

## 物価高の今こそ“食事を選ぶ力”で健康を作ろう ～コスパ良く、栄養バランスを整える工夫～

### あなたの食事は大丈夫？



「なんでも高いから」  
「仕事が忙しいから」  
「めんどくさいから」  
「一人暮らしだから」  
「単身赴任だから」

慢性的な栄養の不足で、何となく不調の人が増えています

疲れやすい  
下痢や便秘  
眠れない  
イライラ



肌荒れ  
貧血、めまい  
やる気が出ない

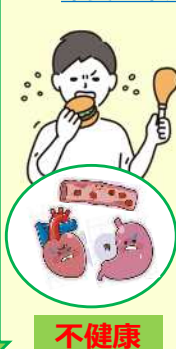
### 毎日の食事をどう食べるかで健康にも病気にもなる

#### 栄養がとれる食事



健康

#### 栄養が不足の食事



不健康

あなたが食べた物で体は作られます

3つの栄養素を組み合わせる食べよう



#### 炭水化物

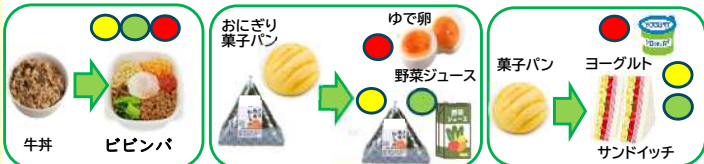
● 体を動かす  
エネルギー源

#### たんぱく質

● 体を作る材料

#### ビタミン・ミネラル

● 体の調子を整える働き



### コスパ良く、手軽に栄養がとれる朝食メニューの組み合わせ

|                  |                        |                   |               |                       |
|------------------|------------------------|-------------------|---------------|-----------------------|
| 食パン<br>バナナ 牛乳    | 卵かけご飯<br>ブロッコリー        | ゆで卵 トマト<br>おにぎり   | 納豆ご飯<br>豚汁    | チーズトースト<br>わかめスープ     |
| ツナトースト<br>野菜ジュース | サラダチキン<br>きゅうり<br>おにぎり | シリアル<br>バナナ ヨーグルト | 焼き芋 牛乳<br>ゆで卵 | ごはん<br>サバ缶と豆腐<br>の味噌汁 |

### 「健康を作る食事」をテーマに講話やセミナーを実施しています



健康を作る食事について従業員に伝えていく機会として、安全大会や新入社員研修等で食事をテーマに講話を実施しませんか？  
健康のために「自分の体に必要な食事や飲料」を選ぶよう、ワークやクイズを交えて楽しく実施していますので、ぜひ仙台健康支援室にご相談ください。

### 毎日食べよう！コスパ最強食材

(1回分の目安の価格 R7.9月現在)

|                                                                                              |                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>納豆</b> 1日1〜2パック 40円<br>たんぱく質や食物繊維が多く、便秘解消や血圧・コレステロール低下、免疫力の向上などたくさんの健康効果があります。            | <b>卵</b> 1日1〜2個 30円<br>完全栄養食品で、ほとんどの栄養素がとれます。卵かけご飯やゆで卵、目玉焼きなど、朝食にも便利。                |
| <b>ヨーグルト</b> 1日1パック 50円<br>朝食や間食で手軽にとれ、腸内環境を整えます。高たんぱくタイプだと、通常の倍のたんぱく質がとれておすすめです。            | <b>魚</b> 80〜100gくらい 150円<br>コンビニなどの煮魚や焼魚、魚の缶詰は手軽で便利。缶詰は、みそ汁やカレーにも使えます。魚肉ソーセージもおすすめ。  |
| <b>冷凍野菜</b> 1食120gくらい 100円<br>調理が楽で無駄がなく、ブロッコリーやホウレン草など緑黄色野菜が手軽にとれます。スープやパスタなどにおすすめ。         | <b>バナナ</b> 1日1本 50円<br>食物繊維やビタミンが豊富で、便秘予防や疲労回復、睡眠の質を高めたり、リラクセスの効果もあります。              |
| <b>豆腐</b> 1パック100g 40円<br>たんぱく質やイソフラボン、鉄分、ビタミンBなどを含み、疲労回復や骨や血管を丈夫にします。料理のほか冷ややつこでも食べられるので便利。 | <b>サラダチキン</b> 1個100g 250円<br>高たんぱく、低脂質でコンビニで購入できるので便利です。1つでたんぱく質が25g程度とれるので、主菜になります。 |
| <b>牛乳</b> 1日200ml 50円<br>たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが多く、骨や歯、筋肉の材料にもなります。コップ1杯でカルシウムの1日の摂取目標の1/3量がとれます。 | <b>きのこ</b> 50g程度 50円<br>低カロリーながら食物繊維やビタミンD、カリウムが多く、βグルカンには免疫機能の向上にも役立ちます。            |
| <b>キウイフルーツ</b> 1個 100円<br>果物の中でも栄養量はトップです。ビタミンCや食物繊維が多く、そのまま食べられるのが手軽で便利。                    | <b>もやし</b> 1袋100g 25円<br>食物繊維やビタミンB・Cやカリウムが多く、腸内環境を整えたり疲労回復の効果もあります。                 |



### 一歩先行く食の取り組みのご紹介

株式会社 タカヤ 様 (盛岡市:従業員数210名)

「健康経営優良法人2025 (中小規模法人部門) ネクストブライト1000」認定事業所様です！



食に関連してどのような取り組みを実施していますか？

当社は、社員の健康と働きやすさを支えるために「置き型社食」の導入、「栄養バランスの良いスムージー」(社員は半額で購入できる)を常備し、手軽に健康的な食を選ぶ環境を整えています。また、管理栄養士による食事指導を実施し、個々の健康状態やライフスタイルに応じたアドバイスを受けられる体制を整えています。



食の取り組みの背景について、詳しくお聞かせください

仕事が忙しいと食事を簡単に済ませてしまい、栄養バランスが偏る社員が見られたため、健康面への影響を懸念し、「手軽に」「健康的に」「継続しやすい」食の選択肢を用意することが会社として重要と考えました。社員が心身ともに健康であることは、仕事のパフォーマンスや職場の活力にもつながると考えています。



今後の取り組みについてお聞かせください

社員の声を取り入れながら、社食やスムージーのラインナップを充実させ、より多様な食のニーズに対応していきたいと考えています。また、管理栄養士による指導を充実させ、食事を通じた健康習慣の定着をサポートしていきます。さらに、食事を通じたコミュニケーションの機会を広げるため、社内イベントを企画し、社員同士が楽しみながら健康づくりに取り組める仕組みを作りたいと思います。



お答えいただきありがとうございました

### 「食育実践優良法人顕彰」(農林水産省)の認定制度開始！

「食育実践優良法人顕彰制度」は、従業員に対し、健康的な食事の提供等、食生活の改善に向けた取り組みとその評価を行っている企業を顕彰するものです。令和7年度の申請期間は令和7年8月18日〜10月31日

