

しっかり食べて太りにくい「スマート和食®」マスター講座修了者対象

フォローアップ交流会 レポート

2020年11月7日（土）花王株式会社 GENKI プロジェクト主催で、しっかり食べて太りにくい「スマート和食®」マスター講座修了者対象「フォローアップ交流会」をオンラインで開催しました。

本交流会は、「スマート和食®」の活用事例の共有やQ&Aを通じて、「スマート和食®」の理解をより深めるとともに、皆様のお仕事に「スマート和食®」をより活用していただくことを目的としました。土曜日の貴重なお時間の中、25名の修了生の方にご参加いただき、活動事例の共有や質疑応答、トピックスの紹介などを行いましたので、ご紹介、ご報告させていただきます。

＜しっかり食べて太りにくい「スマート和食®」マスター講座修了者対象「フォローアップ交流会」概要＞

- ・2020年11月7日（土）13時～14時30分
- ・オンライン開催（Microsoft Teams）
- ・参加者：修了生25名
- ・アドバイザー：
小島美和子先生（（有）クオリティライフサービス代表取締役）
花王㈱研究員2名

1. 花王㈱GENKI プロジェクトのご紹介

花王㈱GENKI プロジェクトリーダー守谷祐子

花王㈱GENKI プロジェクトの概要について、
守谷よりご紹介をいたしました。



GENKI プロジェクトは、花王の中期経営計画の1つのプロジェクトとして発足。超高齢社会の課題を社内外の技術を用いた健康づくりで解決し、いつまでも元気に働き、自立して生活できる

「生涯現役社会」の実現に貢献することを目的としており、自社では社員と家族の健康づくりを積極的に推進し、健康経営銘柄や健康経営優良法人（ホワイト500）の認定を受けました。そしてそのノウハウを他の企業様や自治体等に向けてご提供しています。現在はコロナ禍の中、活動のニューノーマル化を進めており、今回のセミナーのようにオンラインでの開催等を通して、皆さんとの交流を今後も推進いたします。

2. 修了生へのアンケート結果報告

花王㈱GENKI プロジェクト「スマート和食®」

担当 上原智美

昨年の11月に実施した修了生の皆様へのアンケート

結果より、「スマート和食®」の活用実態を報告いたしました。

- ・アンケート実施：2019年11月
- ・回答者：講座修了者174名

① 業務への活用状況

半数以上の方が「スマート和食®」を特定保健指導、栄養指導に活用。また、セミナー・講演会や健康情報の作成、献立作成などへの活用もみられた。半分の方が月1回以上と日常的に活用しており、97%の方が「よい」、「ややよい」と評価。その理由は、「カロリー制限・消費が中心の生活改善ではないため、興味をもってもらいやすい」「年齢の高い方や運動の苦手な方にもおすすめしやすい」「ツールがあり活用しやすい」など。

② ツールの利用状況

約半数の方が「スマート和食®」の小冊子を利用。セミナースライドや食事チェックシートの利用も多い。「冊子やセミナーは、利用者の反応がいい」「チェックシートの項目が、具体的で記入しやすく、生活の振り返りと記録に使える」「献立作成に悩んだ時は食材マップを振り返る」などと好評価であった。

③ 要望や質問

多くの要望や質問も寄せられた。要望としては、定期的なフォローアップセミナー、質問や疑問を共有する指導者同士の交流会、活用事例や振り返りの場がほしいというものが多く、今回のフォローアップ交流会の開催に至った。質問は、代謝の説明の仕方、時間が不規則な方へのアドバイス、イレギュラーな飲み会などでのアドバイス、週1の体重測定の活用の仕方、対象者はどこまでか、「しっかり食べて」の伝え方の6つにまとめられた。交流会後半部でこの質問への回答を行った。

3. 活動事例の報告

修了生2名の方からの「スマート和食®」活動報告を行っていただきました。

① 「スマート和食®」プログラムの実施と結果報告 パナソニック健康保険組合 尾形静枝さん

- 対象事業所では、肥満者の割合が改善しない状況で、生活習慣改善の行動を起こす人も少なく、改善効果のある支援や、自発的に行動変容を促す支援が必要な状況。花王㈱の「スマート和食®」プログラムを導入し、その効果検証と食環境の改善につなげていくことを目的とした。
- 対象者：2019年度の定期健康診断で特定保健指導や肥満に該当した者を含む29名（男性18名：年齢47歳±5歳、女性11名：年齢40歳±7歳）
- 検証方法：導入時と最終時の体重・BMI・腹囲・内臓脂肪の変化、行動変容ステージ・食事改善取り組み時自信度の変化を測定結果やアドバイ時インタビューから比較、プログラムによる行動変容の変化を最終アンケート結果より測定
- 実施内容：プログラム期間は12週間。プログラム内容は、導入時の内臓脂肪測定と問診表による食事改善課題の決定、集団教育の実施、中間、最終時の内臓脂肪測定とアドバイス、最終時のプログラム結果報告と集団教育の実施の構成で、参加者には、週に1回、取り組み課題別に食習慣の振り返りと職場での昼食は、できるだけ「スマート和食®」のお弁当の喫食を実施。プログラム以外の追加支援として、応援レターの発信と効果がない対象者へ週1回の食事アドバイスの実施。
- 結果：最終参加者は27名。体重、BMI、腹囲、内臓脂肪とも12週間で有意に減少。（内臓脂肪の変化は-7.4cm²）27名のうち22名の内臓脂肪、体重が減少。腹囲は27名のうち25名が減少した。行動変容ステージにおいては、実行期の割合が11%（導入時）から、74%（最終時）に、有意に改善。食事改善の取り組み自信度も有意に高くなった。取り組むきっかけを、行動変容ステージを認知期（「無関心期」「関心期」）と行動期（「準備期」「実行期」「維持期」）の2つのグループに分けて分析。全体としては、「スマート和食®」弁当、認知期は、応援レター、行動期は、セルフチェックが取り組むきっかけとして多かった。
- まとめ：「スマート和食®プログラム」の導入支援の効果をまとめると、内臓脂肪の測定結果やセルフチェックの改善ポイントの「見える化」は気づきや達成感を与え、行動変容改善につながった。また、「スマート和食®」弁当は食べる教材というだけでなく、参加者同士の関わり合いが生まれ、「集団の力」が働き、個人や集団の行動を変化させた。今回の結果を職場に報告することで、職場の食環境の大切さの理解が進



み、食環境改善に取り組むきっかけとなった。

② 美容部員向け「スマート和食®」セミナー報告 花王カスタマーマーケティング（株） 松田文子さん

- 花王の販売系の会社の近畿支社3000人の健康管理を担当しているが、その内、約半分1500名
の美容部員の方を対象とした「スマート和食®」セミナーを行った。



- 美容部員の方の健康課題は、更年期以降の肥満、脂質異常だけでなく、職業柄極端なダイエットを行う方が多いことによる若年層のやせ・貧

血・便秘、立ち仕事からくるむくみ・冷え・肩こりなどの体調不良、将来的な骨粗しょう症リスク、メンタル不調、高ストレスなどがある。問診などにより彼女たちの環境をみてみると朝食欠食が多く、昼食は外食やコンビニ利用、シフトの関係上、夕食も遅くなりがちで、健康を害するダイエットなどの食生活の課題が見いだされた。

- 1年にかけてセミナーを企画。大阪、京都、神戸、和歌山、姫路の各オフィスの月1回の美容部員定例会の会議の中の1時間を使わせていただき、約1500名を対象に、2019年3月と11月に延べ46回のセミナーを開催。「スマート和食®」弁当と健康おやつを食べながらセミナーを実施。「スマート和食®」弁当のレシピを地元の業者に提供し製造していただいた。
- セミナーの内容は、内臓脂肪の中年男性とは違い、美容部員ということで「美容」と「健康」の2つを切り口にした。セミナー導入では、「いつもの食事チェック」で、ご自身の課題をみつけていただいた。その後、「美容部員あるある」や「クイズ」「実際の食事の写真」「不規則なシフト勤務の中でできる具体的な提案（コンビニでの選び方、分食のテクニック、簡単レシピなど）」のコンテンツのオリジナル動画をご自分の課題に沿って視聴。笑いや遊びを取り入れ興味をもってもらい自分事化をはかった。カロリーと栄養バランスについてや、若い時のダイエットのやせの問題についても伝え、短時間ではあるが、中身の濃いセミナーとなった。
- セミナー後のアンケートでは、受講者の97%が食生活改善をしたいと回答。特にオメガ3の摂取に関心が高かった。また、炭水化物を抜くダイエットが浸透していたが、しっかり食べながら、食物繊維やたんぱく質を摂ることの重要性や時間の配分などもわかったという感想をいただいた。美容と健康を提供する会社として、本質的な美しさは食生活からというのを美容部員

にお伝えできた。

③ アドバイザーからのコメント、参加者からの質問への回答

回答者；小島美和子先生、高瀬研究員、森本研究員

- 小島先生：お二人ともマスター講座での内容をうまく活用できていて、すばらしかった。自分の対象にどう落とし込んでいるかが大事で、対象が興味を引くと結果につながるということがよくできていた。弁当が提供できるのは強み。ずっとではなくても1週間でも1食でも実際に食べる場



- 高瀬研究員：パナソニックさんの取り組みは、職域として進めていく上での必要な要因分析がしっかりとできているところがすばらしい。この取り組みを今後、社内へ展開していくのに進めやすくなると感じた。また、食事が個人のものでなく、職域で食事に気を遣う雰囲気づくりができているところが良かった。花王の松田さんの報告は、工夫のされ方がすごい。栄養のことを良く知らない方に、自分事として捉えて興味をもってもらうことは難しいが、そこがよく工夫されていた。

- 森本研究員：お二人のお話を聞いてすごいと思いました。尾形様に質問ですが、健保組合の保健師さんとして、事業主の事業所とプログラムをするにあたり、難しい面、やりやすい面があったと思うが、グループ内での事業所との役割分担について教えてほしい。

尾形様：いくつかの事業所を担当している。マスター講座を受けて、ぜひ取り入れてやってみたいと思い1年位担当と話し合いを進めた。職場の改善課題を共有できたことと健康経営を取り入れたという思いがあり、流れができて導入することができた。理解度なども様々ではあるが、今後、他の事業所でも進めていきたい。

森本研究員：個人においても事業所においても、やはりやってみたいという思いがないと始

まらないが、逆に思いがあればすんなり進むということですね。

- 参加者からの質問：美容部員さんのセミナーで各地の弁当業者に「スマート和食®」弁当を製造委託したということだったが、レシピはどのように作られたか。

事務局（上原）：事務局より回答。セミナー弁当もパナソニックさんの日替わり弁当も弊社の方でレシピを提供させていただくことをやらせていただいている。弁当業者をご紹介いただければ、若干費用は発生するが、レシピを提供し交渉をさせていただく。必要な場合は、花王の「スマート和食®」事務局にご相談いただきたい。ただ、ある程度の数量がないと弁当/給食業者さんは受けていただけないことが多いので、そこはご了承いただきたい。

4. アンケートの質問への回答

回答者；小島美和子先生、高瀬花王研究員

昨年実施した修了者へのアンケートに寄せられた質問に、アドバイザーの小島先生、高瀬研究員に回答いただきました。

- ① 【代謝について】代謝が上がる理由の説明をもう少しかみ砕いて話したいため、代謝のメカニズムについて住民の皆様はどう話したらいいか、教えてほしい。

回答（高瀬研究員）：栄養のことを知らない方に「代謝」を説明するのは難しいことだが、1つのアイデアをご紹介したい。食事をすると、食後にからだは温かく感じると思うと思うが、これが、代謝が上がる（エネルギーの消費が高まる）ということ。まずは、直感として感じていただくのがいいと思う。その上で、栄養素によって、温まり方が違って、たんぱく質は一番エネルギーになりやすく温まりやすい。一方、脂肪はエネルギーになりやすく溜まりやすい（温まりにくい）性質がある。エネルギーになりやすく温まりやすいたんぱく質を増やし、エネルギーになりやすく溜まりやすい脂質を少なくする「スマート和食®」のバランスは、代謝が高まるとご説明されるのがいい。また、マスター講座の中で、「スマート和食®」はGIPというホルモンを下げるというご説明をしました。GIPは出すぎると代謝を上げるのを抑えてしまう働きがある。「スマート和食®」の栄養素バランスが、ホルモンGIPを抑え込むので、代謝が上がりやすいということになる。

- ② 【くらし方について】夜勤、交代勤務の人/残業で夜が遅い人/食事時間が不規則な人への前向きなアドバイスについて

回答（小島先生）：シフト勤務の方は、シフトで乱れているということもあるが、休日や日勤の日も乱れていることが多いので、すべての日をきっちり整えようとするのではなく、休日や日勤の日にフォーカスしてこの日だけはリズムを整えようとする、体内時計は徐々に整ってくる。まずは、普通に暮らせる日はリズムを整えようとお伝えするのがいい。また、一日の中で1食目が非常に重要で、朝のリセットができていのかどうか、1日のリズムが整っていくかを左右するので、1食目だけはしっかり整えるのも一つの方法。体内時計は絶食後の食事を朝と捉えるので、睡眠を含め絶食の長い時間のあとの食事をできるだけあわせていくのもいい。そうは言ってもリズムが乱れてしまうことはあるので、リズムが乱れた時こそ、中身を充実させるということが重要で、「食事5カ条」をしっかりと充実させるというアドバイスをしてほしい。

③ 【くらし方について】イレギュラー（例えば、飲み会、会食、外食など）の時のアドバイスについて

回答（小島先生）：くらし方3カ条では、1日の摂取カロリーの1割以下を目安と言っているが、頻度が多くなければ、量をそう気にすることはない。飲み会ではない日をいかに適量にしていくかが大事。頻度が高い場合は、時間を意識するのが重要。飲み会の場でもおつまみを9時以降はとらないようにすること。内臓脂肪が増えるのは、アルコールだけの問題ではなく、つまみとの組み合わせで増えていくので、つまみを終了する時間を決めておくのは有効。

④ 【くらし方について】くらし方3カ条に“1週間毎に体重測定”とあります。それをどう活用するかについての切り口、例えば食事、運動へつなぐ資料やヒントなどを教えてほしい。

回答（小島先生）：「スマート和食®」ではカロリーの提示はしていない。それは、ちょうどいいカロリーは一人一人違うから。摂取エネルギーの目安は、食事摂取基準をみてもらえばいい。その人のエネルギー収支が、適正かどうかは、摂取エネルギーや活動量の計算で求めるものではなく、体重の増減で判断するもの。正確な収支を知るには、週に1回体重を測るとわかる。毎日の変動は、いろんな要素で、正確に読み取れないので、週に1回の体重測定でいい。体重が増えているようであれば、摂取に偏っている、くらし方を整える、または間食や飲酒量を減らす。減っている場合は、消費に偏っている、バランスを整えつつ量を増やすなどしてください。

⑤ 【対象について】高齢者／子供（保護者）／高校生／若者／若い女性に活用できるか

回答（小島先生）：「スマート和食®」の比は、食事摂取基準の枠の中に納まっているので、同じように活用していただいて構いません。高齢者、子供、若い女性など食事の総量が少ない人ほど、代謝の良い状態にすることが重要なので、この比に近づけていただいた方がいい。ただ、病気があって治療中の方は、医師の指示に従ってほしい。マスター講座の演習でコンビニや外食の事例でご説明したが、ご家庭でも同じように活用できる。対象者がどこを利用するのか、対象の環境や生活にあわせてアレンジして、教育や指導に使っていただきたい。

⑥ 【指導について】「しっかり食べて」を「満腹」と誤解された。説明時に、何かよい言い方や方法があれば教えていただきたい。

回答（小島先生）：決して「たっぷり」ではないので、量のことではないことをきちんと伝えて、内容のことと伝えてほしい。最近はどうしても食材数が少なくなっている方が多く、とれる栄養素も不足し偏って、代謝に影響しているので、量ではなく食べる内容をしっかり充実させていくことが重要。「しっかり」ということを伝えていただきたい。量は④でも話したが、体重でみることを伝えていただければ誤解がなくなる。

5. 「スマート和食®」トピックスのご紹介

花王(株) 生物科学研究所 主席研究員 高瀬秀人

「スマート和食®」の最近のトピックスとして、花王の高瀬研究員から第79回日本公衆衛生学会での発表内容および2019年以降に公開された論文についてご紹介しました。

① 第79回日本公衆衛生学会（10/20-22 WEB開催）発表「職域における内臓脂肪低減のための食事プログラムの社会実装」

- ・背景：職域において中年男性では内臓脂肪が溜まっている実態がある。内臓脂肪になりにくい栄養バランス（「スマート和食®」）を使った臨床試験の結果、内臓脂肪が低減し、インスリン抵抗性が改善した。この食事法を取り入れ、内臓脂肪測定、セミナー、毎日の弁当/給食の提供、日々の食生活チェックを組み合わせた3か月食事プログラムを、複数の企業や自治体で実装している。
- ・目的と方法：2017年から実施した複数の企業・自治体における食事プログラムの実装から、内臓脂肪低減の有効性とそれに関わる要因について解析。プログラム対象は、国内11か

所の職域（企業・自治体）の従業員 803 名、また、解析対象は、プログラム修了者 764 名。プログラムの内容は、開始時に内臓脂肪測定、冊子を用いた食育セミナーを実施。昼食は、食堂または弁当で、スマート和食®の栄養バランスの基準に基づいた献立を提供。ただし、昼食摂取は強制ではなく自由摂取のため、摂取率を求めた。普段の食習慣の改善度合いは、チェック表で評価した。

・結果：プログラムの脱落率は 5%未満で、制限が少なく比較的続けやすいプログラムであった。昼食の摂取率は全体平均 55%だったが、実施先によってばらつきが大きく、ほぼ毎日食べていただけた事業所と、あまり食べていただけない事業所があった。内臓脂肪としては、全体平均では、4cm²減少したが、こちらもばらつきが大きかったので、内臓脂肪の低減に対して、食事法の実践度や昼食の摂取率がどうかかわっているか解析を行った。その結果、食事法の実践度や昼食の摂取率が高いほど、内臓脂肪の低減が見られた。つまり、プログラムがよく実践できた事業所ほど、内臓脂肪の低減の効果がでていた。

・考察：今回、プログラムの実践に関わる要因として、促進する要因と妨げる要因の考察を行った。促進に共通して観察される要因は、1つはトップダウンによる組織的な取り組みがなされているケースで、報奨制度、勤務時間取り扱いなど、働き方の制度に関するところまでかかわっていることが共通して観察された。2つ目は、強力な現場推進者によるボトムアップ・職場の雰囲気づくりがうまくいっていること、3つ目は、これが難しいところであるが、健康開発部門（保険組合）や食堂（厚生部門）とプログラムを提供した外部（花王）など、複数の部門間の連携がうまく取れていることであった。一方、妨げる要因は、多くの場合、実施先の事情や個人ごとに異なる事情によるものであった。勤務形態の違い（外回り、顧客対応、時差勤務が多いなど）や予期せぬ業務の繁忙（災害対応の発生など）、変えがたい従来の生活習慣・経済状況（職場への弁当持参など）などであった。

・質疑：発表後「プログラム終了後の継続・定着や食習慣、食行動の中長期的な変容への工夫」「強力な現場推進者」の要件や、その育成の工夫」の質問があった。前者に対しては、「事業として継続するためには、やはり経済的に持続できること、健康的な食事に対して+αの対価を得られる仕組みが必要。最近の健康経営の考え方は、企業において持続するには必要。個人として継続するには、改善の成果を確認できるサービス、中食・外食で健康的な食事が選べ

る推奨制度などが必要」と回答。また、後者に対しては、「複数の部門を束ねる立場と「スマート和食®」の知識を持った専門職との連携が成功に必要。専門家へのマスター講座やフォローアップ講座での活動共有が推進の一助になる」と回答。

② 2019 年以降に公開された論文のご紹介

これまでマスター講座でご説明した内容が論文化されました。（4 報）

- 1) 高瀬ら、職域における性・年代別の内臓脂肪蓄積とメタボリックコンポーネントの関係（「肥満研究」 26 (2) p. 282-290 (2020)）
- 2) Takase et al., Development of a Dietary Factor Assessment Tool for Evaluating Associations between Visceral Fat Accumulation and Major Nutrients in Japanese Adults (Journal of Obesity Volume 2019, Article ID 9497861)
- 3) Sakane et al., The study of metabolic improvement by nutritional intervention controlling endogenous GIP (Mini Egg study): a randomized, cross-over study. (Nutrition Journal (2019) 18:52)
- 4) 相馬ら、行動変容を目的とした職域におけるメタボリックシンドローム対策プログラム（日本栄養・食糧学会誌 第 72 巻第 1 号 19-26 (2019)）

6. 最後に事務局から連絡

- ・今年度より、オンラインでのマスター講座を開催。20～30分の7本の動画で構成され、これまでと同様の内容を期間中、何度でも視聴できます。演習問題のほかに、動画ごとに確認テストがあり、ご自身の理解度を確認することがある内容。お知り合いの方にぜひご紹介いただきたい。
- ・一般の方向け「みんなで学ぼう！スマート和食®」という学習動画7本（各5分）を新ツールとして作成中。完成次第、皆様にお知らせします。

以上が、「しっかり食べて太りにくい「スマート和食®」マスター講座修了者対象フォローアップ交流会」のレポートになります。当日は、1時間半という短い時間でしたが、活動事例やQ&Aを通して、修了生の皆様に「スマート和食®」の良さを再確認いただけたお時間になったと感じました。

今回、ご参加できなかった皆様にも交流会の内容

を共有させていただき、皆様のお仕事の新しい切り口として「スマート和食®」をご活用いただくヒントになりましたら幸いです。弁当や食堂献立の提供やプログラム提供など、「スマート和食®」活用のお手伝いをさせていただきます。いつもご連絡のほど、お待ちしております。

2021年1月

花王株式会社 GENKI プロジェクト

「スマート和食®」事務局 上原・足立