

カロリーコントロールメニューの販売

平成25年11月21日
株式会社 魚国総本社
菅沼恵

要旨

今回カロリーコントロールをテーマにし素材や食材・調理方法に着目し、通常のメニューよりもカロリーが抑えられるメニューの販売をいたしました。またイベント時の10月にはお客様の健康意識を高めさせていただくために、ヘルスチェックキャンペーン(鉄分チェック)も実施いたしました。

研究の目的

健康日本21(第2次)では「適正体重を維持しているものの増加」を目標として掲げています。また現在メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が強く疑われる者と予備軍と考えられる者を合わせた割合は40歳から74歳まででは男性に2人に1人、女性で5人に1人の割合に達しています。そこで食堂でも健康を維持していただき、適正なエネルギー摂取への啓発のために、低カロリーの食材や素材、揚げずに焼いたノンフライのおかずのメニューを提供いたしました。またヘルスチェックを実施することで健康日本21の第1次予防にあたる動機付けをおこない生活改善を図りました。

方法

カロリーコントロールメニューの販売
イベント実施日 H25年 10月1日～10月25日 週に2品販売

メニュー内容

お肉の食感をもつ、こんにゃくをベースに作られた【クルミこんにく】を使用したメニューと通常揚げていたものを焼いて料理した【ノンフライディッシュ】メニューを販売いたしました。

ノンフライディッシュメニュー	クルミこんにく
さっくり！チキンカツ	香り豊かなCCキーマカレー
カリッとからあげ	山椒香る!CC麻婆豆腐
かにクリームコロッケ	甘辛!そばろ三色CC丼
カリッとからあげ 油淋鶏	ミートソース風CCスパゲティ

食材説明やメニューの掲示

クルミこんにく
メニュー

● お肉のような食感
“クルミこんにく”
に注目

お肉の食感をもつ新しいヘルシー食材
“クルミこんにく”を使った
いつもよりカロリーダウンメニューをご提案
案!

クルミこんにくとは、こんにゃくをベースに
くるみ、おから、ブルーンを加えて作られた肉
のような食感をもつ新しいヘルシー食材です。
お肉と比べて低カロリーだけでなく、お腹のな
かで膨らんで満足感も得られ、お肉には含まれ
ない食物繊維も豊富であることから、カロリー
コントロールの面で注目!

**ノンフライ
ディッシュ**

● ヘルシーなオープン調理!
“ノンフライディッシュ”

いつもは揚げているフライを「揚げずに焼く」
ことでボリューム感のあるヘルシーなノン
フライディッシュに早変わり!!
オープンで焼くことで油っこくなく手軽にカ
ロリーコントロールができます。

お肉の食感をもつ、こんにゃくをベースに作られた肉のような食感をもつ新しいヘルシー食材 “クルミこんにく” に注目

いつもは揚げているフライを「揚げずに焼く」ことでボリューム感のあるヘルシーなノンフライディッシュに早変わり!! オープンで焼くことで油っこくなく手軽にカロリーコントロールができます。

11/1 さっくり! チキンカツ 200円	11/3 香り豊かなCCキーマカレー 250円
11/8 ノンフライ! カリッとからあげ 200円	11/10 山椒香る! CC麻婆豆腐 200円
11/15 かにクリームコロッケ 200円	11/17 甘辛! そばろ三色CC丼 210円
11/22 カリッとからあげ 油淋鶏 200円	11/25 ミートソース風CCスパゲティ 200円

Uokuni Sohonsha

ヘルスチェックキャンペーン

イベント実施日

H24年10月3日(木) メニューの販売と併いヘルスチェックをおこないました。

健康機器「加速度脈波計(ダイナパルス)」を使用し、血管推定年齢を測定いたしました。

テーマ : 血管年齢チェック(推定)

分類 : 大衆指導

方法 : 身体による診断

対象 : 一般成人

時間 : 一人あたり3~4分



結果

カロリーコントロールメニューの実績

	ノンフライ! さくっりチキンカツ	ノンフライ! カリッとからあげ	ノンフライ! かにクリームコロッケ	ノンフライ! カリッとからあげ 油淋 鶏
ノンフライ ディッシュ				
設定数	280食	280食	270食	270食
販売数	277食	277食	267食	250食
	香り豊かなCCキーマ カレー	山椒香る! CC麻婆豆腐	甘辛! そぼろ 三色CC丼	ミートソース風 CCスパゲティ
クルミコンニク メニュー				
設定数	130食	260食	180食	250食
販売数	127食	252食	165食	222食

ヘルスチェックキャンペーンの実績

利用者数

85名



考察

食事内容を変えて食べる量を減らしたり、食事制限をしカロリー摂取を抑えるのはとても根気が必要になり精神的にも苦痛になってきます。しかし新しい低カロリーの食材を利用したり調理方法を変えてみるだけでもカロリーも抑えて、お客様にも偏見なく食べていただけたので良かったと思います。毎日食事をしていただく食堂なので、少しでもお客様の健康意識が高めていただけるよう今後も取り組んでいきたいと思ひます。