

# 事業所と仙台市の連携による健康づくりの取り組み

仙台市健康政策課 総括主任 戸澤 尚子  
エームサービス株式会社 管理栄養士 斎藤 愛子  
(合同発表)

## はじめに

仙台市では、栄養バランスの良い食事を実践している(主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」)人の割合が低いという現状がある(図1)。健康課題解決のため、市民が食生活の改善に関心を持てるよう、仙台市健康政策課では、令和2年度より、市民を対象とした「健康お役立ちレシピコンテスト」(図2)を実施している。

今回、特に食の健康課題が大きい青年期・壮年期の健康づくりを強化するため、レシピコンテストの応募レシピを活用した事業所との連携による取り組みを実施したので報告する。

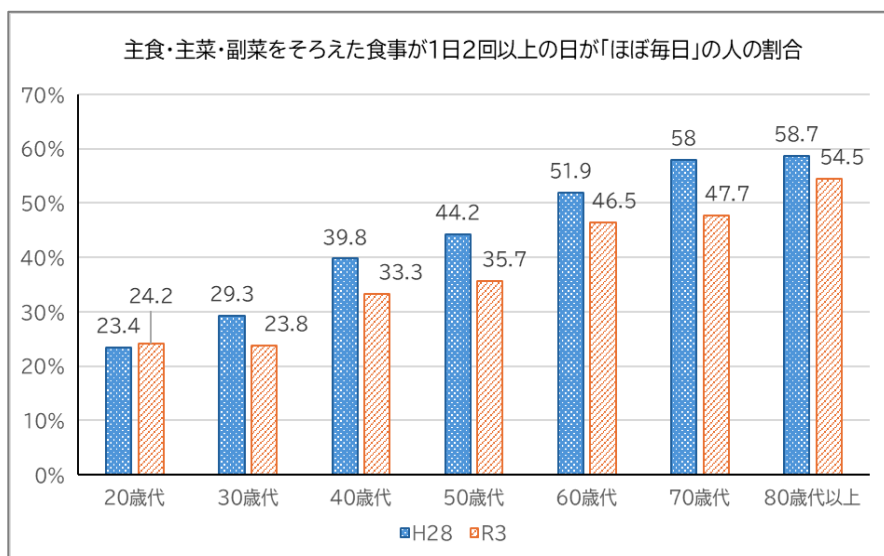


図1. 主食・主菜・副菜をそろえた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」の人の割合のグラフ(出典:仙台市民の健康意識等に関する調査(仙台市))



図2. 健康お役立ちレシピコンテスト案内チラシ(R7)

## 方法(実施状況)

この取り組みは、健康長寿産業連合会の一員である TOPPAN 株式会社からの提案により実現した。健康長寿産業連合会は、官民連携で健康寿命延伸を目指す任意団体であり、仙台市はオブザーバー会員として参画しており、企業とのネットワークを活用して本事業を推進した。

TOPPAN グループ健康保険組合並びに TOPPAN 株式会社仙台事業所社員食堂と会社が連携し、健康増進活動の一環として、仙台市健康政策課が実施する「健康お役立ちレシピコンテスト」の応募レシピを活用した特別メニューを提供していただいた。提供内容は以下のとおり。

- 第1回目 令和7年1月29日「八宝菜風あんかけごはん」
- 第2回目 令和7年2月6日「あんかけ焼きそば～香りと旨味で減塩～」(写真1)
- 第3回目 令和7年3月26日「雑穀米豆腐キーマカレー」

コンテストの応募レシピは家庭で調理することを想定した料理レシピであるため、給食として提供するに当たり、受託業者であるエームサービス株式会社管理栄養士が、調理工程や調味料等を給食用に調整する工夫を行った。

さらに、仙台市健康政策課 Instagram「仙台伊達なキッチン-だてきち」でのレシピコンテスト紹介投稿と連動させることで、事業所給食の喫食者が「健康的な食」に興味を持つことを狙った。

食堂入口において、メニューの告知 POP に加え、Instagram アカウント「仙台伊達なキッチン-だてきち」のポスターを掲示し(写真2)、メニュー提供後は Instagram で本取組みについて発信した(写真3)。給食をきっかけに喫食者の方が健康情報に興味を持ち、日常生活でも Instagram を通じて活用いただけるよう、働きかけた。



写真1. 給食用に調理工程や調味料を工夫して提供されたメニュー(あんかけ焼きそば〜香りと旨味で減塩〜)



写真2. 食堂入口でメニュー告知 POP および Instagram 紹介ポスターを掲示



写真3. Instagram「仙台伊達なキッチン-だてきち」での発信

## 結果

3 回のメニュー提供においては、各メニューともにすぐに完売するほど好評であった。

Instagram のフォロー促進により、令和 5 年度の健康お役立ちレシピコンテストの入賞レシピ紹介の初回投稿時(令和6年 4 月から 6 月にかけて実施)と比較し、閲覧数は 1.3 倍から 2.6 倍に増加した。第 3 回目のメニュー提供時には、取り組みの紹介と併せ提供メニューのレシピも発信したが、令和6年 6 月に行ったレシピのみの投稿と比較し、フォロワー以外の閲覧割合が増えたことに加え、インタラクションが 0%から 26.3%となった。

## 考察

健康お役立ちレシピコンテストの健康メニューを実際に社員食堂で食することができるということで、期待感を高めることができた。また、健康メニュー提供と SNS の連動は、提供した事業所の社員だけでなく、一般の方の食への関心を高めることにつながった。ここからさらに市民のヘルスリテラシーの向上につなげるためには事業所以外でのレシピ活用やレシピと併せて健康情報を得られる場

の拡大などさらなる仕掛けが必要ではあるが、本取組みはレシピコンテストや Instagram の認知度アップに有効であり、今後の事業の展開が期待できるものとなった。

家庭向きのレシピを給食用に調整することは、社員食堂でのメニュー提供には重要な課題であった。健康レシピの発信にあたり、「健康的なメニュー」でもおいしいというイメージを持ってもらうことが不可欠である。現場の管理栄養士による調整・工夫が、健康レシピへの関心を高めることに大きく影響した。

また、メニューへの期待感を高めるため、食堂での POP 掲示や、事業所内での社員に向けたメール周知などを行ったが、多方面からの情報発信が効果的に喫食者の関心を高めることにつながっており、多方面からの情報発信が効果的である。

## 結語(まとめ)

事業所給食と仙台市事業を連動させた取組みは、喫食者、市民の食への関心を高めることにつながった。事業所での給食提供と連動した多方面からの情報発信は、働く世代の健康づくりへの関心を高めることに寄与する。健康お役立ちレシピについては、今後も企業連携を広げ、他事業所での展開を目指すなど、さらなる連携を模索しながら、継続的な取組みを進めたい。