

本学カフェテリアにおける食環境を 充実させるための取り組み

Efforts to enhance the meal environment in our cafeteria

白取 敏江* 能代谷 哉**
Toshie SHIRATORI* Chika NOSHIROYA**

*青森中央短期大学食物栄養学科 **学校法人青森田中学園

* Department of Food Dietetics, Aomori Chuo Junior College,

**Aomori Tanaka Educational Academy

Key words：食環境、カフェテリア、環境整備

目的

健康を実現することは個人の健康観に基づき一人一人が主体的に取り組む課題であるが、個人による健康の実現には、個人の力と併せて社会全体としても個人の主体的な健康づくりを支援していくことが不可欠である。社会全体による支援として、健康に関わる様々な関係者がそれぞれの特性を生かしつつ連携することにより、個人が健康づくりに取り組むための環境を整備し、個人の健康づくりを総合的に支援することがあげられている。とりわけ食環境の改善が重要¹⁾とされており、人生100年時代の実現に向け、健康寿命の延伸を図る上で栄養・食生活は最も重要な要素の一つであり、適切な栄養・食生活を支え、推進するための食環境づくりが急務²⁾である。

本学のカフェテリアでは、学内ワーキンググループより魅力的な「新しい学食」の必要性が提案されたことから2012年より環境整備に取り組んでおり、カフェテリアおよび周辺の環境整備・メニューの改良等を行ってきた³⁾。特定非営利活動法人日本栄養改善学会と日本給食経営管理学会が中心となっている「健康な食事・食環境」コンソーシアムでは、生活習慣病関連学会や「健康経営」推進団体とともに栄養バランスのとれた食事がとりやすい食環境整備の推進を行うことをめざし、「健康な食事」認証制度を行っている。「健康な食事・食環境」認証制度とは、健康な食環境整備をめざした「健康な食事・食環境」推進事業の一環として行う制度であり、外食・中食・事業所給食で「スマートミール（健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称）」を継続的に健康的な空間（栄養情報の提供や受動喫煙防止等に取り組んでいる環境）で提供している店舗や事業所を認証する制度⁴⁾である。この「健康な食事・食環境」認証を取得することができれば、本学学生・教職員だけでなく、地域住民へ向けても「スマートミール」を提供することができる。これにより栄養バランスのとれた食事を日常的にとることが可能な環境を整備することにつながるのではないかと考え、第

1 回の「健康な食事・食環境」認証制度に応募し、認証基準☆☆を取得することができた⁵⁾。次の目標として認証基準☆☆☆を取得し、食環境を充実させることを目的とした。

方法

スマートミールとは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称であり、基準は厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」（平成27年9月）や食事摂取基準2015年版を基本として決められている（図1）（図2）。

スマートミールの基準		ちゃんと 450～650kcal未満	しっかり 650～850kcal
		栄養バランスを考慮して「ちゃんと」食べたい 女性や中高年男性の方向け	栄養バランスを考慮して「しっかり」食べたい 若年や身体活動量の高い女性の方向け
主食	穀、パン、めん類	（穀の場合）150～180 g（目安）	（穀の場合）170～220 g（目安）
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60～120 g（目安）	90～150 g（目安）
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	140 g以上	140 g以上
食塩相当量		3.0 g未満	3.5 g未満

厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」等に基づき基準を設定しています。

1	エネルギー量は、1食当たり450～650 kcal未満（通称「ちゃんと」）と、650～850 kcal（通称「しっかり」）の2段階とする。
2	料理の組み合わせの目安は、①「主食＋主菜＋副菜」パターン ②「主食＋副食（主菜、副菜）」パターンの2パターンを基本とする。
3	PFCバランスが、食事摂取基準2015年版に示された、18歳以上のエネルギー・生体栄養素バランス（PFC％E；たんぱく質13～20％E、脂質20～30％E、炭水化物50～65％E）の範囲に入ることとする。
4	野菜等（野菜・きのこ・海藻・いも）の重量は、140g以上とする。
5	食塩相当量は、「ちゃんと」3.0 g未満、「しっかり」3.5 g未満とする。
6	牛乳・乳製品、果物は、基準を設定しないが、適宜取り入れることが望ましい。
7	特定の保健の用途に資することを目的とした食品や素材を使用しないこと。

図1 スマートミールの基準

①「主食＋主菜＋副菜」パターン

項目	「ちゃんと」 450～650kcal未満	「しっかり」 650～850kcal
主食	・穀、めん類、パン 穀の場合は、1食当たり150～180 g（目安）	・穀、めん類、パン 穀の場合は、1食当たり170～220 g（目安）
主菜	・魚、肉、卵、大豆製品：60～120 g（目安）	・魚、肉、卵、大豆製品：90～150 g（目安）
副菜1（付合せ等）	・野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上	・野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上
副菜2（小鉢、汁）		
食塩	・食塩相当量：3.0 g未満	・食塩相当量：3.5 g未満

注）副菜は、副菜1を主菜の付合せ等とし副菜2を独立した小鉢とする方法、或いは副菜1と副菜2を合わせて1つの大きな副菜とする方法など、メニューにより自由に工夫してよい。

②「主食＋副食（主菜、副菜）」パターン

項目	「ちゃんと」 450～650kcal未満	「しっかり」 650～850kcal
主食	・穀、めん類、パン 穀の場合は、1食当たり150～180 g（目安）	・穀、めん類、パン 穀の場合は、1食当たり170～220 g（目安）
副食	・魚、肉、卵、大豆製品：70～130 g（目安）	・魚、肉、卵、大豆製品：100～160 g（目安）
（主菜、副菜（汁））	・野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上	・野菜、きのこ、いも、海藻：140g以上
食塩	・食塩相当量：3.0 g未満	・食塩相当量：3.5 g未満

図2 スマートミールの1食あたりの提供エネルギー量（2段階）による分類

認証基準☆☆☆を取得するためには、基本項目（図3）の他にオプション項目（図4）としてあと5項目を満たす必要がある。実施可能と思われる項目として、10「スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる」・14「スマートミールの栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を示している」・17「メニューに漬物や汁物をつけないことができ、メニュー選択時にわかるように表示している」・18「ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えで提供している」・19「野菜70g以上のメニューを提供している（サラダバーを含む）」・21「果物を提供している（シロップづけを除く）」・22「減塩の調味料を提供している」などがあげられる。10「スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる」は、主食を少なくすることが可能である文言をポスターに記載することで満たすことができると思われる。14「スマートミールの栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を示している」は、ポスターに飽和脂肪酸の量を記載することで満たすことができると思われる。17「メニューに漬物や汁物をつけないことができ、メニュー選択時にわかるように表示している」は、汁物を付けない選択をすることが可能である文言をポスターに記載することで満たすことができると思われる。18「ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えで提供している」は、調味料は料理を提供するカウンターに設置され既に別添えで提供されていたため、その旨を明記すれば満たすことができると思われる。19「野菜70g以上のメニューを提供している（サラダバーを含む）」は、野菜を摂取できる単品メニューを設けることで満たすことができると思われる。21「果物を提供している（シロップづけを除く）」は、デザートとして果物を付けることで満たすことができると思われる。22「減塩の調味料を提供している」は、減塩の調味料を使用することで満たすことができると思われる。これらの項目の中から、本学カフェテリア担当と実際にカフェテリアで調理を行う業者とで実施可能なものを検討することとした。

	カテゴリー名	No	項 目	外食	中食	給食
必須項目	スマートミールの基準	1	スマートミール（基準に合った食事）を提供している	○	○	○
		2	スマートミールの情報を提供している	○	○	○
	スマートミールのプロモーション	3	スマートミールに「おすすめ」と表示するなど、選択時にプロモーションされていることがわかる	○	○	○
		4	スマートミールの選択に必要な栄養情報等を、店内、カタログ、注文サイト等メニュー選択時にわかるよう提供している	○	○	○
	「健康な食事・食環境」の運営体制	5	スマートミールを説明できる人が店内にいる（中食の場合、問合せ窓口がある）	○	○	○
		6	管理栄養士・栄養士がスマートミールの作成・確認に関与している	○	○	○
		7	店内禁煙である	○	-	○

図3 「健康な食事・食環境」認証基準（必須項目）

オブ ショ ン項 目	スマートミールの 展開	8	スマートミールの主食が週3日以上、精製度の低い穀類を含む	○	○	○
		9	スマートミールの主食の選択肢として、精製度の低い穀類を提供していることがメニュー選択時にわかる	○	○	○
		10	スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる	○	○	○
		11	スマートミールの主菜の主材料として、週3日以上、魚を提供している	○	○	○
		12	スマートミールの主菜の主材料として、週3日以上、大豆・大豆製品を提供している	○	○	○
		13	スマートミールに、栄養成分表示（エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量）を示している	○	○	○
		14	スマートミールの栄養成分表示に、飽和脂肪酸の量を示している	○	○	○
		15	スマートミールが1日2種以上ある	○	○	○
		16	スマートミールを選択するためのインセンティブがある	○	○	○
	「健康な食事・食環 境」の推進	17	メニューに漬物や汁物をつけないことができ、メニュー選択時にわかるように表示している	○	○	○
		18	ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えて提供している	○	○	-
		19	野菜70g以上のメニューを提供している （サラダバーを含む）	○	○	○
		20	牛乳・乳製品を提供している	○	○	○
		21	果物を提供している（シロップづけを除く）	○	○	○
		22	減塩の調味料を提供している	○	○	○
		23	卓上に調味料を置いていない	○	-	○
		24	食環境改善のための会議等を定期的に開催している	○	○	○
		25	従業員に対し、事業所（会社）から食費の補助がある	-	-	○
対象基準項目				24	22	24

図4 「健康な食事・食環境」認証基準（オプション項目）

結果

検討の結果、10「スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる」・17「メニューに漬物や汁物をつけないことができ、メニュー選択時にわかるように表示している」・18「ソースやマヨネーズなどの調味料を別添えて提供している」・19「野菜70g以上のメニューを提供している（サラダバーを含む）」・22「減塩の調味料を提供している」の5項目について取り組みを行うこととした。具体的には、10「スマートミールの主食量を、選択または調整できることがメニュー選択時にわかる」では主食量を少なめも選択できるようにし、その旨がわかるようにポスターに記載した（図5）。

るため、次の目標として第4回の「健康な食事」認証制度に応募するため、実施可能な項目について検討を行い取り組んだ結果、認証基準☆☆☆を取得することができた。

認証基準☆☆☆取得の他、最近では気軽に旅行に行けない代わりとして、2020年9月より月替わりで全国各地の料理を提供する「全国食べ歩きフェア」などの新たな取り組みも始めた(図6)。また、環境整備としてカフェテリア内の壁に掲示されていた掲示物は撤去し、すっきりとした環境で食事ができるようにした。メニューについてはポスター・チラシを学内各所に掲示する他、デジタルサイネージでも配信するなど、様々な媒体を用いて情報発信することでより喫食者の目に触れるようにした。今後も食環境の充実、また満足度の向上に努めていきたいと考える。



図6 全国食べ歩きフェアチラシ

本取り組みを実施するにあたり多大なるご理解とご協力をいただきましたカフェテリアの業者であるグッドフーズ有限会社の皆様に厚く御礼申し上げます。

参考文献

- 1) 厚生労働省：健康づくりのための食環境整備に関する検討会報告書，
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/12/s1202-4.html>
- 2) 厚生労働省：自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会報告書，
https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/newpage_19522.html
- 3) 白取 敏江・樫村 亜由美・横山 浩一・今 未夢：本学カフェテリアにおける「新しい学食」への取り組み～学内連携によるカフェテリア改造計画～，青森中央短期大学研究紀要，27,19-27,2014
- 4) 「健康な食事・食環境」コンソーシアム事務局：「健康な食事・食環境」認証制度，
<https://smartmeal.jp/index.html>
- 5) 白取 敏江・今 未夢：本学カフェテリアにおける「健康な食事・食環境」認証の取り組み，青森中央短期大学研究紀要，32,227-236,2019