

食育新聞

働き盛り編

[発行]
令和2年4月
前橋市健康増進課
TEL 027-220-5783
FAX 027-223-8849

平成30年度 取り組み実績 企業への健康教育

サンデン・リテールシステム株式会社様

健康増進課では、働き盛り世代へ生活習慣病予防の啓発として、栄養・運動・歯科等のあらゆる面からの支援をしています。企業に出向き健康講座等を行いましたので紹介します。

～ 取り組み内容 ～

健診結果の有所見のある従業員へ呼びかけをし、栄養、歯科に関する健康セミナーを行いました。

- 日程：第1回 平成30年12月12日(水)
第2回 平成31年1月16日(水)
- 場所：サンデンフォレスト赤城事業所 会議室
- 内容：～ 第1回 栄養編 ～
- ・栄養講話30分
(生活習慣病予防の食事について)
 - ・味噌汁の飲み比べ
 - ・野菜料理・ごはんのサンプル展示
- ～ 第2回 歯科編 ～
- ・歯科講話30分
(前橋市健診状況、歯周病・虫歯、オーラルフレイル等について)

会社名：サンデン・リテールシステム株式会社
所在地：前橋市粕川町中之沢7
業種：自動販売機・ショーケース製造販売
従業員数：約1,200人



従業員の健康増進を図りたい



ごはんとして1日に必要な野菜料理サンプルを展示

◆ 研修を企画したきっかけ
担当者 金井保健師さん

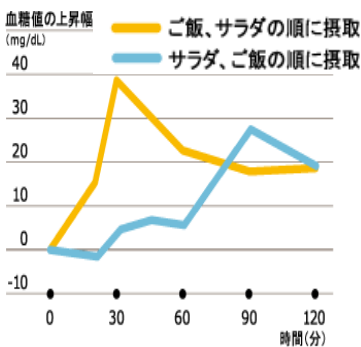
事業所の有所見者には肥満の方が多く、”健康セミナーを実施したい”と思ったのが大きなきっかけです。

行政の支援・助言を受けて従業員の健康増進を図ればと思い、前橋市健康増進課に依頼をしました。

研修後の様子では、食生活・生活習慣の改善が見られた従業員もいて、見直すきっかけになりました。



減塩を意識する、野菜から食べるようになった



ノルディスクファーマ株式会社「糖尿病サイト」より

◆ 研修後の従業員の声

- ・味噌汁の飲み比べにより、家庭の味噌汁の塩気が強いと感じた。味噌汁を薄めて飲むようになった。
- ・ご飯のサンプル展示を視覚的に見られたのが効果的で、盛る量に気を付けるようになった。
- ・プレゼントのメタボメジャーを活用し、メタボ予防の意識が向上した。
- ・野菜から意識して食べるようになった。

野菜から食べるとなぜ良いか？

野菜から先に食べると左図のように、食物繊維の働きで糖の吸収が遅くなり、血糖値の上昇・インスリンの分泌が緩やかになります。食後方を工夫することも大切です。

ワンポイントアドバイス