

ヘルシートライアル@ランチ

取組状況

今回御紹介する事業所は



プライムアースEV エナジー株式会社 さんです。

～事業所の紹介～

○所在地 宮城県黒川郡大和町流通平1

○業種 ハイブリッド自動車のバッテリー製造

○当社は、トヨタ自動車とパナソニックの合併会社として、1996年に設立され、ハイブリッド自動車用のバッテリーを製造しています。本社は静岡県にあり、宮城工場と併せ、3つの工場で約3,700名（うち宮城は約900名）が交代で働いています。

○食堂は、毎日180名程度が利用しており、運営はトヨタ生活協同組合さんをお願いしています。

◆ヘルシートライアル@ランチの実施状況◆

○実施期間 平成27年11月16日（月）～11月20日（金）

○実施内容 期間内を「ヘルシートライアル@ランチ週間」として、日替わりのヘルシーメニューを提供しました。

【月曜日】豚肉の甘酢炒めセット（熱量 599kcal, 塩分2.9g, 野菜145g）



甘酢のさっぱりとした味付けで、薄味でも満足感のあるメニューです。

【工夫点】

☆甘酢ダレをあんにして、食材とよく絡め薄味でもおいしく！

☆食材を豚モモ→豚うでに変更しカロリー減！

○日頃からカロリーを気にされている方からは、ご好評をいただいております。お肉を使用したメニューなので、若い方にも満足していただけるかと思えます。

○通常メニューと比べて 熱量 -201kcal, 塩分 -0.5g, 野菜 +69g

【火曜日】ふわふわ豆腐の野菜あんかけ弁当（熱量 597kcal, 塩分2.6g, 野菜123g）



ボリューム満点のふわふわ豆腐に、野菜をたっぷりの和風あんをかけました。

【工夫点】

☆豆腐を主材料としたふわふわ揚げでカロリー減！

☆野菜あんに、だしをきかせて、うす味でもおいしく！

○豆腐を使用している点、野菜の彩りのよさから、女性の方に大変ご好評をいただきました。

○通常メニューと比べて 熱量 -87kcal, 塩分 -1.9g, 野菜 +69g

【水曜日】チキンの香草焼きセット（熱量 592kcal, 塩分2.0g, 野菜150g）



カロリーの高い鶏胸肉をパン粉焼きにして見た目にも満足感を出しました。

【工夫点】

☆鶏胸肉を使用することで、カロリーを抑えました。

☆少ない量の肉でも満足感を感じられるように、パン粉焼きにしてボリュームを出しました。

○主菜のトマトソース、副菜の野菜マリネ等、素材の彩りを活かしたメニューで、とても好評をいただきました。

○通常メニューと比べて 熱量 -87kcal, 塩分 -0.2g, 野菜 +80g

【木曜日】和風ハンバーグ弁当（熱量 592kcal, 塩分2.5g, 野菜91g）



出汁をきかせた和風あんをハンバーグソースにして、カロリーを抑えました。

【工夫点】

☆ハンバーグのソースにだしをきかせて、カロリーと塩分を抑えました。

○人気のハンバーグを600kcal以下で食べられるということで、ご好評いただきました。

○通常メニューと比べて 熱量 -297kcal, 塩分 -0.6g

【金曜日】さばのカレーパン粉焼きセット（熱量 581kcal, 塩分2.6g, 野菜118g）



カレーの風味とマヨネーズが食欲をそそり、満足感のあるメニューです。

【工夫点】

☆カレー粉を使って、減塩しながら満足感のある味付けになっています。

☆パン粉をまぶすことで、ボリューム感をUPさせています。

○カレーの風味が食欲をそそり、彩りも鮮やかであったため、男女問わずご好評いただきました。

○通常メニューと比べて 熱量 -290kcal, 塩分 -2.7g, 野菜 +75g

◆これから取り組みたいと思っている取組や食堂のPRについて

☆☆トヨタ生活協同組合の小南栄養士さんにお伺いしました☆☆

現在、ヘルシーメニューは週に2回の提供ですが、「回数を増やしてほしい」という要望もいただいております。ヘルシーメニューは調理の手間など提供が大変な部分もありますが、今後提供回数の増加なども検討できればと思います。

◆塩釜保健所の担当者からひとこと

食堂には、定食、麺類、ごはん類、副菜など、色々なメニューやサイズ（通常サイズやミニサイズ）が用意されており、ダイエット中の人も、しっかり食べたい方にも、みんなが満足できるように配慮されていました。

お忙しいところ、本当にありがとうございました！