

## 演題「冷凍食肉における解凍法の検討について」

### 【目的】

当社では、厚生労働省の大量調理施設マニュアルに準拠し下処理、調理、提供を行っており、食肉を扱うことも多い。原材料の受け入れ時では、食肉は冷凍状態だが、その解凍方法については大量調理施設マニュアルに記載されていない為、冷蔵庫内での緩慢解凍か、急な場合は袋に入れての流水解凍を実施している。しかし、緩慢解凍を行っても使用時に十分解凍できなかつたり、また設備的に流水解凍が難しい場合がある。その対策として、最近マスコミなどで報道されている氷水による冷凍食肉の解凍法に着目し、常温解凍法、冷蔵庫解凍法と細菌学的に比較することにより、調理現場においての実用性について検討した。

### 【方法】

鶏むね肉を仕入れ、同量に分けて冷凍状態にし、1)原材料、2)25°Cで放置、3)35°Cで放置、4)冷蔵庫内で緩慢解凍、5)流水解凍、6)氷水解凍の方法でそれぞれ解凍し、一般生菌数と大腸菌群数を測定した。また、2)25°Cと3)35°Cにおいては、1時間後、2時間後、3時間後を測定した。

### 【結果】

25°C、35°Cで放置した場合、一般生菌数・大腸菌群共に時間に比例して増加したが、温度の違いによる差はあまり見られなかった。また緩慢解凍については、解凍時間はかかるが一般生菌数・大腸菌群数ともに、増加なしまたは減少しているのもあり、流水解凍・緩慢解凍においても、あまり変化はなかった。また、解凍は流水解凍が早かったが、氷水解凍の方がドリップが少なかった。

### 【考察】

食肉を解凍する際は緩慢解凍が良いが、急な対応により時間が無く、シンクの数が少なかつたり、同時に生野菜などを扱うなどの危険性を伴う場合、氷水解凍は場所を取らず、ドリップによる汚染防止や節水ができることから、調理現場においても応用可能であると考えられる。今後、この氷水解凍法について、解凍する量などを変えて解凍時間の目安を標準化し、流水解凍に次ぐ実用化を図りたいと考える。

## 演題「一給食会社における健診時の生活習慣病因子の 早期検出推移と産業医・管理栄養士による指導改善効果について」

### 【目的】

生活習慣病因子早期検出と食事・運動・生活習慣改善による疾病予防と対策の有効性を評価した。

### 【方法】

年1回の定期健診時、食・歩行・飲酒習慣を含む問診とウエスト測定、診察時の聞き取りとアドバイスを社内管理栄養士同席で実施した。結果は約1ヶ月後にメタボ(疑い含む)他、喫煙、飲酒、野菜果物摂取・運動不足等も目標を示し返却、指導した。食堂昼食のメニューは栄養価表示し、飯、主菜、副菜、汁物、漬物等をセルフ方式で摂取。主菜2種、副菜2種から1種類ずつを自由に選び、ご飯は各自盛り付けた。漬物・コーヒーは自由。

### 【結果】

2007年から2014年の健診結果(約70名)の推移は傾向を含む肥満(BMI $\geq$ 24:36%)、女子腹囲 $\geq$ 80cm(36%)は増加、正常高値を含む高血圧(22%)、TG(13%)、食前血糖(5%)、耐糖能異常を含む糖尿病HbA1c( $\geq$ 5.6%;29%)、 $\gamma$ -GTP高値(10%)、運動不足(6000歩/日未満)(44%)は減少した。男子腹囲 $\geq$ 85cm(52%)、LDLコレステロール(63%)、アポB:悪玉の数(47%)、喫煙(27%)・飲酒(24%)習慣に変化はなかった。1年で5.9Kg、8Kgと減量を示した2例では、社員食堂の昼食時、飯量を減らし主菜、副菜は減らさなかった。栄養表示に注意し、魚メニュー中心で2種類の内エネルギーの低い主菜を選択していた。朝食、夕食も工夫し改善がみられ健康的な食習慣となり、リバウンドもなかった。

### 【考察】

産業医と社内管理栄養士による指導、社内報での健康に関する留意点、食堂の栄養価表示等での啓発により、工夫・実践を試みる者が現れた。昼食をきっかけとし朝食、夕食も改善された。仲間と一緒に進むと楽しみながら長続きすることもわかった。今後、メタボ(疑い)他、痩せ、卒煙、メンタル面についても動機づけ、積極支援を実施予定である。

## 演題「職員食堂での食育メニュー提供による 食事及び食行動への意識・行動変容につ いて」

### 【目的】

〇〇病院の職員食堂では2013年度から月2回食育メニューを提供している。この食育メニュー喫食による食事及び食行動への意識・行動変容との関連性を検討した。

### 【方法】

2014年9月22～25日に、食堂を利用した職員75名にアンケートを実施し検討した。調査項目は食事及び食行動への意識・行動変容に対する主観的評価とし、変容期間は過去一年とした。また2015年1月13日に市販の減塩だしを使用したそばを提供し、喫食した職員48名に自身の減塩への意識に関するアンケートを実施した。2015年1月19日に提供献立の栄養表示のみ行い食育メニューを提供していないニチダン本社職員18名を対象に同様のことを実施し、結果を比較した。

### 【結果】

食育メニューを「毎回食べる」と答えかつ以下の意識・行動変容の項目に対して「はい」と答えた職員の割合で比較した。1)1日3食を心掛けた:4名(33%)、2)熱量を意識した:7名(58%)、3)食べ過ぎないようにした:6名(50%)、4)ご飯量を加減した:6名(50%)、5)野菜を食べるようにした:6名(50%)、6)栄養バランスを意識した:5名(42%)、7)体重・体調に変化があった:3名(25%)。食育メニューを提供している〇〇病院職員(以下A)と提供していないニチダン本社職員(以下B)で減塩への意識を比較した。減塩への興味があるのはAが30名(63%)、Bが13名(72%)。塩分の取り方に気をつけようと思ったのはAが36名(75%)、Bは8名(44%)。

### 【考察】

食育メニュー喫食による食事及び食行動への意識・行動変容は、2)熱量・3)食べ過ぎ・4)ご飯量・5)野菜摂取に比較的に見られ、食育メニューを通じての食事や栄養情報が職員への食育にも関連されると推察された。また食育メニューを継続的に提供することで、減塩への興味だけでなく塩分の取り方への注意が高まり、意識・行動にも繋がると考えられた。