

はじめての企業訪問

作：保健所栄養士



社員の健康を支えています！

社員食堂を実現

自然に健康になれる！

V.O.S.メニューってなに？

大阪府が定める野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューである。主食とおかずを組み合わせたもので、下記の基準のうちすべてを満たすものを「V.O.S.メニュー」、いずれかの基準を満たすものを「プレV.O.S.」として推進している。大阪府が承認したメニューには、ロゴマークがついている。

- ・V：野菜（Vegetable） 120g以上（きのこ・海藻含む。いも類は含まない）
- ・O：適油（Oil） 脂肪エネルギー比率 30%以下
- ・S：適塩（Salt） 食塩相当量 3.0g以下



産学官連携が実現！



明星金属工業株式会社（大東市）にて、社員の健康維持・増進の取組の一環として社員食堂を活用して健康に配慮されたメニューを提供が実現された。

そこで！

社員食堂は、従業員の福利厚生の一環として実施されているが、同時に従業員の健康の維持・増進、生活習慣病の予防などの目的も持っている。職場でいつでも手軽に「食事」とれる場所であるのとは異なり、健康に配慮した食事を食べることで健康を維持・増進できる環境が整っていることが一般的である。生活習慣病の増加を背景に、その重要性はますます大きくなっていく。（参考：厚生労働省ホームページ「eヘルスネット」社員食堂の上手な活用方法）

社員食堂を活用し、大阪府が推進するV.O.S.メニュー提供へ！

社内の健康づくりをさらに進め、社員の行動改善や健康診断結果の推進をめざしたい。

今後について

社員のニーズや基準を満たすメニュー開発が難しかったが、健康管理担当者、調理担当者として協力し、実施できた。

苦慮したことや課題に感じられたことは？

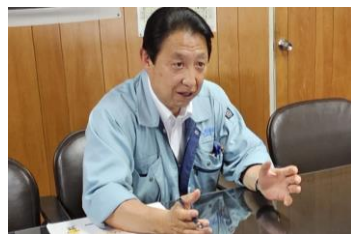
社員食堂の取組だけではなく、健康診断時の測定会実施等の健康づくりの取組に発展した。また、地域の短期大学等の連携先も広がっており、継続できている。

取組んで良かったことは？

コロナ禍で基礎疾患があると重症化することへの懸念し、従業員の健康促進のための取組をしたかった。保健所からの提案を受け、社内の社員食堂での取組に興味を持った。

今回取組んでみようと思ったきっかけは？

上田社長にインタビュー



会社概要

業務内容：国内外自動車メーカーの車体部品の基となるプレス金型設計～製作

従業員数：94人（令和6年5月現在）

健康づくりの取組：

外部講師による講座、推奨野菜摂取量を見える化できる機器や血管年齢等を用いたイベント等

第8回大阪府健康づくりアワード「職場部門 優秀賞」を受賞！！

プレス金型メーカー
MEISEI GROUP
明星金属工業株式会社



健康診断結果に影響か
大阪公立大学及び四條畷学園短期大学では、社員食堂におけるメニュー開発・導入に携わり、さらには喫食した尿ナトリウム比の推移を検討した研究を実施。定期健康診断時に調査への参加同意が得られた従業員を対象に随時尿より推定24時間尿ナトリウム比等を算出し、一連の取組の評価指標として用いられた。結果として、随時尿から算出した尿ナトリウム比の平均値は4.2から3.7へと低値を示した。産学官連携によるメニュー開発・提供が従業員の意識変容に繋がっており、尿ナトリウム比改善に寄与している可能性が考えられた。

尿ナトリウム比とは、塩分（ナトリウム）と野菜（カリウム）摂取のバランスをあらわす指標。この値が低いほど塩分摂取量が少なく、野菜などに多く含まれているカリウムを多く摂っていることが示される。（参考：保健指導リソースガイド）

四條畷保健所では、食堂を活用した健康づくりに取組む企業・大学等を募集しています！