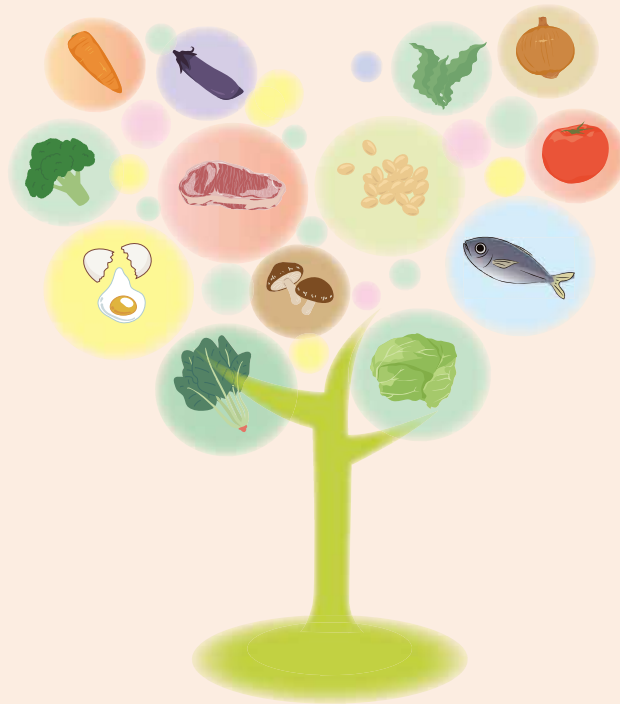




食の健康づくり ハンドブック



もくじ

はじめに

食堂で健康づくりを実践するために

1 健康づくりの取組状況を確認しよう	2
2 食堂からはじめる健康づくりのステップ	3
3 利用者の健康意識を高める取組	5
4 メニューの情報を提供しよう	7
5 給食施設における栄養管理	9
6 調理の工夫～減塩・エネルギーコントロールのコツ～	11
7 参考資料	13
【啓発用資料】	15

はじめに

食堂は、食事の提供を行う施設であるだけでなく、健康の保持・増進、生活習慣病の予防、食育、さらにはリフレッシュ、コミュニティ空間の場としても期待され、健康管理面でクローズアップされてきています。

■食堂を活用した健康づくりのメリット

たとえ1日のうち1食の利用であっても、繰り返し利用する食堂の食事は、健康を保つ大事な機会となります。

ナッジ*を取り入れた健康づくりに取り組むことで、健康無関心層も自然に健康的な行動へと導くことができるようになります。

また、従業員食堂における健康づくりの推進は、企業側の医療費の節減や生産性を高めるなど大きなメリットになります。



*ナッジ (Nudge) とは：「ひじで軽くつつく」の意味。知らず知らずのうちに望ましい行動を選択するように導くアプローチのこと。

■どのように取り組めばいいのでしょうか？

まずは利用者の健康状況や嗜好の実態を知ることから取組をはじめましょう。

肥満や高血圧など健康について関心のある方はもちろん、普段気を使っていない方に対しても、日常の食生活を見直す意識を高めるため、栄養情報の提供やメニュー改善など、できることからはじめ、「利用者の野菜摂取量を増やす」などの具体的な目標を立てることで、利用者の食生活を改善に導きましょう。

「食の健康づくりハンドブック」では、食堂での健康づくりの取組の手順例を、「2食堂から始める健康づくりのステップ」(P.3、4)に掲載しています。参考にしながら、取り組んでみましょう！

「給食委員会」を作いませんか？～全体で取り組む～

給食を通じた健康づくりは、給食部門のみならず、健康管理部門、福利厚生部門、健康保険組合など、さまざまな部門が連携して取り組むことが重要です。

給食委員会を開催し、食堂を有効に活用しながら従業員の健康づくりに全体で積極的に取り組んでいきましょう。

食堂で健康づくりを実践するために

1

健康づくりの取組状況を確認しよう

利用者の状況把握や健康的な食事メニューの提供、食や栄養に関する情報提供など健康づくりの取組状況を「健康づくりの取組チェックシート」を使って確認しましょう。

健康づくりの取組チェックシート

1 食堂利用者の状況把握と栄養管理計画

- 健康管理部門と給食管理部門が情報を共有し、連携していますか
- 性・年齢階級別の人数を把握していますか
- 身体活動レベルを把握していますか
- 生活習慣病に関する課題を把握していますか
- 提供する食事の給与栄養目標量を設定していますか（P.9、10参照）
- 嗜好調査や残食調査を実施し、給食に反映していますか

2 提供する給食内容

- 主食・主菜・副菜が揃った定食メニューを常に提供していますか
- 野菜たっぷりメニューや減塩メニューを用意し、利用者が選択できるようにになっていますか
- おすすめの組合せを提示していますか
- メニューごとに栄養成分（エネルギー量、食塩相当量など）や食物アレルギーの表示をしていますか（P.7、8参照）
- 少なめ、多めなど、分量を調整できるようになっていますか

3 健康管理に関する取組

- 食生活改善のポスターなどの掲示をして、啓発をしていますか
- 食育や健康に関する教室やイベントを行い、学びの機会を設けていますか

4 環境への配慮

- 食材を無駄なく使い切る工夫をしていますか
- ごみ排出時に水きりなどの工夫をしていますか
- 食べ残しをなくすための工夫や呼びかけをしていますか

2 食堂からはじめる健康づくりのステップ

毎日利用される食堂を起点として、利用者の健康づくりを進めませんか。

実践可能なステップからチャレンジして、食堂の価値も利用者の健康も高めていきましょう。
取組手順と併せて参考例を示します。

ステップ1：食堂利用者の状況を把握しよう

「健康づくりの取組チェックシート」(P.2)の①の項目を把握しよう

◆肥満・やせなど健康状態の把握

◆どんなメニューを好んで選んでいるかを調査

- ・野菜の摂取量が少ない・魚より肉を好む
- ・砂糖入りの飲料の摂取量が多い
- ・揚げ物が多い
- ・丼、めん類など単品料理を食べることが多い
- ・濃い味付けを好む

さまざまな課題が見えてきます。

ステップ2：把握した結果から、取組目標を決定しよう

目標例1 食塩の摂取量を減らす

目標例2 適正なエネルギー量を摂取する

目標例3 野菜の摂取量を増やす

ステップ3：目標に合わせた給食を提供しよう

目標例1 食塩の摂取量を減らすために

- ◆メニューに食塩相当量(g)を記載する
- ◆汁物の塩分測定を習慣化する
 - ⇒誰が調理しても同じ濃度で提供でき、薄味が習慣化する
- ◆各テーブルに配置されている卓上調味料をひとつにまとめる
 - ⇒利用者による無意識の「ちょい足し」が減り、減塩につながる
 - ⇒施設側にとっては、卓上調味料の管理が楽になり、調味料のコストが抑えられる

👍 ヒント

薄味でもおいしい減塩方法(P.11)

👍 ヒント

ネーミングは、ネガティブなイメージの「減塩」よりも「体にやさしい」「シェフおすすめ」といったポジティブが◎

目標例2 適正なエネルギー量を摂取するために

- ◆利用者へ適正なエネルギー量を伝える
- ◆利用者が適正なエネルギー量を確保・調節できる献立を提供する
(例) メニューにエネルギー量を表示する
ごはんの盛り付け量をサイズ分けする
ごはんの分量を量るスケールを置く
- ◆主食・主菜・副菜が揃った献立を提供する

ヒント

小ぶりな茶碗を選ぶ
と少なく感じにくい。



ヒント

エネルギーを減らしてバランスのよいメニューを提供する方法(P.12)

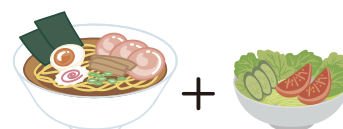
エネルギー 650kcal
食塩相当量 3g
野菜量 120g

ヒント

産地や生産者の情報、「朝採れ」
「産直」など魅力的なネーミングも◎

目標例3 野菜の摂取量を増やすために

- ◆メニューに使用している野菜量を記載する
- ◆1食あたり120g (1日の目標量の1/3) 以上の野菜を提供する
- ◆単品メニュー (ラーメン・丼・カレーなど) にも野菜をつける



ラーメンセット

ステップ4：取組を評価して次の計画を立てよう！

目標例1 利用者の食塩の摂取量は減りましたか？

卓上調味料の使用量は減りましたか？減塩のメニューを選ぶ利用者が増えましたか？

目標例2 適正なエネルギー量に調節できる人が増えましたか？

目標例3 利用者の野菜の摂取量は増えましたか？

小鉢を選ぶ利用者は増えましたか？

主食・主菜・副菜が揃ったメニューを選ぶ利用者が増えましたか？

目標に到達できなかった内容については、改善策を検討し、再度取り組みます。
達成できた内容については、さらに推し進めたり、新たな目標を設定したりするなど、継続的な改善サイクルを回していきましょう。
評価には、意見箱の設置やアンケートの活用もお勧めです。

ステップ1：食堂利用者の状況を把握しよう



3 利用者の健康意識を高める取組

利用者の食生活や生活習慣を見直す機会を促し、健康意識を高める取組例を紹介します。

◆健診結果を活用する

- 健康保険組合の医師・保健師・管理栄養士などの専門職と相談する。
自分の健康について関心を持ってもらうことが必要です。
普段の生活習慣を見直し、健康づくりに取り組むよう、行動変容を促します。
- 社内の健康課題を把握する
目標を立てることで課題が明確になり、何をすればよいのかが明確になります。
また、実施した健康づくりの取組の効果が見えやすくなります。



◆健康情報を発信する

- ポスターを壁に貼ったり、卓上にポップを置く
例) 月替わりで健康情報の発信
 - *毎月1日は……………「食習慣チェック」(資-1)
 - *新顔の増える春は……………「朝食を食べるといいこといっぱい」(資-4)
 - *食欲不振な夏は……………「バランスのよい食事を知ろう」(資-3)
 - *食欲が増す秋は……………「適正なエネルギー量を知ろう」(資-2)
 - *お酒の席が増える冬は……………「健康に配慮した飲酒を心がけよう」(資-10)
「中食・外食は上手に活用しよう」(資-8)
 - *便秘気味な方には……………「野菜、足りていますか?」(資-5)
 - *健康診断の時期は……………「油脂の質を考えよう」(資-7)
 - *調味料コーナーには……………「適塩生活を始めよう」(資-6)



- 減塩食品の情報を提供する……………(参考) 日本高血圧学会 減塩食品の紹介
(食塩含有量の少ない食品の紹介)

https://www.jpnsn.jp/general_salt_04.html



- 調理レシピを配布する

◆食育や健康に関する教室やイベントを行い、学習の機会を設ける

食堂や掲示板の空きスペースを利用します。

- 計測コーナーをつくる

血圧・骨密度・体組成測定機を設置して、普段から健康意識を高めましょう。
計測結果の見方や、結果についてのアドバイスも忘れずに!

- ポスターを使ったクイズラリーを企画する

普段からポスターなどの掲示物を見るきっかけになります。

景品などを用意して、参加者数を増やします。

委託先の給食会社と一緒に、定期的で開催されているところもあります。



<https://kyo-kenko.city.kyoto.lg.jp/>

京都市が運営する食と健康の情報発信サイト「京・けんこうひろば」では、気になる生活習慣をセルフチェックできる機能や、健康づくりに便利なアプリ、ウォーキングマップ、京都市管理栄養士が作成したレシピなど、健康づくりに役立つ情報を掲載しています。ぜひご活用ください。



京・けんこうひろば

1,000件以上の
豊富なレシピを掲載



チェックするだけで、
塩分摂取状況がわかる!



ヒント

卓上POPに、京・けんこうひろばの塩分チェックシートの二次元コードを掲載し、いつでもチェックできるようにする。



「あなたの塩分チェックシート」について 【活用方法】

- ・普段利用者がどのくらい食塩を摂っているかチェックすることができます。
- ・利用者の食塩摂取量が分かることで、対策がとりやすくなります。

【利用方法】①②の方法があります。

- ① WEB 「京・けんこうひろば」
 - ・WEB上でチェック
 - ・PDFをダウンロード
- ② 本冊子【啓発用資料】(資-11)
 - ・コピーしてお使いください。
 - ※加筆・修正不可

チェックはこちら↓



4 メニューの情報を提供しよう

“エネルギーを抑えたい”“塩分や脂質が気になる”“食物アレルギーがある”そんな方へのサポートに、メニューに「栄養成分」や「野菜量」「食物アレルギー」などの情報を提供しましょう。

◆栄養成分や野菜量の表示

栄養成分は、日本食品標準成分表を用いて算出することができます。

また、日本食品標準成分表をデータソースとした食品成分データベース(文部科学省)を利用することができます。

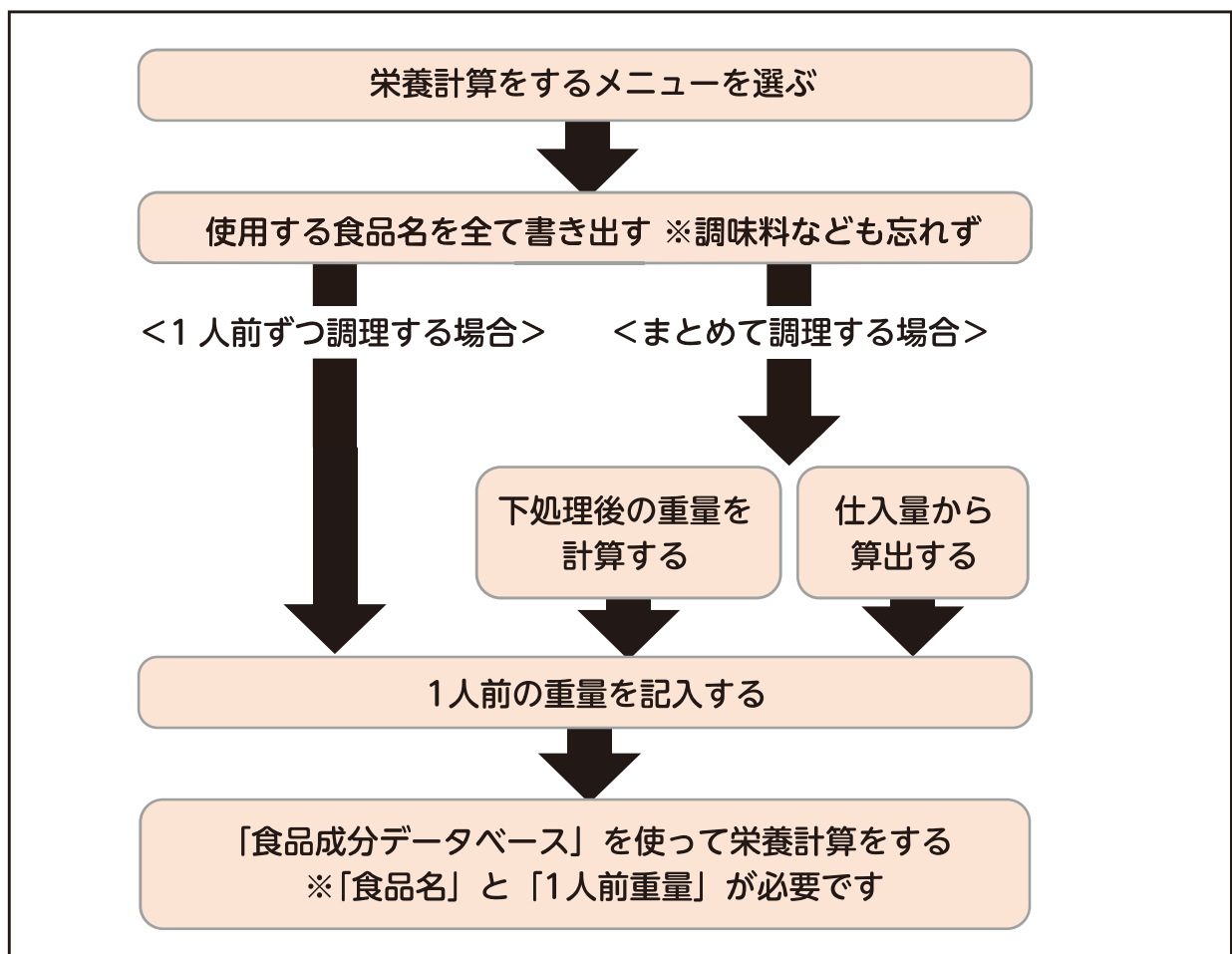
食品成分データベース

検索

<https://fooddb.mext.go.jp/index.pl>



定番メニューなら
材料が決まっているので
表示しやすいです!



ヒント

「野菜量」の「野菜」とは、食品群で「野菜」に分類されている食品のことです。いも類や大豆・小豆といった豆類、海藻類、きのこ類は野菜量に含みません。

◆食物アレルギーの表示

食物アレルギーとは、食物を摂取した際、身体が食物に含まれるたんぱく質など（アレルゲン）を異物として認識し、自分の体を過剰に防御することで不利益な症状を起こすことをいいます。

食物アレルギーの発症数の割合が多かったり、重篤な症状が現れやすかったりする9品目を「特定原材料」としており、食品表示法では、容器包装に入れられた加工食品への「特定原材料」の表示が義務付けられています。

給食でも、特定原材料（9品目）を使用しているときは、メニューに表示することが望ましいです。利用者のメニュー選択に役立ちます。

	品 目	
特定原材料 (9品目)	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、 落花生、カシューナッツ	特に発症数、重篤度 から勘案して表示す る必要性の高いもの
特定原材料 に準ずるもの (20品目)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレ ンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、 さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカダ ミアナッツ、もも、やまいも、りんご、 ゼラチン、ピスタチオ	症例数や重篤な症状を 呈する者の数が継続し て相当数みられるが、 特定原材料に比べると 少ないもの

※特定原材料およびそれに準ずるものは、適宜、見直しが行われます。最新の情報にご注意ください。2026年4月現在

消費者庁の食物アレルギー表示に関する情報ページでは、
外食・中食における食物アレルギーに関する啓発資材が公開
されています。正しく情報提供できるようにしましょう。

調理過程や配膳時の
アレルゲンの混入に
も注意！

情報提供を行うときのチェック項目

- 最新で正確な情報を提供します。
- あいまいな回答はしません。
- 原因食物の意図しない混入(コンタミネーション)の可能性を伝え、
重症者※には慎重に判断することを促します。
- 「食べられる／食べられない」の判断はお客様にさせていただきます。
- 食物アレルギーへの問い合わせには正しい知識を持った者が対
応します。

※重症者：微量で発症する、重症の症状を起こしたことがある、アレルゲンを完全除去中、
エピペンの所持等

消費者庁の食物アレルギー
表示に関するページ



◀【引用】
事業者向けパンフレット
「食物アレルギーのお客様と
の会話で困った経験ありませ
んか(令和5年3月)」(A5判)

アレルギーポータル <https://allergyportal.jp/>

アレルギーに関する様々な情報を集めたポータルサイトです。
アレルギーの症状や治療方法、相談できる専門医や災害時の対応法
の情報が集約されています。



5

給食施設における栄養管理

給食施設は、利用者の身体状況などを定期的に把握し、利用者の状況に応じた食事の計画や、調理及び栄養の評価、改善を実施することが必要とされています(健康増進法第21条第3項)。

提供方法(単一、複数定食、カフェテリア方式など)別に給与栄養目標量を設定する方法を示します。

ステップ1 身体活動レベルの把握

- ・身体活動レベルを、「低い」・「ふつう」・「高い」の3つに分類します。

身体活動レベル	低い	ふつう	高い
活動内容	大部分が座位で静的な活動が中心の場合	座位中心だが、移動や立位での作業を含む場合	移動や立位の多い場合

ステップ2 性、年齢階級、身体活動レベル別の人員構成の把握

- ・性、年齢階級、身体活動レベル別に、利用者を振り分けます。(利用者 100 人の場合)

身体活動レベル	低い		ふつう		高い	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
年齢(歳)						
18~29	10人	10人	9人	4人	10人	0人
30~49	9人	14人	7人	8人	3人	0人
50~64	6人	3人	5人	2人	0人	0人
小計	25人	27人	21人	14人	13人	0人
合計	100人					

ステップ3 1日当たりの推定エネルギー必要量の算出

- ・ステップ2で振り分けた利用者グループごとに、推定エネルギー必要量をあてはめます。

性別	身体活動レベル	年齢(歳)	人員構成(人)	推定エネルギー必要量(kcal/日)	性別	身体活動レベル	年齢(歳)	人員構成(人)	推定エネルギー必要量(kcal/日)
男性	低い	18~29	10	2,250	女性	低い	18~29	10	1,700
		30~49	9	2,350			30~49	14	1,750
		50~64	6	2,250			50~64	3	1,700
	ふつう	18~29	9	2,600		ふつう	18~29	4	1,950
		30~49	7	2,750			30~49	8	2,050
		50~64	5	2,650			50~64	2	1,950
	高い	18~29	10	3,000		高い	18~29	0	
		30~49	3	3,150			30~49	0	
		50~64	0	3,000			50~64	0	

ステップ4

給与栄養目標量を設定する

① ステップ3の推定エネルギー必要量を数字の低い順に並べます。

② 推定エネルギー必要量に対して給食1食分の割合を決めます。
※1食分のエネルギー量は1日の約1/3に相当しますが、施設の特徴に合わせて設定してください。

③ 50kcal単位で数字を丸めます。

④ 推定エネルギー必要量に幅があるため、③の値が近いものをいくつかの集団に集約します。
その集団内で加重平均*した値が、その集団の**設定エネルギー量**となります。

昼食を1日のエネルギー量の約35% (②) と設定した場合の推定エネルギー必要量の分布

①推定エネルギー必要量 (kcal/日)	②昼食 (kcal/日)	③丸め値 (kcal/日)	対象人数 (人)	対象人数 (小計)	④集約 (kcal/日)
1,700	595	600	3	27	600
1,700	595	600	10		
1,750	613	600	14		
1,950	683	700	4	39	*加重平均の求め方 $700 \times 14 + 800 \times 25$ $(14 + 25)$ ≒ 800
1,950	683	700	2		
2,050	718	700	8		
2,250	788	800	10		
2,250	788	800	6		
2,350	823	800	9		
2,600	910	900	9	34	1,000
2,650	928	950	5		
2,750	963	950	7		
3,000	1,050	1,050	10		
3,150	1,103	1,100	3		

⑤ 給食の提供方法 (単一定食、複数定食、カフェテリア方式など) 別に、給与栄養目標量を設定します。
単一定食は1種、複数定食は定食の種類数、カフェテリア方式は提供料理数に応じた設定にします。

単一定食の場合: 平均値で対象人数の多い800kcalを設定し、主食量の調整も考える。

複数定食の場合: 2種類の設定ならば、誤差範囲として±200kcalを考慮する。

この場合は、700kcalと900kcalが設定できる。

3種類の設定ならば、600kcal、800kcal、1000kcalが設定できる。

カフェテリア方式の場合: 数品の料理を組合せると600kcal~1000kcalとなるようにする。

(資料: 「日本人の食事摂取基準 (2025年版) の実践・運用」を一部改変)

6

調理の工夫～減塩・エネルギーコントロールのコツ～

◆薄味でもおいしく！！減塩の方法

【食材】

- ・新鮮な食材を使う
- ・塩分の多い食材（練り製品、塩干物など）を控える
- ・塩抜きを徹底する
- ・うまみの濃いものを使って、その出汁をたっぷり使う
昆布、鰹節、煮干し、干し椎茸、干しエビ、乳製品



控えめに

【調理・味付け・配膳】

- ・「焼く」「揚げる」で表面に香ばしさをプラスする
- ・酸味（酢・レモンなど）、辛味（唐辛子・カレー粉など）、香味野菜（しそ・しょうが・ねぎ）、ハーブなどを上手に取り入れる
- ・塩分は集中して1～2品に使う
全体で塩分を控えるより、しっかり味がついたものとそうでないものを組合せ、メリハリをつけて使いましょう
- ・汁ものは具（実）たくさんにして、汁の分量を減らす
- ・ソース、しょうゆ、ドレッシングなどは別添にする



酸味の食材



香りの食材

1日あたりに摂取する**食塩相当量**の目標量（15歳以上）

男性 **7.5 g** 未満、女性 **6.5 g** 未満

（出典：日本人の食事摂取基準（2025年版））



減塩効果を助ける！カリウム摂取のすすめ

野菜や果物などに含まれるカリウムは、食塩（ナトリウム）の体外への排泄を促します。減塩の心がけとともに、カリウムの多い野菜や果物、藻類、いも、豆類などを食べるようにしましょう。

- ※腎疾患などカリウム制限が必要な方は、必ず医師の指示に従ってください。
- ※糖尿病患者などエネルギー制限が必要な方は、果物の摂取を80kcal/日程度にとどめるようにしましょう。



◆低カロリーでもおなか一杯、エネルギーを減らす方法

【食材】

- ・肉は脂身の少ない部位を選ぶ
- ・低エネルギーで食物繊維の多い食材を使用する



- 食材の脂を少なくする
- 油の使用を控えるがポイント!

【調理・味付け・配膳】

- ・よく噛んで少量でも満足感ができるように大きく切る
- ・揚げ物の衣を薄くする
(てんぷら・カツよりから揚げ・素揚げの方がエネルギー量は低い)
- ・揚げ物やソテーより、グリルやオーブン焼きにして
食材に含まれる余分な脂を落とす



調理法による違い

茹でる

蒸す

煮る

焼く

炒める

揚げる



- ・サラダにはノンオイルのドレッシングを使用する

◆定食はバランスの良いメニューの定番！

- ・「主食：主菜（たんぱく源）：副菜（野菜）」は
「3：1：2」の割合になるよう組合せる



「和食」のすすめ

京都の家庭では、ご飯を主食とし、野菜、大豆加工品、漬物などを上手に組合せ、出汁をベースとした一汁三菜を基本とする健康的な食事が受け継がれてきました。

平成25年10月、「和食」の原点である京料理をはじめとする「京の食文化-大切にしたい心、受け継ぎたい知恵と味」が京都市の「京都をつなぐ無形文化遺産第1号」として選定されました。またその年の12月には、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されるなど、「和食」の価値が見直されています。

「和食」の特徴は、旬の食べ物や地域産物といった多様で新鮮な食材が組合わさった、自然と栄養バランスのとれた食事であることであり、そのような食生活の積み重ねが、今日の長寿社会につながっているといえます。

* 参考資料:「日本人の長寿を支える『健康な食事』の普及について」



7 参考資料

◆食生活指針（平成28年6月一部改正）

食生活をめぐる諸問題の解決に向けて、国民一人一人が健全な食生活の実践を図ることのできるよう、関係機関などがその方向を共有しつつ、食生活の実践を支援する環境づくりを進める必要があります。

このため、平成12年3月に文部省、厚生省(当時)及び農林水産省が連携して食生活指針を策定しました。

その後、策定から16年が経過し、食生活に関する幅広い分野での動きを踏まえて平成28年6月に改定されました。

▼厚生労働省ホームページ

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html>



◆日本人の長寿を支える『健康な食事』

日本人の長寿を支える「健康な食事」について、厚生労働省は平成27年9月に「『健康な食事』の普及について」及び「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の普及について」の通知を発出しました。

「健康な食事」とは、健康な心身の保持・増進に必要とされる栄養バランスのとれた食事を基本とする食生活が、無理なく持続している状態を意味します。

しかし、今日では食事の形は多様化しており、中食や外食など、その整え方や食べ方も様々です。このような状況の中でも、生活習慣病の予防や健康増進のために、様々な食事の場面で主食、主菜、副菜、それぞれの料理を組合せて食べられる環境が整っていることは大切です。

「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普及に係る実施の手引」では、「健康な食事」について、その目安の考え方などを提示し、栄養バランスに配慮した主食、主菜、副菜の料理に、さらにおいしさや楽しみの工夫が加えられ、人々や社会に広く普及していくことをねらいとしています。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の提供のためのシンボルマーク
使用規約:厚生労働省HP

<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129243.pdf>

