

ランチで脱メタボ! 大人のための食育講座

# 今月の社員食堂

「健康をはかる」をテーマに日々、健康に対する科学的な研究・開発に積極的に取り組む健康総合企業・タニタ。

“タニタブランド”の製品にはヘルスマーターをはじめ、体脂肪計、歩数計、血圧計、カロリースケールなど、健康生活に欠かせない身近な「はかり」がズラリ! 明日も健康でいるために、今日もしっかりはかりましょう!

取材・写真 関本 茂

## タニタ

同社の社員食堂はその名も「ヘルシーレストラン」。給食会社ではなく自社で管理・運営しているアットホームな食のスペースだ。

ランチタイムは12:00~12:45までの45分間で、1日平均60名前後の社員が利用している。

メニューは月単位で決めて事前に通達。比較的人数の多い月曜日だけカレーライスと丼物が用意され、それ以外は毎日、栄養バランスの良い家庭的な定食が楽しめる。

カロリーと塩分を極力抑え、野菜を多めに使用するのが調理の基本。どの料理もひと手間かけた家庭的な温もり感が嬉しい。一食当たり570円で食べられるが、今どきの物価事情を考えると“幸せ価格”は間違いない!



約300名が働く本社。広大な敷地の一部を「ふれあい広場」として地域に開放している



ご飯茶碗は大小2種類。精白米のほか、本社1階にあるヘルシーレストラン。この日はWBCの決勝戦で大盛り上がり! 胚芽米や八穀米が食べられる日もある

### ■企業概要

本 社／東京都板橋区前野町1-14-2

設 立／1944年1月

モットー／「はかる」を通して世界中の人々の健康づくりに  
貢献する

事 業／家庭用・業務用計測計量機器などの製造、販売

1日1回、全員で一緒のものを食べるのも社員食堂の魅力。ヘルシーレストランにはそんな温もりが凝縮。どんなに忙しくても、同僚と語りながら食べる“食卓”がそこにある。ひな祭り、七夕、クリスマスの日の特別メニューもお楽しみ。

「私も社員ということで、一緒に仕事をしている方々が喜んで食べている表情を見ると嬉しいです。調理済みの食品はなるべく使わず、野菜を中心に、ひと手間かけた手作り感を大切にしています。家庭料理なのでアイデア料理も満載です。作り方を聞かれることも多いですね」

株式会社タニタ  
総務部  
荻野菜々子さん



荻野さんには栄養士の資格がある

### ▼この日のメニュー



**カリフラワーとブロッコリーの炒め物**  
深みのあるアンチョビで味付け



**大豆の煮物**  
蓮根、人参、油揚げと一緒にバランス良く



**鶏肉のハーブ焼**  
細かく刻んだピクルスをのせて!



3月24日の献立＝鶏肉のハーブ焼き、カリフラワーとブロッコリーの炒め物、大豆の煮物、コーンスープ  
エネルギー/563kcal (ごはん普通)、塩分/3.8g



**コーンスープ**  
甘みのあるコーンでやさしい味



全社員に3Dセンサー搭載歩数計を支給。同社の健康応援ネット『からだカルテ』とリンクさせて、社員の健康管理にも努めている



3月4日の献立＝ちらし寿司、白菜とトマトの和え物、ハマグリのお汁、ひなあられ  
エネルギー/552kcal (ごはん普通)、塩分/3.7g

ランチで脱メタボ! 大人のための食育講座

# 今月の社員食堂

東京湾ウォーターフロントが一望できる人気スポット「汐留」の高層ビルに本社を置くソフトバンク。グループ企業である通信3社（ソフトバンクBB、ソフトバンクモバイル、ソフトバンクテレコム）の従業員を含めて約1万3,000名が働いている。25階にある社員食堂の座席数はなんと1,000席！その規模はまさに想定外だった！

取材・写真 関本 茂

## ソフトバンク

昼夜合わせて約4,000名が利用する社員食堂のランチタイムは11:30~14:30までの3時間。ピークはだいたい12:00からの約1時間だが、とにかくスペースが広いので座席の心配はまず無用。一企業の食堂というよりレストラン街を歩いているような趣があり、通常の社食ゾーンに加え、牛丼やパスタなどの専門店が入ったフードコートゾーン、軽食やドリンクメニューが楽しめるカフェテリアゾーンも設けられている。けたはずれの規模で驚き大だが眺めもすごい。眼下には隣接する浜離宮庭園を望み、そこから少し視線を上げればレインボーブリッジやお台場などのパノラマビューが広がっている！



25階の社食からの眺望。緑色のエリアは浜離宮庭園。その向こうに東京湾のパノラマビューが広がっている



福岡ソフトバンクホークスのマスコットキャラクター「ハリーホーク」がお出迎え



食べたいものだけ自由に盛れる「グラムデリ(g-DELI)」コーナー

### ■企業概要

本社／東京都港区東新橋1-9-1 東京汐留ビルディング  
 設立／1981年9月3日  
 人員数／約1万3,000人  
 事業／移動体通信事業、ブロードバンド・インフラ事業、固定通信事業、インターネット・カルチャー事業、イーコマース事業、その他

ウィークリーメニューは実に豊富だが、ディナーを含めて事前にイントラで告知しているのでまず迷わない。イベントや企画も充実しており、毎日社食を利用しても飽きない工夫が随所に見られる。定食類は480円から。定番の丼や人気の麺類もだいたい500円前後で食べられる。

「食堂のコンセプトは安全・安心・健康で、食材のトレーサビリティを徹底しています。日替わりでご提供するヘルシーメニューも充実していますが、お若い方が多いので、お肉系、揚げ物系が好まれる傾向があります。何を食べるか決め打ちして来店されるお客様が多いですね」

西洋フード・コンパスグループ株式会社  
ソフトバンク本社店  
支配人・山口賢治さん



支配人の山口さん(後列右)とスタッフの皆さん

## ▼この日のメニュー



### お好み松花堂弁当 680円

惣菜とご飯の種類はお好みでチョイス。写真は、ゆかりご飯、鶏もも肉の照焼き、肉じゃが、お刺身、ほうれん草のピーナッツ和えの組み合わせ



### たっぷり野菜のクリームチーズスパゲティ 500円

日替わりパスタの中でも特に人気の一品。コクのあるピザ風スープ(250円)と一緒に!



### 豚肉ときくらげの卵炒め 500円

中華の定食の一つ。わかめとキュウリの酢の物に、わかめスープを付けてバランス良く食べましょう



### カキフライと鮭フライ 580円

特製のタルタルソースで! レンコンの小鉢付き(単品の場合は100円)。単品でサーモンステーキ(360円)もある



### グラムデリ 403g分

なんでも“1g=1.2円”の「グラムデリ」。403g分盛ったので≒484円といったところ



元気の出るフェアで寒さを吹き飛ばせ!



プレートごとに計量する



女性に人気のグラムデリ



内部 (これでもほんの一部)

# 社食から始める健康づくり! 大人のための 食育講座

全国各地に事業所のあるキヤノンが「地産地消」にこだわって社員食堂の改革を始めた。その取り組みはまだ緒に就いたばかりだが、健康志向派も、産地こだわり派も、あるいは「とにかく安くたくさん食べたい」という人も、みんな満足できる社員食堂として定着し始めている。というわけで、東京都大田区のキヤノン下丸子本社へGO!

取材・写真 関本 茂

## 今月の社員食堂：キヤノン

昨年の秋頃から「地産地消」をキーワードにした取り組みを各事業所ごとに推進しているキヤノン。敷地内に3つある本社食堂の1つでは、関東各県から選りすぐった食材を使った自慢のメニューが食べられる。築地直送の江戸前の魚や、安心・安全にこだわって育てられたポークもビーフもおいしいが、一番人気は何といても“生産者の顔が見える”「三浦の健康野菜」。器に盛り放題のサラダバー(器の大きさに100円と200円がある)は昼休みと同時に長蛇の列ができる人気メニュー。社員からのリクエストもポジティブなものも多く、“旬”や“産地”に対する関心の高さはメニュー開発の原動力になっている。



こちらは「30品目のバラエティーバイキング」。体に優しい惣菜が盛り放題で食べられる



1日平均2,000名が利用。70~80種類 新鮮な三浦の健康野菜をたっぷり使ったメニューがあり、平均的な予算は430円前後とリーズナブル 「惣菜バイキング」が7種類!

### ■企業概要

本 社／東京都大田区下丸子3-30-2  
 設 立／1937年8月  
 人員数／20,886人(うち下丸子本社7,000人弱)  
 事 業／世界一のデジタルイメージングカンパニーを標榜。  
 企業理念は「共生」。現在、2010年に世界のトップ100社入りを目指す5年計画「グローバル優良企業グループ構想」フェーズⅢが進行中。

メタボ対策に取り組む人向けに開発された栄養改善プログラムが「メタボリ・ケア」。四季ごとに毎日違ったメニューが楽しめる。「一汁三菜」を基本としたバランスの良さが好評で、1日約300食が出る。もちろんカレーや麺類、パン類など、定番メニューも充実している。

「地産地消のアイデアはキャノンさんからご提案していただいたもので、私たちも社食の新たなカテゴリーとして注目し、取り組んでいます。健康志向の方、素材にこだわる方、低価格で食べたい方など多彩なニーズにお応えできるよう、豊富なメニューをご用意してお待ちしています」

エムサービス株式会社  
キャノン下丸子本社  
支配人・森井康夫さん



支配人の森井さん(前列左から2人目)と調理スタッフの皆さん

### ▼この日のメニュー(一部)



#### 【メタボリ・ケア】 480円

豆と挽肉のトマトカレー 582kcal, 塩分3.0g  
パセリ入りの麦ご飯を使用。コンソメスープ、かぶのサラダに、黒酢ベリーヨーグルトも付いて健康的！



食堂に入るとまず目に付くサラダバーのコーナー。生産者の顔が見える安心・安全の野菜が毎日、しかも好きなだけ盛って食べられるのが嬉しい！



#### 【LunchA】 740円

筑波山もち豚と根菜の梅味噌炒め 917kcal, 塩分6.4g  
茨城産の健康ポークと、新鮮さが自慢の三浦野菜の漬物付き！



#### 三浦の健康サラダ (単品) 180円

文句なしの価格で大好評！



#### 【LunchB】 390円

若鶏の唐揚げ 819kcal, 塩分4.5g  
小鉢も付いてとってもリーズナブルな通称“サンキューランチ”



#### 【築地直送の魚】 340円

カンパチの照焼き(単品) 180kcal, 塩分1.6g  
「おいしい魚が食べたい」という人向けに築地直送の魚が毎日登場