

清川メッキ工業株式会社 (福井市)



↑ ↓ 社員食堂の様子



↑ ポスターの掲示



↓ 社内メールの配信

2024年01月01日
ふくい食育応援マガジン2023年12月号

皆さんは食事の際、[ゆっくりよく噛んで食べる](#)ことを意識していますか？

ゆっくりよく噛んで食べることは、消化を助けて満足感が得られやすくなり、

肥満予防につながります。

また、よく噛むことで、ホルモン分泌が促され、

食欲が促されたり、ゆっくり味わうことで、うす味・少量でも満足感が得られます。

食事はよく噛んで、ゆっくり味わって食べましょう！！

取組内容

社員食堂で1食100円で購入できる商品を提供しています。(商品は管理栄養士が選定しています)

また、社員への食育啓発の取組みとして、ポスターやチラシを社員食堂に掲示するほか、毎月食育についてのメールを社内メールにて配信しています。

取組による効果

1食100円で購入できる商品を提供することで、コンビニや外食していた社員が、社員食堂を利用するようになりバランスのとれた食事をするようになりました。

今後の取組予定

継続して、①社員が希望した食品の中で、管理栄養士が選定して食堂で1食100円で購入できる商品を提供、②食育に関するポスターやチラシを社員食堂に掲示、③毎月食育についてのメールを社内メールにて配信等の取組みを実施していきます。