



市職員に「スマート和食プログラム」をモデル実施 肥満傾向にあった職員で、**2.3 cm²** 内臓脂肪低減！

豊橋市では、健康経営に関する取組みのさらなる強化を目指し、市民の生活習慣改善につながるモデル的な取り組みとして、市職員を対象に令和2年9月～12月の3か月間、「スマート和食プログラムを」花王株式会社と実施しました。

参加者51人のうち、肥満傾向（内臓脂肪面積^{※1}100 cm²以上）にあった**18名で平均 2.3 cm²の内臓脂肪低減**を達成しました！【表1】

参加者には、健康的な食事法である「スマート和食」を学び実践していただきました。スマート和食は、①食生活のリズムを整える、②たんぱく質を増やし脂質を減らす、③糖質をとるときは食物繊維と一緒に、④脂質をとるならオメガ3 の4つの指標で実践度を評価しますが、スマート和食実践度で見た食生活の改善^{※2}が大きいほど、内臓脂肪低減効果が表れました。【図1】

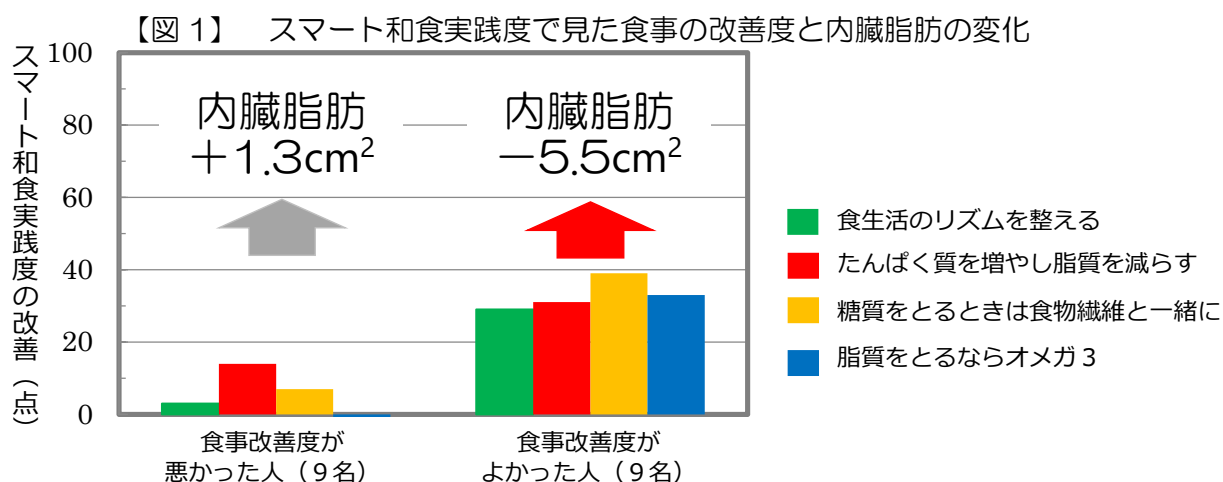
※1 内臓脂肪面積：身体の断面積に占める脂肪の面積で、100 cm²を超えると内臓脂肪型肥満。

※2 スマート和食実践度で見た食生活の改善：4つの実践度指標スコアの、開始時と終了時の差で算出。

※「スマート和食」は花王株式会社の登録商標です。

【表1】最終測定の内臓脂肪面積

初回内臓脂肪面積	人数	平均内臓脂肪面積		減った人
		9/16（初回）	12/17（最終）	
100 cm ² 以上 （内臓脂肪過剰）	18 人	138.4 cm ²	→ 136.1 cm ²	44%（8 名）



- 食事改善度が大きい程、内臓脂肪低減効果が表れました。
- 職場を通じたスマート和食弁当の利用は、食生活の改善を促し、内臓脂肪低減に有用なことがわかりました。

問合先

健康政策課

課長補佐 山本（電話 39-9114）

スマート和食プログラム

スマート和食プログラムとは

内臓脂肪の測定+「スマート和食弁当」(高たんぱく・低脂質・食物繊維豊富)を3か月間しっかり摂りながら、内臓脂肪の減少を目指すプログラムです。



実施時期

令和2年9月16日(水)から12月17日(木)

実施内容

ランチセミナー

初回と最終の2回、花王(株)の管理栄養士がスマート和食セミナーを実施。「内臓脂肪をためないくらし方」と「内臓脂肪をためない食事」を説明。自分の食生活がどのくらいそれと違っているかチェックしました。



内臓脂肪測定会・管理栄養士のアドバイス

初回・中間・最終の3回、内臓脂肪測定を行い変化を確認。各自、週1度つけた食生活セルフチェック表を基に管理栄養士による食事アドバイス受け、食生活の改善に活かしました。



スマート和食弁当

3か月間、毎日職場に配達される「食べる教材」スマート和食弁当を食べつつ、週に1度、内臓脂肪をためない「くらし方」と「食卓」がどれだけ実践できているかをセルフチェック票で確認。朝晩の食事も含めて実践度を高めました。

