



SANJO ROTARY CLUB

三條ロータリークラブ

週報 No.31

2025.3.12(No.3236)

ロータリーはステージ・
みんなが輝く!

第2560地区ガバナー／南雲 博文
会 長／渡 辺 良 一
会長エレクト／柳 取 崇 之 (クラブ奉仕A)
副 会 長／西 山 徳 芳
幹 事／船 越 良 則
S A A／落 合 孝 夫
会 計／小 林 吾 郎
直 前 会 長／吉 井 直 樹
会長ノミニ／小 林 吾 郎 (クラブ奉仕B)

例会日／毎週水曜日 12:30～
例会場及び事務局／
三條市旭町2-5-10 三條信用金庫本店内
例会場／TEL 34-3311
事務局／TEL 35-3477 FAX 32-7095
E-mail : sanjo-rc@cpost.plala.or.jp
https://www.sanjorotary.site

■本日の出席会員数:57名中38名
■先々週出席率:73.21%

【ゲスト】

・三條市福祉保健部 健康づくり課 食育推進室
主査 大泉千裕 様、
主任 小柳麻子 様

【先週のメイクアップ】

[3.6] 三條RACへ
・渡部 宏さん、 高橋俊樹さん
[3.11] 三條北RCへ
・渡辺良一さん、 中村和彦さん、
・早川滝徳さん



「機窓からの富士山」

会長挨拶



渡辺良一 会長

皆さんこんにちは。ご挨拶いたします。
昨日、中村和彦さん、早川滝徳さんと共に三條北RCにメイクアップに行ってきました。とても楽しい時間でした。話のついでと言っては何ですが、出席率のアップの為にも皆さん積極的にメイクアップ・記帳をしていただきたいと思います。

本日の話題をお話いたします。

今日も大切な先輩ロータリアンと私との思い出をお話いたします。

その方は、三條RC最後のチャーターメンバーでした。年齢とお体を壊されていることもあり、その方とはあまり接触が無かったのですが、例会でテーブルがご一緒することがあり、そのお人柄にほんの少しだけ触れることができました。

かつての「旦那様」と呼びするにふさわしい気品があり、



2024～2025年度国際ロータリーのテーマ

昭和の三条経済界を代表するお一人だったのではないかな、という印象を残してくれました。いくつかのお話の中でチャーターナイトのお話もうかがうことが出来ました。そして、ある例会の食事中「渡辺さん、私はね、食べ物の好き嫌いが凄く激しいんですよ！」と、おっしゃったことがありました。まるで少年のように目をキラキラさせながら…お話を聞くと、ご自身が子供の頃、住み込みのお手伝いさんが何人かいて、その人たちに育てられたそうで、当然嫌いなものは食べることがなかったそうです。

そんな他愛もない会話でしたが、私にとって、何かロータリーの持つ大切な品格とか、神聖な美しさみたいなもの。そんな感覚を勝手に、しかも強く受けてしまいました。その感覚はず〜と大切にしないではいけない思い出になっていました。最後のチャーターメンバーにお会いできた榮譽に感謝しております。野水文治さん3月12日本日が御命日です。

忘れてはいけない尊敬するロータリアンのお話を致しました。

以上です。

幹事報告



船越良則 幹事

◎三条ローターアクトクラブより

「3月第二例会のご案内」

日 時 3月27日(木) 19:30～

会 場 リサーチコア 4階・異業種交流室

◎三条東RCより

「市内4RC次年度会長・幹事会のご案内」

日 時 4月7日(月) 18:30～

会 場 三条ロイヤルホテル

◎次週19日(水)は休会です。

お間違えのないようお願いいたします。

ニコニコBOX

渡辺良一会長

先週の新会員オリエンテーションにご出席いただいた中村友昭さん、白倉さん、伊藤さんお疲れ様でした。大泉様、小柳様卓話よろしくお願いたします。

関川 博さん

クラブからのお見舞いを渡辺会長が届けてくださいました。本当にありがとうございます。

本日は大泉様、小柳様ありがとうございます。

白倉徳幸さん

すっかり春めいてきました。先日東京出張の折、雪が降ってきました。東京の方は雪が溶けると水になると言いますが、越後人は雪が溶けると春になると申しあげましたら感心されてました。

嘉瀬一洋さん

今年は健康経営ブライツ500の認定企業となるように頑張ろうと思います。体の健康づくりも共に励みます。大泉さん、小柳さん卓話よろしくお願いたします。

明田川賢一さん

食育推進室 大泉様、小柳様お世話になっております。

菊池 渉さん

春らしくなりました。先週の伊藤さんの卓話で黒澤明の「生きる」の話聞いた途端、NHK・BSで「生きる」をやりました。ボクもあんな風に生きたいと思いました。

外山浩玲さん

春のような気候になってきました。大泉様、小柳様卓話よろしくお願いたします。

小林吾郎さん

ようやく暖かくなってきました。

高橋 司さん、船越良則さん、近藤雄介さん、小越憲泰さん、石倉政雄さん、石橋育於さん、柳取崇之さん、小林卓哉さん、落合孝夫さん、石黒良行さん、松永一義さん、安達俊明さん、齋藤弘文さん、小出子恵出さん、早川滝徳さん、成田秀雄さん、飯塚一樹さん、中林順一さん、丸山行彦さん

食育推進室の大泉様、小柳様を心より歓迎申し上げます。

本日は卓話ありがとうございます。お話楽しみにしております。

3月12日分 ￥ 36,000

今年度累計 ￥957,000

卓話



三条市福祉保健部
健康づくり課
食育推進室

主査 大泉千裕 様
主任 小柳麻子 様

3月12日 三条ロータリークラブ卓話

企業の成長は社員の健康から ～スマートミールのすすめ～

三条市福祉保健部健康づくり課食育推進室

本日のお弁当はいかがでしたか？

彩り元気弁当

第9回(2025年)「健康な食事・食環境」認証申請中

彩り元気弁当 1人前栄養価	ちゃんと 一般女性の方向け
エネルギー	619kcal
炭水化物	81.8g
たんぱく質	25.5g
脂質	17.6g
野菜等重量	154g
塩分	2.9g

スマートミール®の概要

- スマートミール®(略称スマミル)とは、健康に資する要素を含む栄養バランスのとれた食事の通称
- 厚生労働省が平成27年9月に示した「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」に沿った基準を活用・展開
- 日本栄養改善学会、日本給食経営管理学会等が中心となる「健康な食事・食環境」コンソーシアムを立ち上げ、現在は一般社団法人として認証制度を運営

認証の基準

スマートミールの基準	ちゃんと	しっかり
エネルギー	一般女性の方向け 450~650kcal未満	男性や女性の方向け 650~850kcal
主食	(ごはんの場合) 150~180g(目安)	(ごはんの場合) 170~220g(目安)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品 60~120g(目安)	90~150g(目安)
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも 140g以上	140g以上
塩分	3.0g未満	3.5g未満

参照：「健康な食事・食環境」認証制度HP

健康で持続可能な食事とは

持続可能な「健康な食事」とは、個人の健康とウェルビーイングを向上させ、環境への負荷が小さく、アクセスしやすく、手頃な価格で入手でき、安全かつ公平で、文化的に受け入れられやすい食事形態のこと。

出典：林美英「食の選択が地球の未来を守る」～持続可能で健康な食事の最新情報～ 健康経営実践勉強会資料

持続可能な環境に配慮した取組の基準について

2025年から追加された基準

【外食・中食部門での基準(抜粋)】

- 地元の食材を用い、それを表示している
- 持続可能な方法で生産・収穫された食材を用い、それを表示している
- 店舗や事業所において食品ロス削減に取り組んでいる

出典：「健康な食事・食環境」認証制度HP

第1回～8回認証事業者数 548事業者

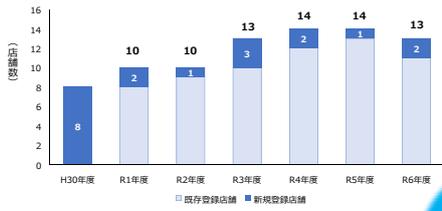
(2024年8月1日現在)

【三条市内の認証店舗】
外食 7店舗
中食 6店舗

出典：「健康な食事・食環境」認証制度HP



三条市の認証店舗の推移



三条市地産地消推進店認定事業

地産地消を進めるため、積極的に地場農産物を使うお店を**地産地消推進店**として認定している。(農林課の所管事業)
飲食店や小売店など209店が認定されている。(令和6年3月末時点)



基準を満たすための提案例

- 野菜の重量が不足している。
→ **重量のある根菜類**をプラス
- 脂肪エネルギー比がオーバーしている。
→ 肉の**部位を変更**する。
- 塩分量がオーバーしている。
→ 煮物を和え物など**塩分が多くならない調理法**に変える。
→ ドレッシング量を調整する。
→ **汁物をやめる**。

活用の提案

- 会社での給食弁当や社員食堂メニューに取り入れる。
➢ **スマートミールや健康的なメニューが選択**できるようにする。
➢ 昼食代の補助を会社で負担している場合、**スマートミールや健康的なメニューに対する補助率を上げる**。
- イベント的に弁当を注文する際にスマートミールを活用する。

三条市内のスマートミール® 認証店舗



※本日の資料として配布しているチラシをご確認ください。

事例2 健康経営の一環として、昼食にスマートミール® 弁当を導入した中小企業の取組み

「い和多」スマートミール® 弁当

- ・弁当業者を切り替え
- ・毎日1種類(日替わり)
- ・廃食は希望者のみ
- ・1食100円を会社が補助(弁当1食450円のうち)
- ・おものめん類は1食450円
- ・味噌汁と卓上調味料のサービス中止

例:鶏唐揚げ弁当
エネルギー:731kcal, 食塩相当量:2.5g

(スマートミール導入前)4.8g/食
→ (導入後)3.1±0.3g/食

出典:第164回市町村セミナー資料(厚生労働省HP)

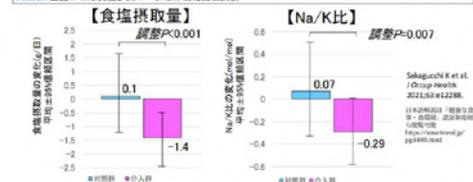
日本人従業員の食塩摂取量およびナトリウム/カリウム比に対する職場の食環境整備による効果:準実験デザイン

Sakaguchi K, Takemi Y, Hayashi F, et al; Effect of workplace dietary intervention on salt intake and sodium-to-potassium ratio of Japanese employees: A quasi-experimental study. J Occup Health. 2021.

- ・ **方法**
- 埼玉県の2つの中小企業を介入事業所(n=69)と比較事業所(n=68)とした。
- 介入内容:スマートミールの昼食提供と1回10分間の栄養教育を1年間実施
- 分析方法
- ①介入事業所と比較事業所において、介入前後の1日当たりの食塩摂取量とNa/K比率を比較
- ②介入事業所において、スマートミールを週1回以上食べた群と食べなかった群に分け、1日当たりの食塩摂取量とNa/K比率を比較

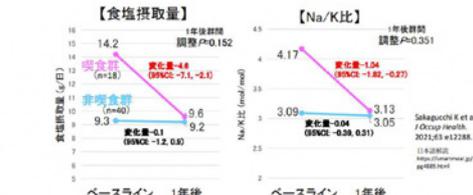
開始前と比較した1年後の「減塩」効果(複数回の随時尿による)

介入群:1)健康経営戦略の導入(トップによる宣言)、2)食物のアkses管理(スマートミール導入・弁当代補助)、3)積極的なアクセス管理(全体集まりでの二週間(10分間/月1回)、等)。
対照群:上記1-3は実施しない。食塩摂取量比較対象



出典:第164回市町村セミナー資料(厚生労働省HP)

スマートミール® 弁当を週1回以上利用した「喫食群」と、利用しなかった「非喫食群」の食塩摂取量、Na/K比の1年後の変化



出典:第164回市町村セミナー資料(厚生労働省HP)

健康経営とは

- 健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、**健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること**。
- 企業が経営理念に基づき、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の**組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や組織としての価値向上へつながることが期待される。**

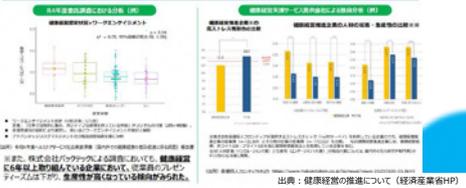
出典：健康経営の推進について（経済産業省HP）

健康づくりに関する出張トーク ～事業所版～

- あなたの食事SAT診断**
食品模型を使って、日頃の食事のバランスをチェックしませんか。バランスよく食べるポイントをお話します。
- みんなで適塩**
簡単にできる適塩のコツをお話します。
※このくらい塩分をとっているか試していただくために、**推定塩分摂取量調査**を実施することも可能です。
- たんぱく質を上手にとろう**
筋力や運動の効果を高めるため、筋肉量を維持するためにのぐらいたんぱく質をとらよいかお話しします。
- バランス食を体験しよう（スマートミールって何？）**
スマートミール弁当を試食いただき、1食の適量やバランス、塩分量を体験していただきます。
※弁当代（500～1,000円程度）は自己負担となります。他メニューと組み合わせて実施したく効果的です。
※本日の資料として配布しているチラシをご確認ください。

健康経営の効果分析事例（令和4年度）

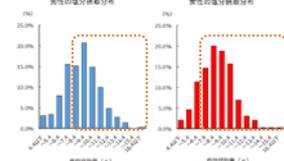
- 令和4年度委託事業において、健康経営の実践によって企業や従業員にどのような効果があったのか、健康経営調査のデータを活用し分析を行った。一例として、健康経営で上位の認定を受けている企業は、ワークエンゲイメントが高い傾向が見られた。（株式会社アパレルウェアの事例）
- また、健康経営支援サービスを提供する会社によるストレスチェックの独自分析においても、健康経営推進企業について、高ストレス者割合が有意に少ない結果が見られた。



出典：健康経営の推進について（経済産業省HP）

推定塩分摂取量調査とは

- 尿検査で得られた、尿中ナトリウム、尿中カリウム、尿中クレアチニンの測定値から、計算式を用いて、1日の塩分摂取量を推定する。



令和5年度 セット建設及び企業における推定塩分摂取量調査（男性290人、女性389人、合計679人）

健康経営と労働市場の関係性

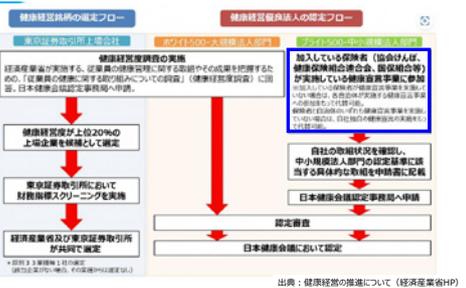
- 就活生及び転職者に対するアンケートを実施し、企業が健康経営に取り組んでいることが就職先の決め手になると約6割が回答。
- 求職者が働く職場に望むもののトップは、心身の健康を保持しなげられることであり、多様な価値観を持つ働く世代において健康経営が重要な要素となっていることがわかる。



出典：健康経営の推進について（経済産業省HP）

企業における推定塩分摂取量調査及び保健・栄養指導の取組 ～2か年版～

1年目	2年目
① 事前打合せ <ul style="list-style-type: none"> 企業側の健康課題を共有する。 検査日程や検査準備を確認する。 	① 事前打合せ <ul style="list-style-type: none"> 対象者データの受け取り・調査セットの配布 1年目と同様に実施
② 対象者データの受取・調査セットの配布 <ul style="list-style-type: none"> 従業員の氏名、身長、体重等のデータを受け取る。 検査費用は市が負担する。（※受入数はずり内） 採尿セット、食習慣調査票等の調査セットを配布 	③ 啓発活動の実施 <ul style="list-style-type: none"> 1年目の塩分調査結果をもとに、減塩に関する資料を毎月1回配布する。 期間は、1年目の保健・栄養指導から2年目の調査までの間のうち、4～6か月とする。 期間内に希望があればスマートミール弁当の試食を実施すると効果的
③ 調査の実施・調査セットの回収 <ul style="list-style-type: none"> 回収日の午前中に職場に調査セットを提出する。同日の午後に市職員が企業に出向いて回収する。 	④ 調査の実施・調査セットの回収 <ul style="list-style-type: none"> 検査から約1か月後に集団別別は個別指導を実施する。
④ 結果説明、保健・栄養指導 <ul style="list-style-type: none"> 検査から約1か月後に集団別別は個別指導を実施する。 	④ 調査の実施・調査セットの回収 <ul style="list-style-type: none"> 検査から約1か月後に集団別別は個別指導を実施する。 1年目と同様に実施

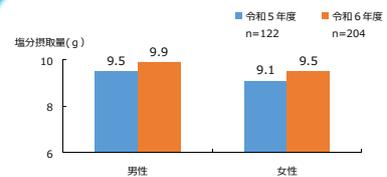


出典：健康経営の推進について（経済産業省HP）

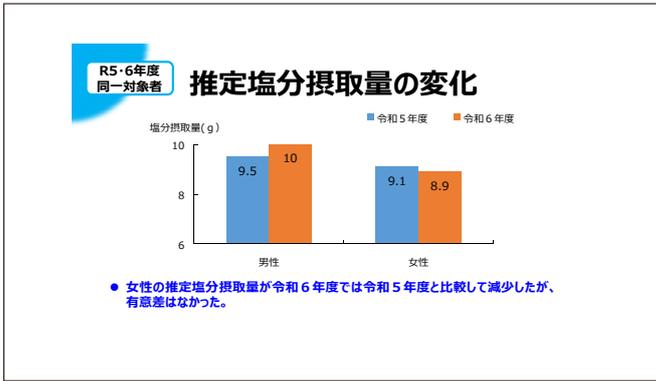
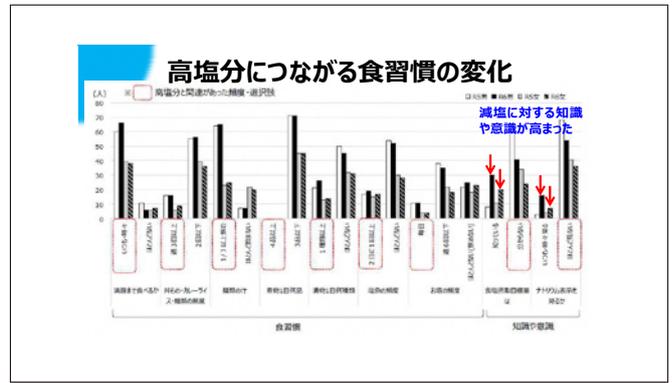
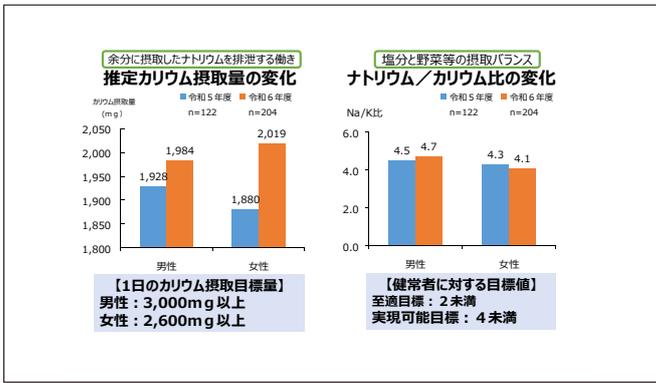
取組の様子



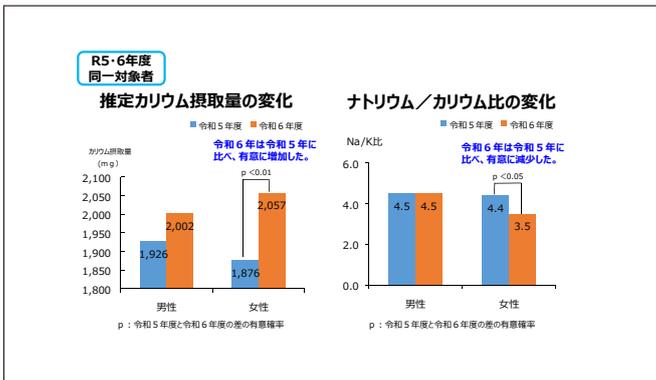
推定塩分摂取量の変化



【1日の塩分摂取目標量】
男性：7.5g以下 女性：6.5g以下



● ご清聴ありがとうございました。 ●



— 例会の様子 —



次週例会 4月2日 「外部卓話」
社会医療法人嵐陽会 三之町病院
理事長 森 宏 様

次々週例会 4月9日 「ライラ研修報告」
渡部 宏 青少年奉仕委員長

