

### (3) 食生活改善を促そう

## <方法7> 社員食堂にひと工夫

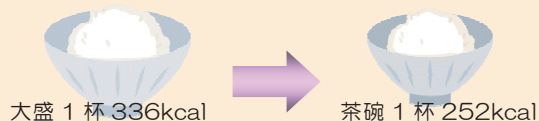
- 職場に社員食堂があるのなら、ひと工夫しましょう。
- 栄養バランスのとれた「ヘルシーメニュー」など（主食・副菜・主菜が揃ったもの、低カロリー食、低脂肪食など）、健康に配慮したメニューを提供しましょう。

### 取組の進め方

- 社員食堂の担当者（栄養士や調理担当者など）と話し合い、下の「社員食堂の工夫例」の中から項目を選び、実践します。

### 社員食堂の工夫例

- 従業員から、メニューに関するアンケートをとり、活用する。
- 茶碗を小振りのものに変える。

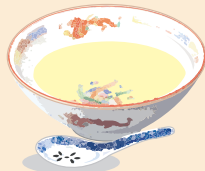


- しょう油入れをプッシュ式にして、1度に出る量を減らし、塩分を少なめにする。

1プッシュ  
で0.4cc



- 穴あきレンゲを使って、麺類の汁が残るようにする。



穴あきレンゲで最後の  
具まで食べられる

- ラーメンやカレーなどの一品料理には、おひたしやサラダなど野菜の小鉢をプラスする。

+

プラス



- 食事のとり方の工夫などの卓上メモを置いたり、ポスターを貼る。



季節ごとにポスターを替えて



ヘルシーメニューの提供