

平成27年度都道府県等栄養施策担当者会議

平成27年8月7日

タニタ食堂での食事の作り方

株式会社タニタヘルスリンク
管理栄養士 龍口 知子

1

confidential



株式会社タニタの会社概要

TANITA®

私ども株式会社タニタは板橋区前野町に本社を置く、1923年に創業した91年目の健康総合企業です。
“「はかる」を通して世界の人々の健康づくりに貢献すること”

を企業理念に置き体組成計・体重計などの健康計測機器の製造販売、及び、通信又は施設による保健指導サービス事業他を行っています。

<タニタのソフトビジネスコンセプト>



日本生活習慣病予防協会
理事長 池田義雄 先生

1990～ <10年間>
ベストウエイトセンター運営
(10,000名の減量指導実績)
メディカルフィットネスの先駆け

: 測定データ管理事業（からだカルテサービス）

: フィットネス事業（全国44店舗運営・フィッツミー）

: 食堂事業（タニタ食堂運営・食育啓蒙の一環）

: 保健指導事業（特定保健指導受託事業等）

: 健康セミナー事業（各種）

2

confidential

社員の健康管理に関する課題解決STEP

課題

自己管理できる状態
自分で自分の健康状態を把握し、早期に健康行動が選択できる

狙い

はかる事を習慣化することで自分自身を見える化
健康的な食への関心を高める
自分自身の食を選択できる（健康リテラシー向上）

企画（しかけ）

健康的な食のコツの基準をわかりやすく
数値化し、自ら計量する事で定着化

- 1食500kcal前後の食事
- 1食の塩分は3g以下
- 1食で150～250gの野菜を使用
- 1食のごはんの目安は100g（自ら計量）
- 毎食一汁三菜の定食（1種類のみ提供）

confidential

社員食堂における実食による意識付け

数値化で関心を高め実食で納得感を醸成

反復～定着へ

社員食堂の食事（昼食）を
味、食感、満腹感の「はかり」（基準）に位置付けて頂き、
夕食や外食の内容を適正なものへ導く狙い



献立作成のルールと基準

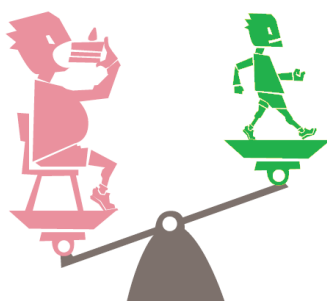
- ◆エネルギーは1食500kcal前後
- ◆塩分は1食3g未満
- ◆野菜は1食150g～250g以上
- ◆一汁三菜の定食スタイルを基本とする
- ◆主食は米飯を基本とし、1食100gをベースに自分で計量して食べる



5

confidential

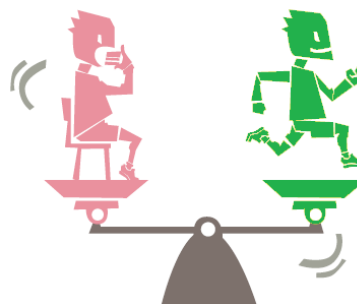
タニタ食堂はなぜ500kcal？



摂取エネルギー 消費エネルギー

2200kcal 2000kcal

朝： 600kcal
 昼： 700kcal
 夕： 800kcal
 間食： 100kcal



摂取エネルギー 消費エネルギー

2000kcal 2000kcal

朝： 600kcal
 昼： **500kcal**
 夕： 800kcal
 間食： 100kcal

マイナス200kcal

さらに、40kcal分の
 ちょっとした運動を取り入れて、
 1カ月に脂肪1kg分の7200kcal達成！

6

confidential

◆野菜でボリュームアップ

低カロリーの野菜でかさ増し

- ・野菜不足の社員が多いため1日の必要量の半分以上の野菜摂取を1食（社員食堂）で賄える設定

◆かみごたえを活かして食べる時間を長く

大きく切る、火を通しすぎない、繊維の多い素材の利用

◆メインの肉・魚はある程度ボリューム感のあるもの

1切れの目安は90g~100g

付け合わせを工夫したり、野菜と一緒に調理することでボリュームアップ

7

confidential

◆あぶらの使用量を減らす

揚げ物の時は他の調理には油やナッツは使用しない
素材の選び方（鶏肉の皮を除く、脂身をカットなど）
調理の工夫（ひき肉料理や余分な油をふき取る）

◆塩分を適量にする

漬物やつくだ煮をそのまま1品としない

- ・刻んで野菜と和える、スープの具として利用する
- 汁物等のだしをしっかりとる
- ・顆粒のだしの素を使用せず、昆布と鰹節でだしをとる

8

confidential

代表的なメニューにみる工夫点

● アスパラと豚肉のオイスターソース炒め定食



- アスパラと豚肉のオイスターソース炒め
- 韓国風五色炒め
- さつまいもとりんごの重ね煮
- ザーサイスープ

代表的なメニューにみる工夫点

● さわらのカッターチーズ焼き定食



- さわらのカッターチーズ焼き
- しらたきのビーフン風炒め
- 青梗菜と厚揚げの中華和え
- えのきと白菜のさっぱりスープ

- 血圧の数値が安定した
- 減量に成功した
- 外食で塩分の強い料理を避けるようになった
- 外食での食事の選び方が変わった
- 野菜をたくさん摂れる
- 果物を摂る機会が少ない為、食堂で食べられることが有難い
- 便秘が改善された
- メニューのバリエーションがあるため、家庭で応用する際に勉強になる
- 風邪をひきにくくなった

**健康の維持、増進につながっており、
利用者も実感している**

11

confidential

評価と課題

課題（前述）

自己管理できる状態

自分で自分の健康状態を把握し、早期に健康行動が選択できる

狙い（前述）

はかる事を習慣化することで自分自身が見える化

健康的な食への関心を高める

自分自身の食を選択できる（健康リテラシー向上）

■ 計量の定着化について

⇒体組成測定、社員食堂での主食の計量などの場面で定着している事を確認できた

■ 健康的な食への関心について

⇒社員の声からは関心向上が見られた BDHQからは明確には判断できなかった

■ 早期健康行動について

⇒健康リスクのある社員に向けた介入結果より健康行動が見られ、体重・腹囲が変化した。

■ 今後の課題

⇒継続的に健康情報提供やリスク者への介入を行い、健康行動定着をめざす

12

confidential

以上