

食品産業センター 平成30年度セミナー
「健康経営と栄養改善ビジネスの展開に向けて」



健康経営の実践支援 ～内臓脂肪を測り、食環境で減らす～



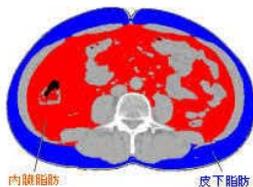
花王株式会社

事業ESG推進部

森本聡尚

2019年2月19日

花王の健康づくりへの取り組み



内臓脂肪と暮らしに関する研究



歩行と健康に関する研究

自社の研究成果を、社員の健康づくりに活用

2012年

日本政策投資銀行
健康経営格付融資
第1号選定

※有利な条件での融資

2015～2018年

経産省・東証
健康経営銘柄



2017～2018年

経産省
健康経営優良法人



ノウハウとソリューションを
社会の健康づくりへ

花王の健康経営の成果

化学

4452

KaO

自然と調和する ころ豊かな毎日をめざして



花王株式会社

2008年からの取り組みで蓄積したノウハウで健康経営を深化。
社員だけでなく家族全体の健康維持を目指し、新たな健康プロジェクトを始動

2008年の「花王健康宣言」発表以後、PDCAサイクルで健康経営を進める花王株式会社では、自らが健康を維持増進する「ヘルスリテラシーの高い社員」となることを目指しています。会社、健保組合、産業保健スタッフ、外部専門家による協力体制を構築することで、組織的な健康経営に取り組んでいます。2008～14年度の比較では、長期休業者数32%減、一人あたりの休業日数20日減少など、環境整備とともに実績とノウハウを着実に積み上げています。

2017年度にスタートしたグループ中期経営計画「K20」では「社員と家族の健康維持(GENKIプロジェクト)」を掲げ、新たなプロジェクトを始動。生活習慣病、メンタルヘルス、禁煙、がん、女性の健康を取り組みの柱とし、ポピュレーションアプローチと個別アプローチを組み合わせ、健康経営の深化を推進しています。



生活習慣測定会で内臓脂肪チェック

花王の健康経営の特徴

社長からの意思表示

「花王グループ健康宣言」

組織化

健保と人事の連携
(コラボヘルス)
事業場ごとに健康づくり
推進責任者を設置

×

見える化

健診・生活習慣・医療費データ
分析から現状と課題を
見える化
…「花王健康白書」
分析に基づくPDCA計画

効果的なソリューション

内臓脂肪と生活習慣の見える化

「歩く」環境づくり

「食べる」環境づくり

内臓脂肪に着目した健康づくり

生活習慣

内臓脂肪

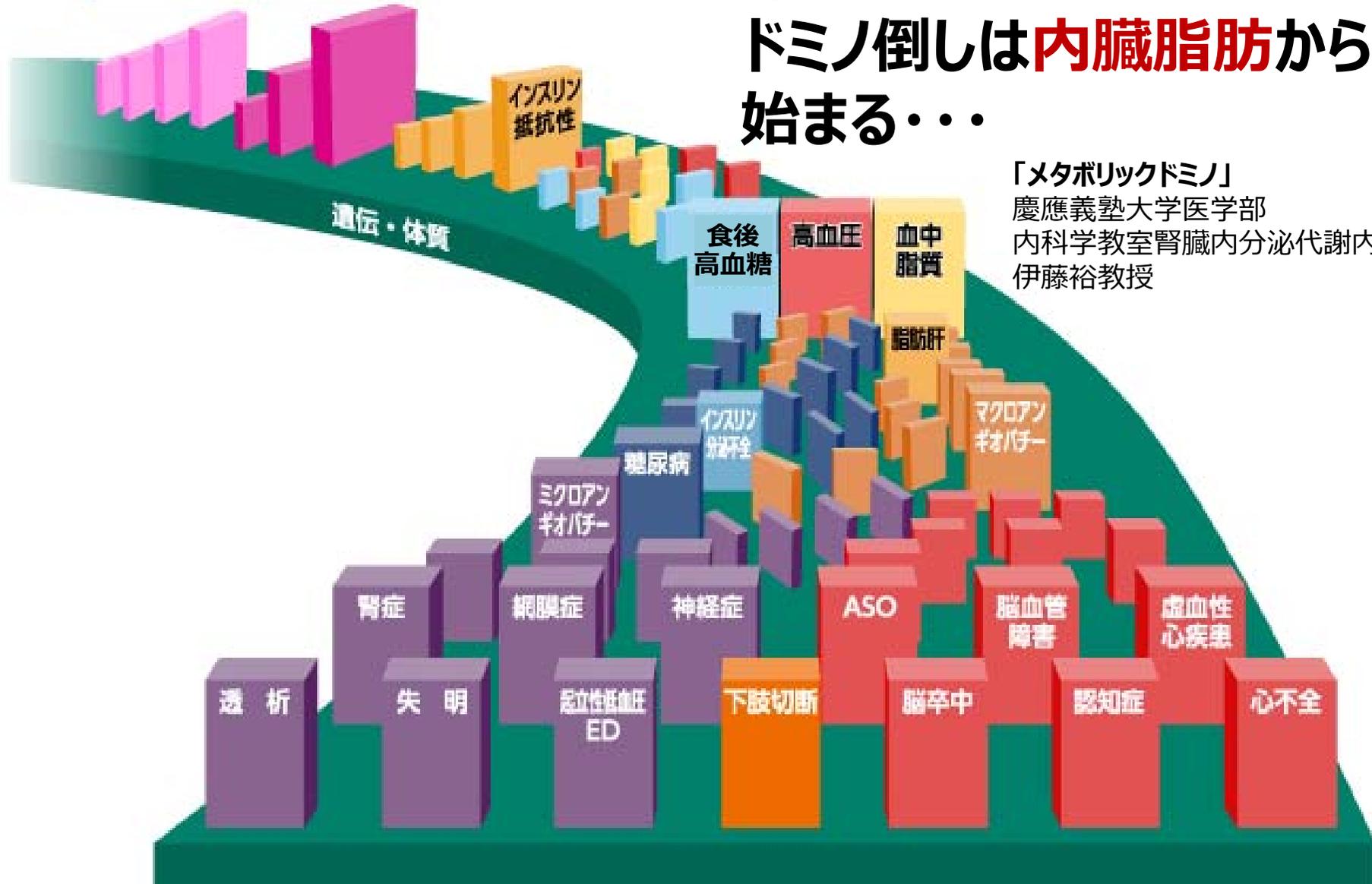
命にかかわる病気への
ドミノ倒しは**内臓脂肪**から
始まる...

「メタボリックドミノ」

慶應義塾大学医学部

内科学教室腎臓内分泌代謝内科

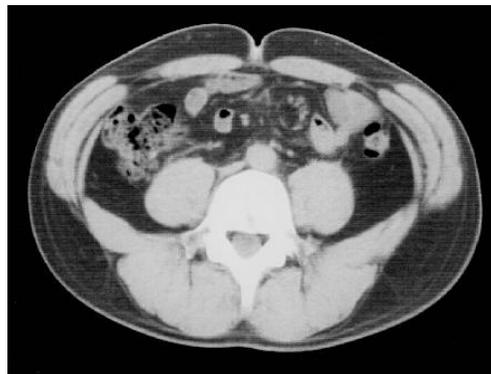
伊藤裕教授



内臓脂肪を「測る」

短時間で正確な測定が可能に

X線CT法



内臓脂肪計

(医療機器)



腹囲測定



腹囲測定と同様に
どこでも(健診でも)、
立ったままで、
短時間で測定が可能。

原理特許



製造・販売

Panasonic

Kao

自然と調和する ころ豊かな毎日をめざして

内臓脂肪と生活習慣を「知る」

日本中で内臓脂肪を測定



kao

自然と調和する ころ豊かな毎日をめざして

内臓脂肪に着目した健康づくり

内臓脂肪を測る



内臓脂肪を“くらし”で
減らすサイエンス

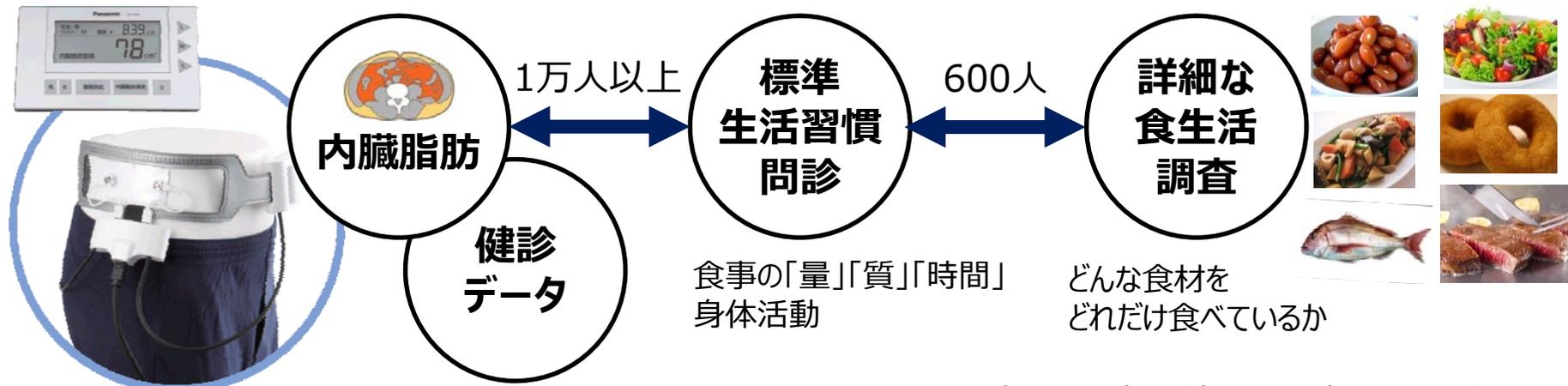
1万人以上の
内臓脂肪と生活習慣の
データベースから導かれた

食べかた

動きかた

内臓脂肪を測って、“くらし”で減らし、また測る。

内臓脂肪を“くらし”で減らすサイエンス



※ J-VALUEⅢ Study (国立京都医療センター)

※ Takase et al., J Obes, Article ID 9497861, Volume 2019(2019) in press

肥満や生活習慣病になりにくい食事の「質」とは？
1万人の「内臓脂肪」と食生活を調べて見えてきたこと。

	食生活の因子(質問によりスコア化可能)		
	食事の「量」 ついつい食べてしまう、 イライラすると食べる・・・	食事の「時間」 夕食の時間が遅い、 朝食を食べない・・・	食事の「質」 野菜をあまり食べない、 魚より肉が好き・・・
体重の 増減に関係	○	○	—
内臓脂肪の 増減に関係	○	○	○

ヒト試験による確認

※高瀬ら、第61回日本
栄養改善学会学術総会



「日本人の食事摂取基準」の範囲内で
できるだけ3組の「比」が高くなる食事を作成
等エネルギーの一般的な現代食と比較



ヒト試験（単回～継続）

※投稿中

- 食後の**熱産生**が大きい
- 食後の**肥満ホルモン(GIP)**分泌が少ない
- **腹もち**がよく満足感を得やすい
- 継続摂取で**内臓脂肪減少**

「スマート和食」

※高瀬、第61回日本栄養改善学会学術総会スポンサーシップシンポジウム①「内臓脂肪になりにくい食事」

内臓脂肪をためない 食事の「質」 が良い人が					
よく食べていたもの			控えめに食べていたもの		
豆 	野菜 	魚介 	肉 	油脂 	ジュース 
果実 	海藻 	緑茶 			

日本型食生活の健康ベネフィットを
現代のおいしい食卓で、スマートに・・・

スマート和食

「スマート和食」は
花王の登録商標です。

「スマート和食」の普及

＜先生方と学会にて＞

JSND 第61回日本栄養改善学会学術総会

スポンサードシンポジウム①(昼食付き)

日時 2014年8月21日(木) 11:30~13:30
会場 H会場(パシフィコ横浜 会議センター5F 501)

内臓脂肪になりにくい食事

座長
合田 敏尚 先生 (静岡県立大学 教授)
武見 ゆかり 先生 (女子栄養大学 教授)

シンポジスト
坂根 直樹 先生 (京都医療センター 臨床研究センター)
内臓脂肪に着目した保健指導ならびにポピュレーション食習慣を含めた生活リズムとの関連から
宮澤 陽夫 先生 (東北大学大学院 教授)
日本食の遺伝子解析でみた栄養特性
高瀬 秀人 先生 (花王株式会社ヘルスケア食品研究所 上席)
内臓脂肪になりにくい食事習慣の実態と代謝特性
小島 美和子 先生 (有限会社クオリティライフサービス)
内臓脂肪になりにくい食事の実践のために

スポンサードシンポジウム懇談は懇談券が必要です。
懇談券は当日 8:40よりパシフィコ横浜 会議センター 1F エントランス

共催: 第61回日本栄養改善学会学術総会 / 花王

JSND 第63回日本栄養改善学会学術総会

ランチョンセミナー④

日時 2016年9月8日(木) 12:00~13:00
会場 F会場(ホテルクラウンパレス青森 2階 光峰)

<スマート和食>
内臓脂肪をためない「質」に着目した食事指導
～寿命革命に挑む青森での社会実装～

座長
弘前大学大学院医学研究科 教授 中路 重之先生

講演①
「青森の寿命革命への挑戦」
弘前大学大学院医学研究科 准教授 高橋 一平 先生

講演②
「スマート和食」の社会実装
花王(株) 生物科学研究所 高瀬 秀人 上席主任研究員

ランチョンセミナーの懇談券は、開催日の8:30よりリンクステーションホール2階ロビーにて配布いたします。

＜農水省の産学コンソーシアムにて＞

学: 静岡県立大学
産: 花王、SBS健康増進センター、
聖隷健康サポートセンター-Shizuoka、
ABC Cooking Studio

農林水産省 平成28年度
新たな食環境に対応した食育活動モデル推進事業
-「内臓脂肪」減少に着目した日本型食生活推進モデル事業-

報告書

平成29年(2017年)3月

静岡県立大学法人 静岡県立大学
花王株式会社

「スマート和食」を利用した健康経営の実践

内臓脂肪の測定



セミナー、教材



食堂で



弁当で



食べる教材／実践サポート

「スマート和食」教材の一部

しっかり食べて太りにくい「暮らし方3カ条」

(スマート和食の栄養バランスの効果を最大限に発揮する暮らしの「土台」)

- 1 時間** 朝食は午前8時まで、
夕食は午後8時までを目指す
- 2 間食 飲酒** お菓子やアルコールは、あわせて1日の総摂取エネルギーの
1割以下を目安に楽しむ(男性は約 250kcal、女性は約 200kcal)
- 3 調整** 週に1回は体重を測定し、増えていたら
食事量や活動量を見直す

1 朝も夜も 8時まで



2 お菓子+アルコール あわせて 総カロリーの1割まで



ポテトチップス 1袋 (60g)
330kcal



ビール 350ml 缶
147kcal



大福 1個 (100g)
235kcal



日本酒 1合 (180g)
196kcal

- ・せんべい 1枚 (20g) 75kcal
- ・板チョコ 1枚 (55g) 308kcal
- ・プリン 70g 190kcal
- ・ヨーグルト 112g 89kcal

- ・ワイングラス 1杯 (100ml) 73kcal
- ・缶チューハイ 350ml 缶 172kcal
- ・コーラ 350ml 缶 160kcal
- ・缶コーヒー 190g 缶 65kcal

3 週1回は体重測定



「スマート和食」教材の一部

しっかり食べて太りにくい「食事5カ条」

(難しい栄養計算をしなくてもスマート和食の目標栄養バランスに近づくガイドライン)

- | | | | | |
|---|-----|---|-------------|-------------|
| 1 | 食卓 | 毎食ごはんを中心に、主菜1皿と副菜2皿をそろえる | タンパク質
脂質 | 食物繊維
糖質 |
| 2 | 主菜 | 魚と大豆製品は、それぞれ1日1回ずつ食べる | オメガ3
脂質 | タンパク質
脂質 |
| 3 | | 肉は低脂肪のものを選ぶ(乳製品は低脂肪か無脂肪のものを選ぶ) | | タンパク質
脂質 |
| 4 | 副菜 | 旬の野菜、きのこ、海藻、芋、豆、果物などをまんべんなく食べる | | 食物繊維
糖質 |
| 5 | 調理法 | 油脂を使った料理は、1食1皿
※ドレッシングやマヨネーズ、揚げ物は極力控える。塩分のとり過ぎにも注意 | タンパク質
脂質 | オメガ3
脂質 |

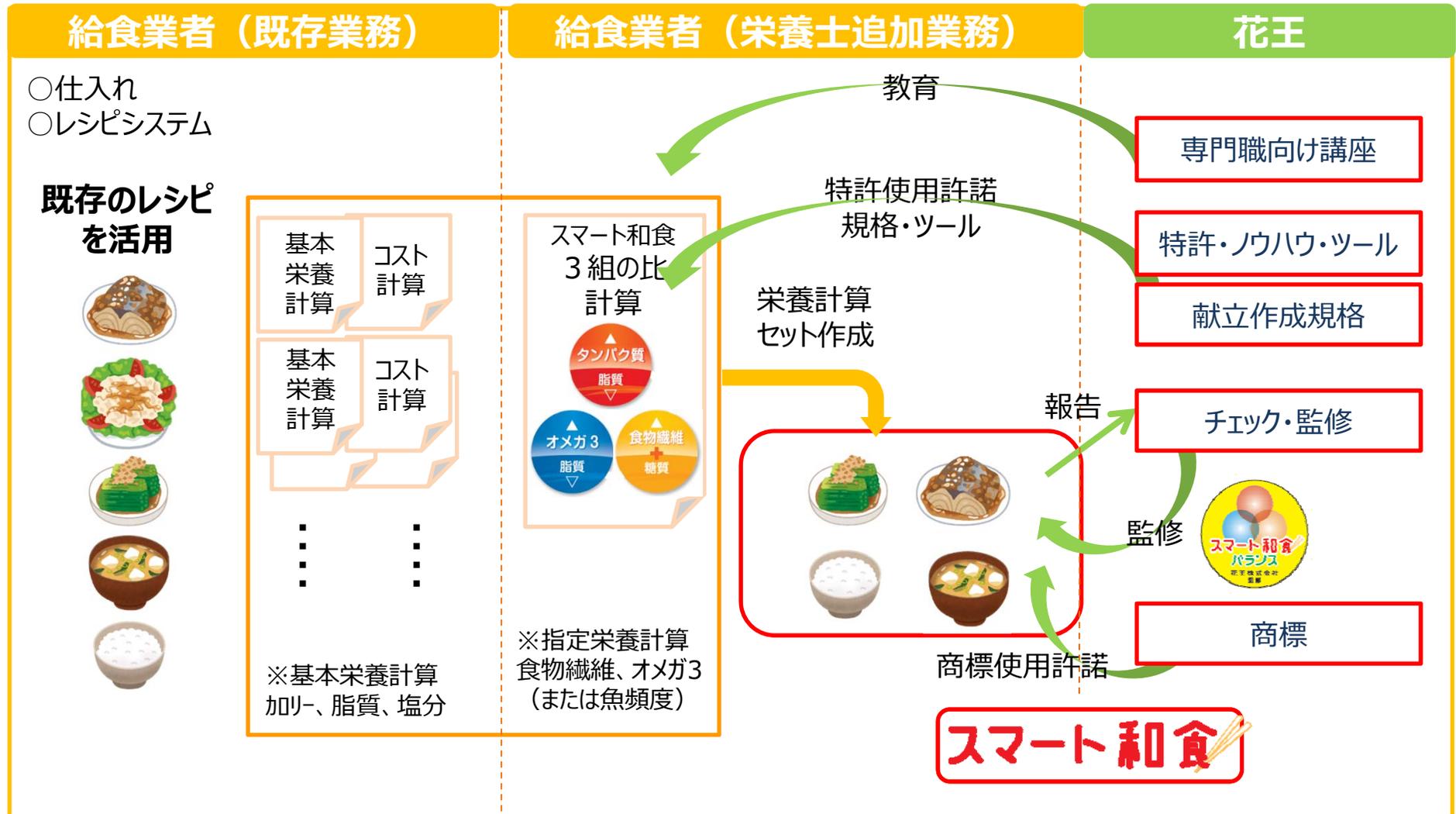
1つでも実践することで、太りにくい食事の「質」に近づく

花王の社員食堂では・・・

国内すべての社員食堂
(11事業場)で
それぞれの食堂業者が
「スマート和食」ランチを提供



給食・弁当業者さんとの協業



「スマート和食」ランチの推奨

		10月29日 (月)		10月30日 (火)		10月31日 (水)		11月1日 (木)		11月2日 (金)	
メインディッシュ	A	蒸し鶏の ピリ辛ソース	エネルギー 353 kcal 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.0 g	白身魚のフリッター カレー風味	エネルギー 282 kcal 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.2 g	マグロほほ肉の フライ	エネルギー 270 kcal 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.0 g	大海老のフライ	エネルギー 179 kcal 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.1 g	アングスビーフ トマトチーズハンバーグ	エネルギー 464 kcal 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.4 g
	B	豚ヒレ肉の カツ煮	エネルギー 333 kcal 脂質 13.4 g 食塩相当量 3.2 g	薬膳青椒肉絲	エネルギー 255 kcal 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.0 g	鶏肉と野菜の 味噌炒め	エネルギー 461 kcal 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.1 g	鶏もも肉の バジル焼き	エネルギー 420 kcal 脂質 30.0 g 食塩相当量 0.8 g	酢豚	エネルギー 505 kcal 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.3 g
	C	NEW ブランソーセージ入り ポルシチ風スープ	エネルギー 426 kcal 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.1 g	鶏もも肉の 山椒焼き	エネルギー 474 kcal 脂質 30.8 g 食塩相当量 1.7 g	高野豆腐と 野菜の煮物	エネルギー 128 kcal 脂質 3.0 g 食塩相当量 0.7 g	豚バラ肉と ニラ玉豆腐	エネルギー 487 kcal 脂質 34.1 g 食塩相当量 1.9 g	さつま揚げと野菜の 煮物	エネルギー 103 kcal 脂質 1.3 g 食塩相当量 1.1 g
	D	銀ひらすの 西京焼き	エネルギー 184 kcal 脂質 8.4 g 食塩相当量 2.5 g	鯛の塩焼き	エネルギー 243 kcal 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g	子持ちカレイの 煮付け	エネルギー 235 kcal 脂質 7.9 g 食塩相当量 2.0 g	銀鮭の塩焼き レモン添え	エネルギー 242 kcal 脂質 16.2 g 食塩相当量 0.6 g	鱈のフライ野菜添え	エネルギー 278 kcal 脂質 10.7 g 食塩相当量 1.3 g
スペシャル		五目炒飯	エネルギー 454 kcal 脂質 10.8 g 食塩相当量 2.3 g	ビビンバ 温泉玉子丼	エネルギー 569 kcal 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.3 g	牛丼	エネルギー 704 kcal 脂質 23.9 g 食塩相当量 4.5 g	秋野菜の十五穀 目玉焼き添え	エネルギー 501 kcal 脂質 15.2 g 食塩相当量 6.2 g		
パスタ		しらすと生海苔の 和風パスタ	エネルギー 408 kcal 脂質 9.6 g 食塩相当量 4.4 g	シェルマカロニの クリームスープパスタ	エネルギー 501 kcal 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.4 g	帆立と小松菜の 和風パスタ	エネルギー 501 kcal 脂質 15.2 g 食塩相当量 6.2 g	いろいろきの ペペロンチーノ	エネルギー 730 kcal 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g		
カレー		ビーフカレー	エネルギー 750 kcal 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.0 g	野菜入り カシミアカレー	エネルギー 717 kcal 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.5 g	ポークカレー	エネルギー 730 kcal 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g	茄子と挽肉の カレー	エネルギー 475 kcal 脂質 4.2 g 食塩相当量 3.9 g		
日替り 和麺		ためき うどん・そば	エネルギー 579 kcal 脂質 13.2 g 食塩相当量 5.0 g	なめたけ うどん・そば	エネルギー 503 kcal 脂質 4.7 g 食塩相当量 4.5 g	とろろうどん・そば	エネルギー 503 kcal 脂質 4.7 g 食塩相当量 4.5 g	きつねうどん	エネルギー 483 kcal 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.9 g		
日替り 中華麺		法蓮草湯麺	エネルギー 427 kcal 脂質 8.4 g 食塩相当量 1.7 g	酸辣湯麺	エネルギー 592 kcal 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.1 g	豆もやし麺	エネルギー 592 kcal 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.1 g	坦々麺	エネルギー 483 kcal 脂質 9.5 g 食塩相当量 3.9 g		
冷小鉢	サラダ	ツナと大根のサラダ	エネルギー 101 kcal 脂質 6.6 g 食塩相当量 0.3 g	ごぼうサラダ	エネルギー 76 kcal 脂質 3.9 g 食塩相当量 0.4 g	サツマイモとカニカマの サラダ	エネルギー 133 kcal 脂質 4.6 g 食塩相当量 0.7 g	サラダ法蓮草 トマトのサラダ	エネルギー 44 kcal 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.0 g		
	A	しそ冷奴	エネルギー 44 kcal 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.0 g	生姜冷奴	エネルギー 44 kcal 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.0 g	おかか冷奴	エネルギー 50 kcal 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.0 g	生姜冷奴	エネルギー 44 kcal 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.0 g	しそ冷奴	エネルギー 44 kcal 脂質 2.3 g 食塩相当量 0.0 g
	B	小松菜のごまかけ	エネルギー 29 kcal 脂質 1.9 g 食塩相当量 0.0 g	菜の花の おかかのせ	エネルギー 24 kcal 脂質 1.6 g 食塩相当量 0.0 g	海老と若布の 酢味噌かけ	エネルギー 78 kcal 脂質 1.6 g 食塩相当量 1.6 g	NEW セロリ入り納豆 柚子胡椒風味	エネルギー 83 kcal 脂質 4.0 g 食塩相当量 0.9 g	青菜の えのきかけ	エネルギー 22 kcal 脂質 0.2 g 食塩相当量 0.6 g
C	蓮根の梅おかか和え	エネルギー 68 kcal 脂質 0.1 g 食塩相当量 1.6 g	アスパラと隠元の 胡麻和え	エネルギー 87 kcal 脂質 4.5 g 食塩相当量 0.7 g	混ぜ浸し 胡麻油の香り	エネルギー 24 kcal 脂質 1.1 g 食塩相当量 0.5 g	ひじきと小松菜の 和風マヨネーズ和え	エネルギー 33 kcal 脂質 1.7 g 食塩相当量 0.4 g	めかぶとはんぺんの 和え物	エネルギー 41 kcal 脂質 1.3 g 食塩相当量 1.7 g	
温小鉢	A	ひじきと白滝の炒り煮	エネルギー 34 kcal 脂質 1.3 g 食塩相当量 1.0 g	蕪のステーキ あんかけ生麩添え	エネルギー 43 kcal 脂質 1.0 g 食塩相当量 0.5 g	空豆と竹輪の 切干大根	エネルギー 73 kcal 脂質 1.7 g 食塩相当量 0.8 g	金牛牛蒡	エネルギー 58 kcal 脂質 1.0 g 食塩相当量 0.6 g	じゃがいもの 明太和え	エネルギー 99 kcal 脂質 4.1 g 食塩相当量 0.4 g
	B	五目煮豆	エネルギー 86 kcal 脂質 3.0 g 食塩相当量 0.8 g	白コンニャクの 田楽柚子の香り	エネルギー 68 kcal 脂質 0.9 g 食塩相当量 0.8 g	厚揚げとキムチの 炒め煮	エネルギー 115 kcal 脂質 5.7 g 食塩相当量 1.5 g	小さな炊き合せ 野菜色々	エネルギー 42 kcal 脂質 0.6 g 食塩相当量 0.4 g	ベーコン入り 野菜炒め	エネルギー 97 kcal 脂質 7.4 g 食塩相当量 0.8 g
	C	チーズ春巻	エネルギー 164 kcal 脂質 6.9 g 食塩相当量 0.5 g	ひすい餃子	エネルギー 101 kcal 脂質 5.7 g 食塩相当量 1.1 g	茄子のはさみ揚げ	エネルギー 181 kcal 脂質 13.3 g 食塩相当量 0.6 g	網目春巻	エネルギー 89 kcal 脂質 11.5 g 食塩相当量 0.6 g	広東風海老餃子	エネルギー 103 kcal 脂質 5.5 g 食塩相当量 1.3 g
デザート		ベリーヨーグルト	エネルギー 78 kcal	杏仁豆腐	エネルギー 106 kcal	シナモンポンキンプリン	エネルギー 160 kcal	リンゴ	エネルギー 43 kcal	いちごのムース	エネルギー 88 kcal
常設 メニュー		ざるそば	エネルギー 299 kcal 脂質 2.1 g 食塩相当量 1.5 g	ざるうどん	エネルギー 298 kcal 脂質 1.1 g 食塩相当量 2.3 g	かけそば	エネルギー 300 kcal 脂質 2.0 g 食塩相当量 3.3 g	かけうどん	エネルギー 298 kcal 脂質 1.0 g 食塩相当量 4.1 g	ラーメン	エネルギー 428 kcal 脂質 8.4 g 食塩相当量 8.7 g
		ごはん	エネルギー 336 kcal 脂質 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	赤米	エネルギー 219 kcal 脂質 0.5 g 食塩相当量 0.0 g	秋田玄米	エネルギー 242 kcal 脂質 1.5 g 食塩相当量 0.0 g	十五穀米 (今週の穀米)	エネルギー 301 kcal 脂質 1.1 g 食塩相当量 0.0 g	麦ご飯	エネルギー 235 kcal 脂質 0.4 g 食塩相当量 0.0 g

カフェテリアから
推奨メニューを選べると
スマート和食になる
ショーケースに見本展示

味噌汁(もずく・豆腐)
漬物6 16 kcal

清汁(焼葱・椎茸)
漬物1 14 kcal

味噌汁(白菜・みょうが)
漬物2 10 kcal

清汁(あさり・万能葱)
漬物3 17 kcal
愛玉子(オウギョウチ) 72 kcal

味噌汁(蓮根・三つ葉)
漬物4 33 kcal

花王本社モニター 3か月間の実践

定期的な内臓脂肪測定

※ 高瀬ら、日本産業衛生学会 口演（2015年5月）
花王社員（n=57）

確認



動機づけ



スマート和食
セミナー



3か月間
プログラム

<p>確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉食、魚や肉、大豆製品、卵が入った主食がある ・あじの多い肉(かつお、いわし、サケ、アジ、鰯)も肉類は控えている ・あじの少ない肉(豚、鶏、牛)も肉類は控えている ・ベーコンやソーセージ、サラミなど肉加工品は控えている ・豆腐、納豆、大豆などの大豆製品を毎日食べている ・から揚げ、フライや天ぷらなどの揚げ物は控えている ・牛乳やヨーグルトは、無脂肪・低脂肪のものを選んでる
<p>実践</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉食、主食(ごはん、パン、麺類)を食べている ・主食にはごはんを1膳食べている(お粥は食べない) ・ごはんは胚芽米や五分づき米にしたり、玄米や雑穀、麦などを加えている ・パスタやチャーハン、ラーメン、お好み焼きなど、油を使った惣菜料理は控えている ・バターやマーガリンをつけた食(パンや菓子パン、惣菜パン、デニッシュ)は控えている ・毎日、卵、豆(大豆・大豆製品以外)、果物を食べている ・毎日、野菜、きのこ、海藻をまんべんなく食べている
<p>確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日、魚を食べている ・あじの多い肉(かつお、いわし、サケ、アジ、鰯)も肉類は控えている ・ベーコンやソーセージ、サラミなど肉加工品は控えている ・1食に油を使った料理を2皿以上食べない ・牛乳やヨーグルトは、無脂肪・低脂肪のものを選んでる ・バターやマーガリン、生クリームなどを使った洋菓子(ケーキ、菓子パン)は控えている ・ドレッシングを作る時、オメガ3の油(エゴマ油、シソ油、アマニ油など)を使っている

食事チェック

実践



社員食堂でスマート和食ランチ

KAO

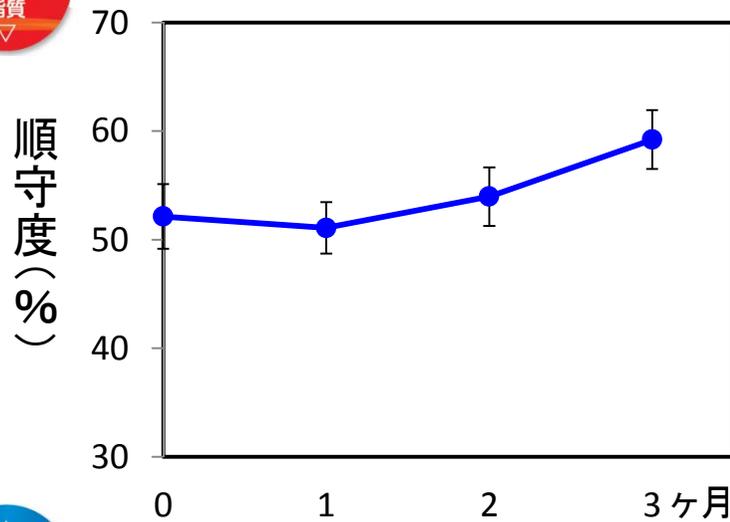
自然と調和する ころる豊かな毎日をめざして

対象者の「スマート和食」実践度（食事チェックシートから）

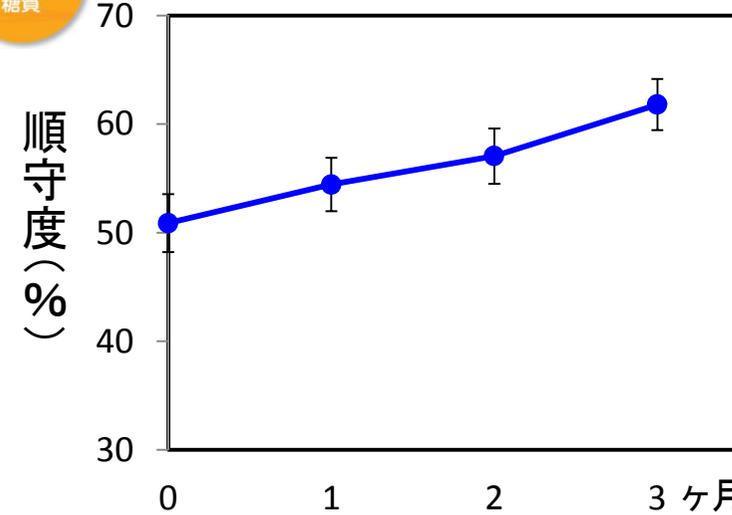
※ 高瀬ら、日本産業衛生学会 口演（2015年5月）



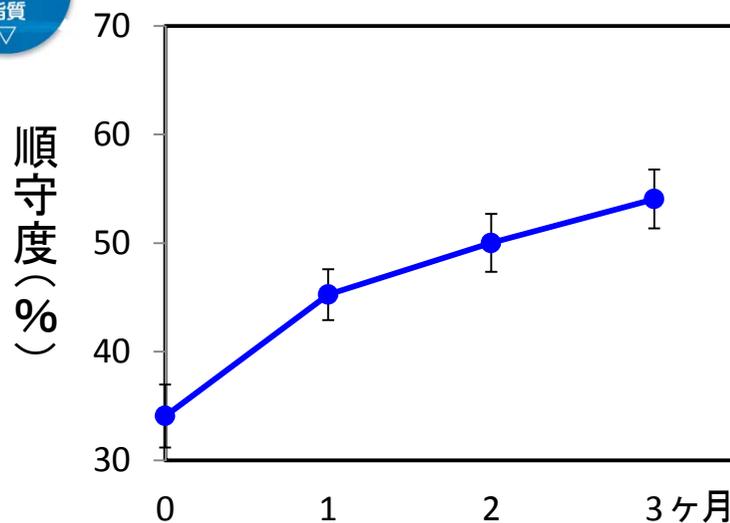
タンパク質/脂質比 実践度



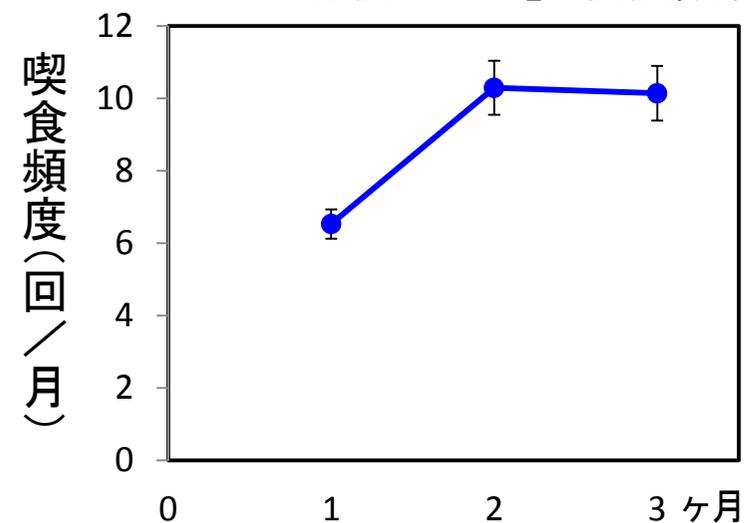
食物繊維/糖質比 実践度



オメガ3/脂質比 実践度



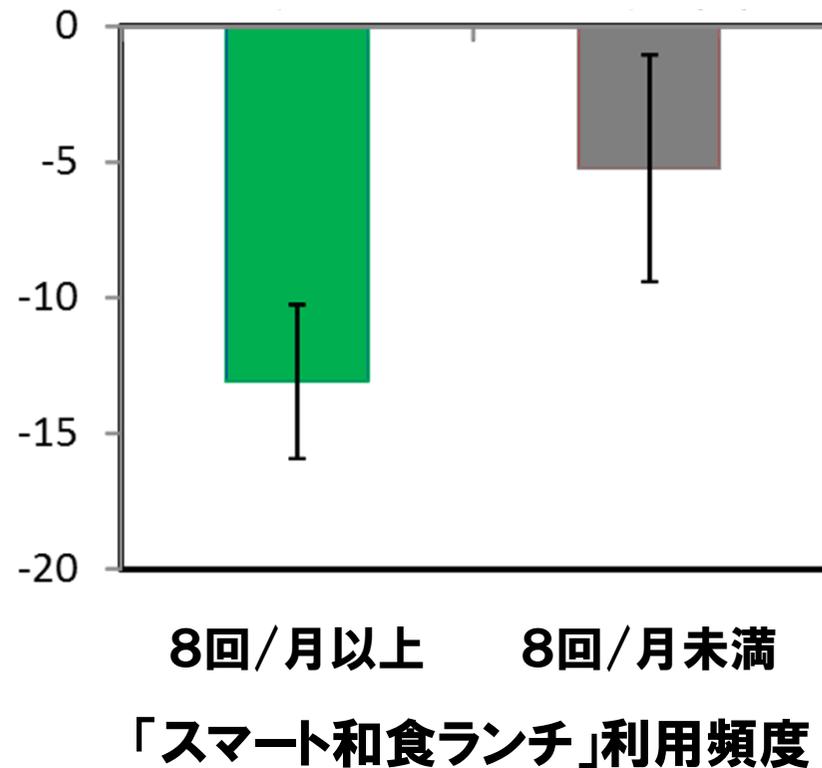
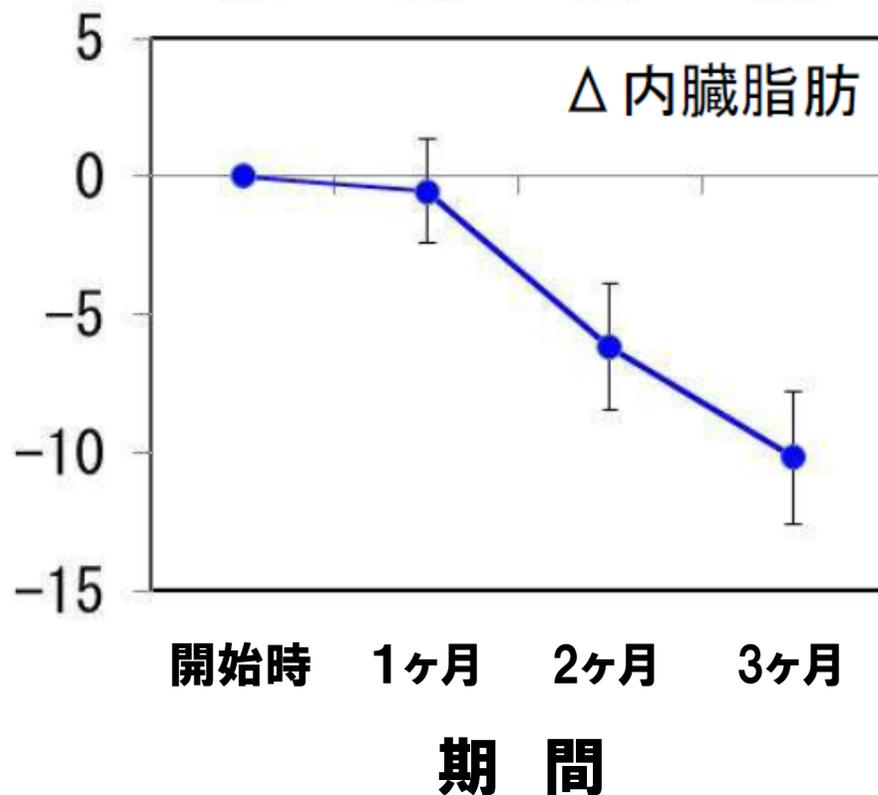
「スマート和食ランチ」喫食頻度



花王本社の社員食堂では・・・

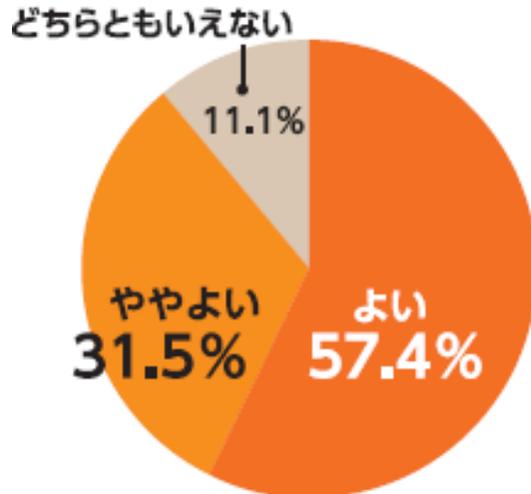
※ 高瀬ら、日本産業衛生学会 口演（2015年5月）
花王社員（n=57）

「スマート和食」の食育を受け、 食堂で「スマート和食ランチ」を可能な範囲で食べ続けた社員の 内臓脂肪変化（n=57）

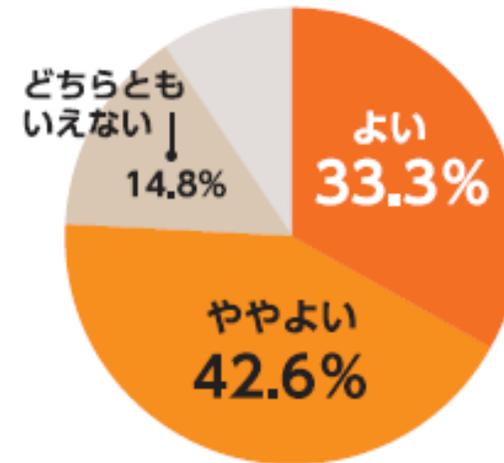


対象者の感想

プログラム全体の評価



「スマート和食ランチ」の評価 (味、量)



参加者の声

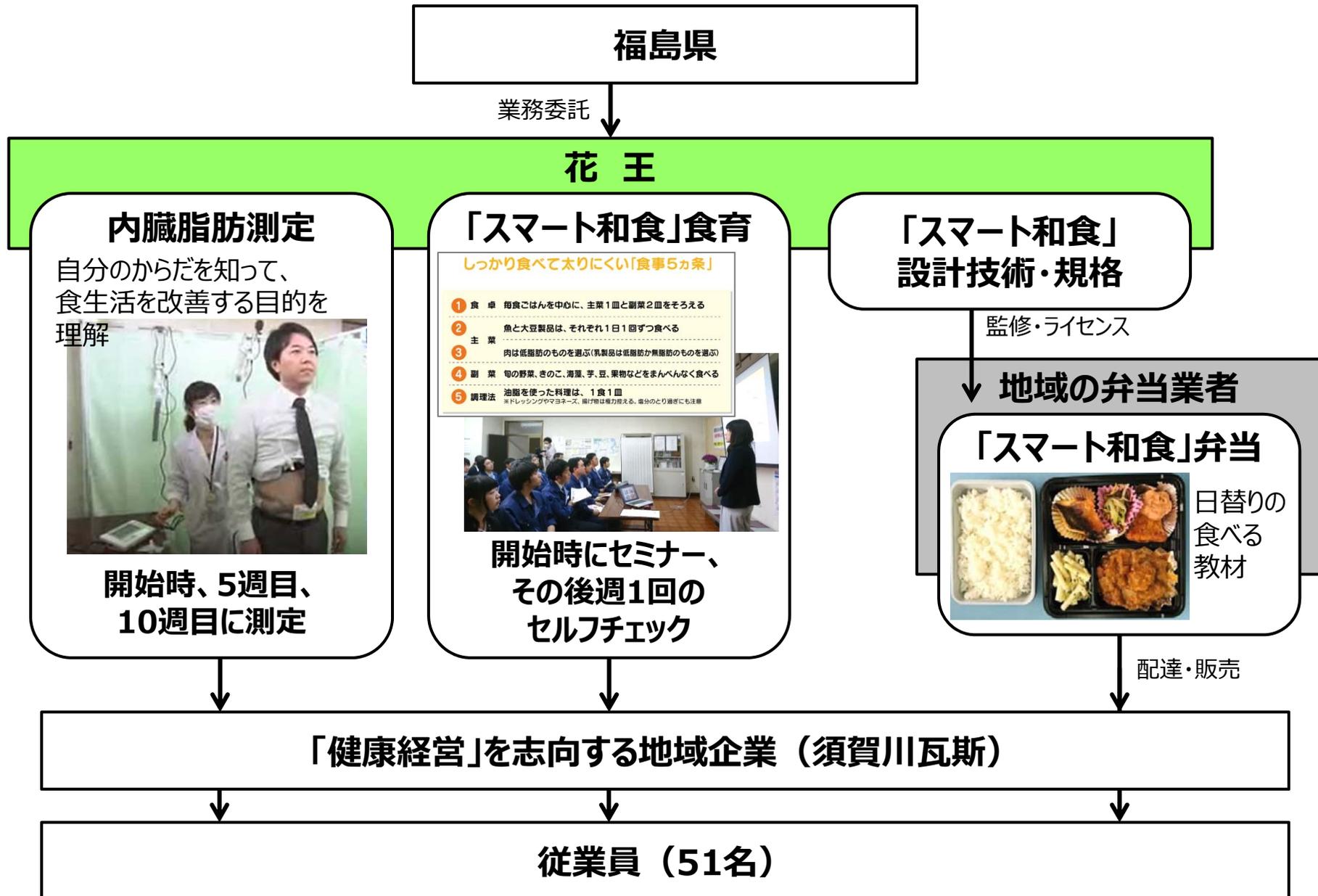
どのようなメニューを選べばいいのか、おおよその感がつかめるようになった。休日に外食する時も、自然に見分けがつくようになったのは良かったと思う。(50代男性)

今までのダイエットの際は、ひたすら低カロリーの同じようなものばかり少量食べていました。反動で、ストレスがたまると脂っこいものや、高カロリーのドカ食いで自己嫌悪に陥っていました。量を取ながら、しかも種類も豊富であきのこない食事メニューだったので、続けられました。(40代男性)

健康経営への利用例

内容	年度	地域	対象	備考	
内臓脂肪の測定 + スマート和食 セミナー + スマート和食 職場給食	2014年度	東京都中央区	花王本社	57名 産業衛生学会にて口演	
	2016年度	青森県弘前市	青森銀行、マルマン、東北化学の従業員	111名 弘前大学COI研究、日本栄養食糧学会誌 (in press)	
	2017年度	青森県八戸市	青森銀行の従業員	50名	 2018 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500
		山形県山形市	山形銀行の従業員	56名	 2018 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500
		福島県須賀川市	須賀川瓦斯の従業員	51名	福島県事業、日本公衆衛生学会公募シンポジウム採用
	2018年度	青森県青森市	青森銀行従業員	52名	 2018 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500
		山形県山形市	山形県職員	78名	
		岩手県各地	県内6企業の従業員	236名	岩手県事業

福島県「元気で働く職場」応援事業



「スマート和食」マスター講座



“しっかり食べて内臓脂肪をためない食事法”

2018年度
参加者
募集中

「スマート和食」 マスター講座のご案内

内臓脂肪に着目した最先端の食事研究に基づく、しっかり食べて太りにくい食事法「スマート和食」。“食事を減らす、抑える”というネガティブな内容になりがちな栄養指導を“時間と質を工夫して食べる”というポジティブな提案に変え、成果を出しています。「スマート和食」マスター講座では、実践的な演習に加え、教材、ツールも豊富にご用意。明日からの健康づくりに役立つ実践法を学んでみませんか。

主催 花王株式会社

開催協力事務局 一般社団法人日本家族計画協会

- 日時**
- 第6回 2018年 6月17日(日)
 - 第7回 2018年 9月 8日(土)
 - 第8回 2018年 11月10日(土)
 - 第9回 2019年 2月16日(土)

9:00～17:00 **昼食用意**

場所 花王株式会社 茅場町事業場 会議室
(〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町1-14-10)

対象 管理栄養士、栄養士、保健師、看護師

定員 各回30名

参加費 20,000円(税込) ※保健指導スタートキット30名分含む
※昼食、飲み物代含む

特典 修了者には保健指導や健康講座に活用できるツールを提供(一部有料)

内容 「スマート和食」の 考え方と実践

- 1 内臓脂肪と「スマート和食」開発について
- 2 「スマート和食」の考え方と実践
- 3 個別支援に用いる方法(演習含む)

保健指導に活用するためのツール類▶



講師 小島 美和子(おしま みわこ) 有限会社クオリティライフサービス
花王株式会社 研究員(ヘルスケア食品研究所・生物科学研究所)

*都合によりプログラム・講師は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。*敬称略



【講師プロフィール】
(敬称略)

小島 美和子(おしま みわこ)
有限会社クオリティライフサービス代表取締役/管理栄養士・健康運動指導士

女子栄養大学卒業。現在、企業・自治体での健康管理サービス、保健指導向け教育サービス、食品・健康サービス事業者へのコンテンツ企画・開発サービス、栄養指導メニューの提供など、食の現場でQOLを高める食生活プロセス事業を展開。また、厚生労働省特定保健指導の実践的指導実践者育成プログラム開発ワーキングメンバーや中央食生活改善推進員専門研修等、各都府県での講演や執筆活動、ラジオ、TVなどでも活躍中。

【申込み・お問合せ先】 マスター講座事務局 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館
(一社)日本家族計画協会 研修担当 電話 03-3269-4785(平日9:00～17:00、土日祝休) FAX 03-3267-2658

普及のため、健康経営に携わる 専門職向けの講座を開催。

- スマート和食の理論から保健指導、食事設計の実践まで。
- 2018年度
都内(花王本社)にて4回
岩手県内にて4回(岩手県事業)

自然と調和する ころる豊かな毎日をめざして

健康経営を支援する食環境整備

まずは、

- 職場の健康課題、生活習慣特徴を認識。
- 本人が、「なぜ食習慣を変えた方が良いのか」を認識。
(例:内臓脂肪や自分の食生活の課題を見える化)

認識とやる気のあるうちに、

- 目的、理由、やり方がわかりやすい食習慣提案。
- 食べる教材＝具体的な食事提供で実践を促す。
- できる限り続けやすくする工夫。
(おいしさ、食べごたえ、レパートリー、価格・・・)

実践したら、

- 食習慣とからだの変化を見える化。
- 本人が自分で考えて継続できるようにする。
- 組織としての成果の確認。