

**IT企業×栄養ワンダー2023 エンジニアの健康向上に着目
「オフィスでの間食」をテーマにした社内イベント開催
管理栄養士監修のオリジナル動画公開 & 間食を提供**

開催日時:2023年7月7日(金)12:00~13:00

開催場所:株式会社カイテクノロジー 執務室内

「プラスαで快適な明日へ」をミッションにシステム開発事業や自社ソフトである栄養・給食管理ソフト「Mr.献ダテマン (<https://kk-tas.jp/>)」を開発販売する株式会社カイテクノロジー（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 CEO：勝屋 嘉恭、以下カイテクノロジー）は、2023年7月7日(金)に社内活動である「ヘルシーごはん研究会」主導で栄養ワンダー2023に参加し、「オフィスでの間食」をテーマにした社内イベントを開催いたしました。

IT企業であるカイテクノロジーには多くのエンジニアが在籍しており、IT企業としてのエンジニアの健康向上に着目しています。また、栄養・給食管理ソフト「Mr.献ダテマン」の開発をサポートする管理栄養士・栄養士が多数在籍しており、実務経験をもとにした的確なアドバイスをもらえることから今回のイベント開催を決めました。



主催する「ヘルシーごはん研究会」は、社員の健康促進を目的として、「食と健康」をテーマに週に1度、旬の野菜をふんだんに使用したスープを作り、社員に提供している社内活動です。今回の栄養ワンダーへの参加は「ヘルシーごはん研究会」の活動の一環として開催されました。

■栄養ワンダー概要

栄養ワンダーは公益社団法人日本栄養士会が主催しているイベントです。毎年栄養の日(8月4日)と栄養週間の前後に合わせて、①食事や栄養に対する興味喚起を促すこと、②管理栄養士・栄養士の職能の認知拡大、を目的に開催され、施設や会社に勤める管理栄養士・栄養士が各職場でその年のテーマに沿った栄養にまつわる啓蒙活動を行うイベントの総称です。

今年のテーマは「間食のすすめ」。協賛品として紙パックの牛乳(一般社団法人Jミルク)とキウイ(ゼスプリインターナショナル ジャパン株式会社)が提供されたほか、間食の摂り方についてのパンフレットやキウイや牛乳のパンフレット、栄養ワンダーのチラシなどが参加者に配布されました。



▲配られたチラシやパンフレット

■カイテクノロジーの取り組み

カイテクノロジーには自社オフィスに出勤する社員、在宅勤務をしている社員、お客様先にいる社員など、様々な勤務体系の社員がいるため、大々的な栄養指導イベントや栄養にまつわる啓蒙活動の実施が難しい状況でした。そのため、在社・在宅・客先問わず視聴可能で時間の制約が少ない動画を作成し、視聴してもらう形でイベントを開催しました。また、イベント当日にオフィスに出勤していた社員には栄養ワンダー2023の協賛品であるキウイを使って作ったキウイジャムとキウイ麹、牛乳を配布。間食に関する意識調査のアンケートも実施し、テーマである「間食」についての理解を促進しました。

【取り組み内容】

1. 「オフィスでの間食の摂り方」についての動画を2本作成、公開
2. 栄養に関する意識調査のアンケートを実施
3. 協賛品（キウイ麹、キウイジャム、牛乳）と各種パンフレットの配布

【動画内容について】

本イベントを開催するにあたり、病院で栄養指導経験がある管理栄養士の方に参画してもらい、その実務経験を元に「オフィスでの間食の摂り方」にフォーカスしたオリジナル動画を作成・公開しました。

動画は「間食のすすめ 理念編」、「間食のすすめ 実践編」の2本立てになっています。各3分半の動画で、両方視聴しても計7分と気軽に見られる長さにもこだわり、より多くの方に視聴いただけるよう工夫しました。

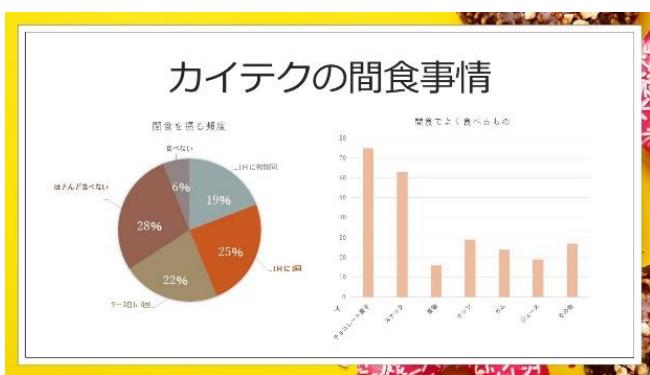
また、事前に実施した「会社の間食喫食傾向」についてのアンケート結果も引用しており、間食にチョコレート菓子やスナックを摂る人が多いこと、1日に少なくとも1回は間食を食べる人が43%いることなどに言及しながら、間食との付き合い方についても解説しています。

・動画「間食のすすめ 理念編」

間食とは具体的になにを指すか、どれくらいのカロリー、どれくらいの量が適量なのか、また血糖値をあげないための間食の理想的な摂り方について解説しました。

・動画「間食のすすめ 実践編」

実際に、何を食べればいいか、コンビニで買える間食におすすめの商品などを取り上げて紹介しました。



▲「会社の間食喫食傾向」についてのアンケート結果も引用



▲動画撮影の様子

■イベント当日の様子

毎週金曜日には「ヘルシーごはん研究会(後述)」が開催されているため出社率が一番高くなると見越して、イベントは7月7日(金)に実施。お昼の休憩時間に、会社の執務室の一画で社内の栄養士の方や、有志のヘルシーごはん研究会の会員が準備を開始。イベントが開始すると、次々と社員が会場に訪れ、合計50~60名ほどが参加してくれました。

手作りのキウイ麹&キウイジャムを用意。カロリー比較はなんと2倍！間食について意識するキッカケにまず、参加者に配布する協賛品の準備です。プレートにキウイ、キウイ麹、キウイジャムのそれぞれが乗ったクラッカーを並べます。キウイ麹とキウイジャムは味の比較のために用意しました。

・キウイ麹

キウイ麹は、キウイと麹で作った発酵食品。ホットクック(シャープ社製)で5時間かけて仕込み、舌触りがなめらかになるようにブレンダーをかけました。砂糖不使用ですが、キウイからでたフレッシュな甘味と、麹のもつ優しい甘さが合わさっており、社員にも好評でした。

・キウイジャム

キウイジャムもホットクックで調理。砂糖を使用して作りました

キウイジャムは、栄養価で比較するとカロリーがキウイ麹の2倍ほどになります。栄養の計算結果は社員が見やすいように掲示し、甘さやカロリーとの関係を意識できるようにすることで、間食について意識するキッカケを作りました。



▲当日配布された協賛品。

栄養の計算結果を提示して意識を促す



▲当日の様子

参加者からは、「間食について考えるきっかけになった」、「散漫に間食を食べていたと気付けた」という間食についての意識改革につながる感想をいただくことができました。また、動画について「管理栄養士の説明に説得力があった」という感想や、「キウイ麹を初めて食べたが、美味しい」「果物も牛乳も一人暮らしだと買わないのでうれしい」など準備した協賛品についての感想もあり、準備した動画や協賛品にも興味を持つてもらえたことが分かります。

【参加者の感想】

- ・キウイ麹を初めて食べたが、美味しい
- ・動画を見て、200 キロカロリーで食べられるお菓子の量の少なさに絶望した
- ・果物も牛乳も一人暮らしだと買わないのでうれしい
- ・間食について考えるきっかけになった
- ・動画に出ていた管理栄養士の説明に説得力があってよかったです
- ・散漫に間食を食べていたと気付けた
- ・(アンケートの結果から)社内の人人が思ったより間食を食べていなくてびっくりした
- ・紹介されていた間食を試してみようと思った

栄養ワンダー2023に参加したことでの、エンジニアを含む多くの社員に間食について意識するキッカケや、間食についての気づきを与えることができました。今後も社員の健康向上を目指した活動を進めてまいります。

■ 「ヘルシーごはん研究会」について

「ヘルシーごはん研究会」は、「食と健康」をテーマに週に1度、「Mr.献ダテマン」の開発に関わっている管理栄養士のアドバイスをもとに、旬の野菜をふんだんに使用したスープを作り社員で喫食している、社員の健康促進を目的とした社内活動です。

調理に使用するのは塩・味噌といった基本的な調味料とホットクックだけ。勝間和代さんが提唱する「ロジカルクッキング」をベースに、総量の0.6%の塩分になるよう量り入れています。出汁をとらなくても、手間をかけなくても、美味しい体にいい食事は摂れるということを社員に広めています。また、自社ソフトである「Mr.献ダテマン」で栄養計算をしたり、摂取カロリーや栄養素を毎食提示したりすることで、口にする食べ物にどんな栄養があるのか、常に意識できるように啓蒙しています。

■会社概要

カイテクノロジーは、システム開発事業と、自社ソフトである栄養・給食管理ソフト「Mr.献ダテマン」を開発販売しているIT企業です。これからも「プラスαで快適な明日へ」をミッションとし、IT技術によって、お客様にとって役に立つ「ひと」「もの」「情報」を提供し、不便を解消し、快適に変える企業を目指します。

・「Mr.献ダテマン」について

「Mr.献ダテマン」は給食の栄養計算・献立表の作成や、受発注数の管理、アレルギー対応や禁食登録など、給食を提供する上で欠かせない業務をまとめて行うことが出来る栄養・給食管理ソフトです。40年に渡る販売実績があり、2023年2月の時点で累計導入件数が15,000件を超えた、管理栄養士・栄養士に愛されるロングセラー商品です。2019年にはクラウドで動作するWeb版をリリースし、リモートワークへの対応など、コロナ禍によって加速した新たな働き方の定着に貢献しています。

社名	: 株式会社カイテクノロジー
代表	: 代表取締役社長 CEO 勝屋 嘉恭 (かつや よしやす)
本社	: 東京都新宿区内藤町87 大木戸庁舎6階
ホームページ	: https://chitech.co.jp/
TEL	: 03-6273-0408
設立	: 2015年12月17日 (旧ウィズソフト設立 1990年3月29日)
資本金	: 28,200千円
従業員数	: 340名 (2023年1月現在)
事業内容	: システム開発事業、パッケージ販売事業

<本件に関する問い合わせ先>

株式会社カイテクノロジー 広報事務局

担当: 平田 (携帯: 090-1423-2626) ・ 福士 (携帯: 080-6538-6292)

TEL: 03-5411-0066 / FAX: 03-3401-7788 / メールアドレス: pr@netamoto.co.jp