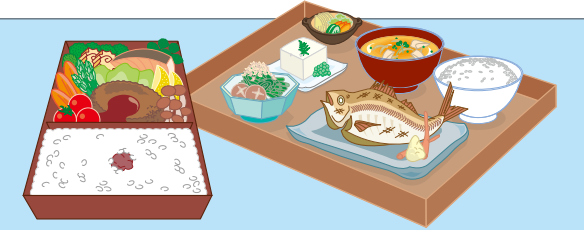


「リセット! 昼食プロジェクト」



新潟県では全国よりも高い胃がんや脳卒中死亡率の減少を目指し、平成21年度より実施している「新潟ルネサンス運動」を推進するため、柏崎地域で取り組んでいる「リセット昼食プロジェクト」を紹介します。

リセット! 昼食プロジェクトとは?

働き盛り年代を対象に、職場の昼食時を利用し、「600kcalのヘルシーメニューを食べる」、「15分歩行をする」を1か月間継続し、体重1kg減量を目指す、「肥満予防」と「減塩」を組み合わせた体験型プログラム、それが「リセット昼食プロジェクト」です。10月の労働衛生週間を活用し19事業所78名がモニターとしてチャレンジしました。

根拠 体重(体脂肪)1kg減には7000kcal消費が必要

- ・食事で1日300kcal減(普通弁当900kcalと想定)
- ・運動で1日50kcal減

職場で20日間続けると→350kcal×20日間=7000kcal減

①ヘルシーメニュー 「600kcal」「野菜120g以上」 「塩分3.5g未満」

配達弁当業者の取組 (65名)

- メニューのポイント
新メニューを開発。
手づくりの多彩なおかずが人気。



社食の取組 (13名)

- メニューのポイント
ヘルシーな肉料理が好評。
みそ汁の塩分は0.8に調整。



②15分歩行

約1,500歩程度



③体重計測

毎日の体重計測でチェック

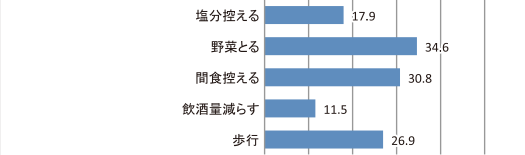


●今回の結果

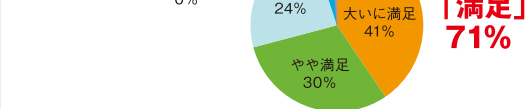
参加者の皆さん(男性54名、女性24名)から、アンケートに回答いただきました。

減量成功率は、男性39%、女性21%でした。今回は比較的肥満体型の多かった男性の方が減量成功率が高い結果となりました。女性も、野菜レシピが参考になる等の理由で、食事への満足度は男女ともに高く、またプロジェクトに参加して、「腹八分目」、「野菜をとる」、「間食を控える」などの、意識や行動の変化が多く見られました。

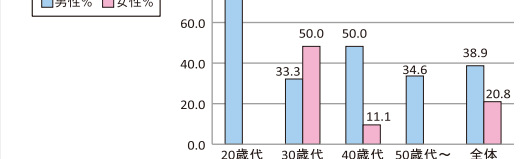
意識や行動の変化 (複数回答)



ヘルシーメニューの満足度



年代別減量成功率



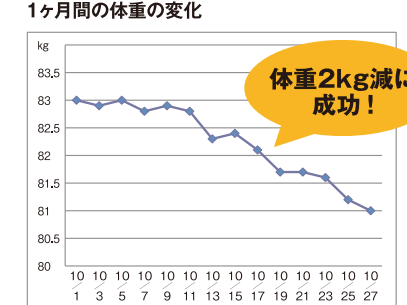
ヘルシーメニューのちょっとした減塩ポイント

- ① 味付けにメリハリ(酢、香辛料、薬味で変化)
- ② かみかみメニュー(野菜を大きめに切る等)
- ③ 腹八分目(食べすぎは塩分過多に)

●モニターの声

ダイエットに関心があったので参加しました。1週目の体重は横ばいで、2週目から減り始め、最終的には1ヶ月で2kg減に成功!ベルトの穴も1~2個減り、体が軽いと実感しました。ヘルシー弁当は、ご飯やおかずのバランスや目安量がわかり、大いに役立ちました。揚物は少ないけれど、野菜のおかずが豊富で満足です。15分歩行も意識すればできると思いました。つらいダイエットではなく、楽しいチャレンジだったので、これからも続けたいと思います。

モニターの声(20代男性) 1ヶ月間の体重の変化

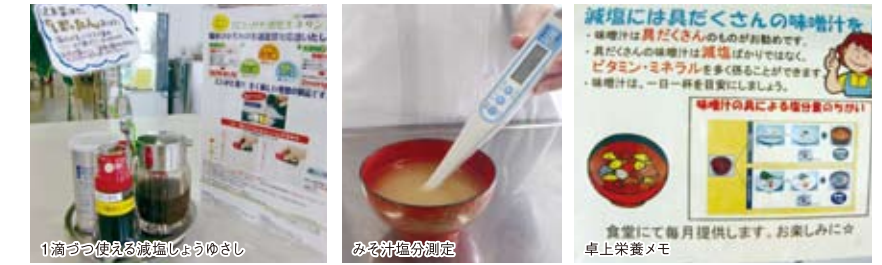


●参加事業所の紹介 (株)品銀鉄工所 品田代表

職場健診でメタボが気になっていたところ、今回のプロジェクトを知り、社員4人と一緒に参加しました。最初はごはんの量が少ないと感じましたが、肉や魚料理はしっかり入っており、野菜料理の品数も多く満足です。味付けはメリハリがあり、薄味でも自然に慣れてきました。

現在もヘルシー弁当は続けています。最近お腹のまわりがすっきりしたといわれ、効果があったのかなと思っています。職場での健康づくりの取組として今後も続けていきたいです。

●プロジェクトを応援する小物たち



このプロジェクトに関心のある方は下記までお問い合わせください。
問 健康福祉部 地域保健課 ☎0257-22-4112 FAX0257-22-4190

冬期間の道路交通確保に取り組んでいます

日常生活に支障をきたさないよう、迅速かつ安全に除雪作業を行うため、次のことを守ってください。

- ① 路上駐車しない
- ② 作業中の除雪車には近寄らない
- ③ 屋根などの雪を道路に出さない



皆様のご理解とご協力をお願いします。

問 地域整備部 維持管理課 ☎0257-21-6324 FAX0257-24-0346