分を減らして、野菜をたくさん食べよう！
事業所名	矢崎部品（株） 鷺津分工場
委託先会社名	フジ産業（株）
給食形態	定食 ・ 麺 ・ カレー ・ 丼 ・ カフェテリア
取組の目的	野菜の摂取量を増やす
取組対象者 (参加人数)	食堂利用者（280人）
開催時期等	隔週水曜日 ランチタイム
会場	食堂
従事者・連携先	給食関係者（栄養士）、総務担当者（給食委員会事務局）

【取組内容・方法】

- ① 毎月1回、19日の食育の日に、サラダバイキングを実施していたが、実施回数を増やすために、隔週の水曜日（月2～3回）へ変更した。

実施日（隔週水曜日） 12月3日、12月17日  
1月7日、1月21日



- ② 毎日、漬物を3～4種類セルフサービスにて提供しているが、サラダバイキングの実施日は、漬物を1種類のみとし、減塩と野菜摂取の2つの効果を目的とした。

- ③ サラダバイキングの実施日や内容を掲示にて事前に告知し、毎回違ったドレッシングを用意するなど、喫食者が興味を持つ様にした。  
ドレッシング10gあたりのエネルギーと塩分を表示し、目安となる計量スプーンを設置した。

バジル&チーズ	
エネルギー	42 kcal
塩分相当量	0.3 g
(10gあたり)	

明太子クリーム	
エネルギー	45 kcal
塩分相当量	0.4 g
(10gあたり)	




- ④ サラダバイキング実施日は、食堂内のレイアウトを変更し、より多くの喫食者が効率よくサラダを盛り付けられるよう工夫した。
- ⑤ 毎月1回、季節にあった野菜などの簡単な食育クイズを、献立表や食堂内の掲示板上で実施している。

**食育クイズ** 毎月19日は食育の日


**ネギの白い部分は…?**

ネギは、薬味や臭み消しに、鍋料理にと大活躍ですが、さて、白いところは、なんでしょう?

① 葉 ② 茎 ③ 根



**答え** ① … 葉



ネギの白いところは、『葉』です。茎は、ヒゲのような根と白い葉の間に少しあります。根深ネギは、土をよせて白い部分を長くしたもので、葉ネギは、土を浅くして緑の部分を長くしたものです。

白い部分は淡色野菜、緑の部分は緑黄色野菜です。

風邪の予防には、緑の部分、治すときには白い部分が効きます。刻んで長くおいたり、煮すぎたりすると栄養が少なくなるので、気をつけましょう。

フジ産業株式会社

- ⑥ 献立表、掲示板上、卓上メモにて、野菜の栄養、効果的な摂取方法等を紹介している。

**ごぼうの栄養メモ**

**食物繊維が特に多く、腸内環境を整える効果の高い野菜です!**

有効成分は、豊富に含まれる不溶性食物繊維で、便秘解消、整腸、発ガン性物質の排除などに効果的です。

血糖値の上昇を抑制する働きもあり、糖尿病にも有効です。

水にさらすと出るアクは、抗酸化作用のあるポリフェノールです。

**野菜を食べて元気になろう!**

フジ産業株式会社




**カリフラワー**

**薬効: がん予防、便秘予防、高血圧、風邪予防、動脈硬化、美肌など。**

ビタミンCといえばすぐに思い浮かぶのがレモンですが、じつは淡色野菜であるカリフラワーには、これに負けないほどのビタミンCが含まれています。カリフラワーは、いも類と同じように維管束がしっかりしているため、ビタミンCの量はゆでた後でも、同量のレモン果汁とほぼ同じです。レモン汁100gを摂ろうとすると大変ですが、温野菜にしたカリフラワーならベロリといただけで済みます。

ビタミンCといえば、高い抗酸化力や美肌などのほか、風邪を予防する効果もあり、カリフラワーは、冬の食卓に欠かせません。

ビタミンC以外は、ビタミンB1、B2、カルシウム、鉄などを含まますが、摂るほどではありません。

食物繊維はやや多く含まれ、ほとんどが不溶性で、便通を良くします。



SmartY Eat 健康寿命をのびましょう。 矢崎健康保険組合 × フジ産業

**【取組の効果・感想・課題等】**

- ① サラダはバイキング形式で、喫食者が自分で盛り付けるので、用意する分量や残食量の管理、調整が難しい。
- ② サラダのバリエーションを増やし、喫食者が飽きないように工夫したい。
- ③ 喫食者より、卓上メモや掲示板上クイズの感想をいただけるので参考にし、発行回数や種類を増やし、野菜に対する興味をさらに持っていただきたい。
- ④ 給食委員会やアンケート等にて、喫食者、提供者双方の意見を交換していきたい。