

(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育活動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、モデル事業所を核にした仕組みづくりを行う。
進捗状況	モデル事業所のノウハウを広く発信することで、他事業所でも食育活動の必要性への理解が広がりつつある。今後も、実際の取組につながるよう継続した支援を行う。

2 食育関係者

モデル事業所給食担当部署 モデル事業所給食業務受託会社 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 55名 第2回：17名 第3回：延べ20名（情報交換会17名＋検討会議3名）※ツール配付は71施設		
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 モデル事業所を“核”とした他事業所への取組の波及		
事業内容	日時・場所	内 容	講師・運営スタッフ
	7月21日(木) 11:30～13:00 能勢電鉄(株)	従業員食堂を活用した啓発活動 「夏に負けない体をつくる～水分補給の落とし穴～」	能勢電鉄(株) エームサービス(株) 健康福祉事務所
	9月29日(木) 14:00～15:00	「食」を通じた健康づくり推進 研修会	住友電工(株)伊丹製作所 シダックスフードサービス(株) 健康福祉事務所
	9月29日(木) 15:15～16:15 1月25日(水) 15:00～17:00	健康づくり啓発ツール(卓上メモ)の検討・作成・普及	事業所・寮給食担当者 給食業務受託会社 健康福祉事務所
評価結果	モデル事業所を“核”とした食育実践活動を通じて、他事業所においても食育活動の必要性への理解が広がりつつある。今後は給食施設指導を活用した取組支援を行うとともに、3年間の実践活動を通じて構築した事業所間の“顔の見える連携”が途切れないよう、必要に応じて情報交換できる場の提供についても検討していく。		

★ 夏に負けない体をつくる ～水分補給の落とし穴～

従業員食堂等を活用した 食育実践活動



清涼飲料水
並べ替えクイズ

～BMI早見表～

体重 身長	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg	85kg	90kg	95kg
150cm	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42
	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50
	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47
	26	28	29	31	33	35	37	39	41	43	45
	24	26	28	29	31	33	35	37	39	41	43
	23	24	26	28	29	31	33	35	37	39	41
	22	23	25	26	28	29	31	33	35	37	39
	20	22	23	25	26	28	29	31	33	35	37
	19	21	22	24	25	26	28	29	31	33	35

※20未満 肥満：25.0以上

水分補給の落とし穴

熱中症の予防には水分補給が大切です。
しかし、清涼飲料水には糖分が多く含まれており、
気を付けないと糖分の取り過ぎにつながります。

コーラ 500ml 角砂糖 15個分	ミルクティー 500ml 角砂糖 11個分	スポーツドリンク 500ml 角砂糖 9個分	缶コーヒー 250ml 角砂糖 5個分
--------------------------	-----------------------------	------------------------------	---------------------------

アルコールは体内の水分を補給し以上に
排泄してしまうので水分補給には役立っていません。

清涼飲料水の飲みすぎ → 高血糖、肥満 → 糖尿病



コラボメニュー
白身魚のソテー
夏野菜の焼き浸し
レモン風味添え

クイズに
挑戦!



会場：能勢電鉄(株)

「食」を通じた 健康づくり推進研修会

- ### ～研修会お品書き～
- ◆「今、求められる『健康経営』
～「食」を通じた健康づくりのススメ～」
(伊丹健康福祉事務所)
 - ◆事例紹介「ヘルシーメニュー提供の取組」
(住友電気工業(株)伊丹製作所)
 - ◆おすすめヘルシーメニューの紹介・試食
(シダックスフードサービス(株))
 - ◆意見交換



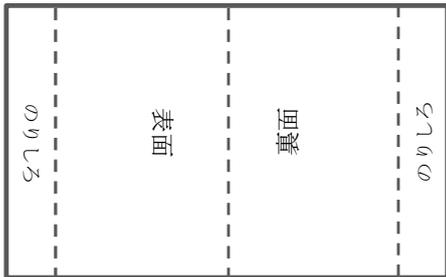
人気メニュー
鮭のマスタード
焼き



健康づくり啓発ツール 「卓上メモ」の作成



給食会社と協働して、
事業所や寮の食堂で活
用できる卓上メモを作
成・発信しました！



【卓上メモの構成】

- 【表面】生活習慣病予防
のためのポイント
- 【裏面】旬の食材と豆知識

◎12か月分の卓上メモを作成し、デ
ータも提供可としました☆

★ 健康・栄養情報の発信

のりしろ

190cm	12	14	15	17	18	19	21	22	24	25	26
185cm	13	15	16	18	19	20	22	23	25	26	28
180cm	14	15	17	19	20	22	23	25	26	28	29
175cm	15	16	18	20	21	23	24	26	28	29	31
170cm	16	17	19	21	22	24	26	28	29	31	33
165cm	17	18	20	22	23	25	27	29	31	33	35
160cm	18	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37
155cm	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	40
150cm	20	22	24	27	29	31	33	36	38	40	42
145cm	21	23	25	28	30	32	34	36	38	40	42
140cm	22	24	26	29	31	33	35	37	39	41	43
135cm	23	25	27	30	32	34	36	38	40	42	44
130cm	24	26	28	31	33	35	37	39	41	43	45
125cm	25	27	29	32	34	36	38	40	42	44	46
120cm	26	28	30	33	35	37	39	41	43	45	47
115cm	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48
110cm	28	30	32	35	37	39	41	43	45	47	49
105cm	29	31	33	36	38	40	42	44	46	48	50
100cm	30	32	34	37	39	41	43	45	47	49	51
95cm	31	33	35	38	40	42	44	46	48	50	52

※BMI (Body Mass Index) は、体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗で算出されます。

※BMI 18.5未満は痩せすぎ、18.5～24.9は標準、25.0～29.9は肥満1度、30.0以上は肥満2度と判定されます。

～BMI目安～

5月の旬 いちご

◆食べる時の注意点
いちごが水っぽくなるのを防ぐため、ヘタを
つけたまま手早く洗いがポイントです。
また、水に長くつけていると、せっかのピタ
ミンCが流出してしまうので、注意しましょう。

～選び方～
品種により赤色の濃さに差がありますが
が、果実の赤色が均一で表面に光沢があ
るもの、そして、ヘタが青々として張りのある
ものを選びましょう。

◆保存方法
常温で1～2日、冷蔵庫で2～3日持
ちますが、いちごはアレルゲンなフルーツ
なので、早目に食べるようにしましょう。

◆県内各地の地域ブランド

- ① さがほのか (神戸西)
- ② 二重いちご (神戸北)
- ③ 清水いちご (東播磨)
- ④ 鮎川いちご (淡路島)

いちごは先端の方が甘く、
ヘタの方が酸っぱいこと
が多いので、ヘタの方か
ら食べると、より甘みを感じ
ることができます。

家庭でも使える豆
知識が載っていて
面白いと好評！

フードモデル 貸し出し中！

調味料のつけすぎ
かけすぎに要注意！



1日 350g 以上の
野菜を食べましょう！



適度な飲酒量は
どれぐらい？

意識チェンジで、
“減塩”、“減量”

