

# 従業員が自社製品を自由に食べられる 「オフィスもち麦・蒸し豆」スタート

～ 「マルヤナギ健康白書 2023」公開に合わせ、自社製品で従業員の健康をサポート ～

蒸し豆・煮豆・佃煮メーカーの株式会社マルヤナギ小倉屋（神戸市東灘区:代表取締役社長 柳本勇治）は、普段の食事や間食に自社製品を食べることで従業員の健康維持・向上に繋げる目的で、従業員が「蒸し大豆」や「蒸しもち麦」といった自社製品を自由に選んで食べられる「オフィスもち麦・蒸し豆」を2023年4月1日より開始いたしました。

マルヤナギはメインテーマに『伝統食材の素晴らしさを次の世代へ』を掲げ、「伝統食材の健康価値を伝える」ことにも積極的に取り組んでいます。そのためには、従業員自身がまず健康でなければならないと考え、2018年11月、社内に「健康経営と食育推進室」を立ち上げました。全従業員がその時々々のライフステージに合った健康維持増進ができ、そして退職後も健康的な生活を送ることができるという「真の健康」を目指し、様々な角度から「健康経営」を実践しています。

今回の取り組みは、「マルヤナギ健康白書 2023」の完成・公開に合わせ、来年度の目標達成に向けた「マルヤナギの健康経営」の取り組みの1つです。

## 概要

自社製品を仕事の休憩時間等に食事や間食として自由に食べられる「オフィスもち麦&蒸し豆」を本社、全国の営業所、工場に設置。

<対象商品> 食事や間食として、食物繊維やたんぱく質を摂りやすい「蒸し大豆」「蒸しもち麦」関連商品  
・おいしい蒸し豆 蒸し大豆、蒸しサラダ豆、蒸し黒豆  
・おやつ蒸し豆 ほの甘あずき、ほの甘紅大豆、うま塩豆ミックス  
・おいしいもち麦 もち麦だけのごはん（粉末スープ付きも有） 等



## 「マルヤナギ健康白書 2023」サマリー

「マルヤナギ健康白書」は2020年より毎年作成し、今年で4回目。マルヤナギは2018年11月に「健康経営と食育推進室」を設置し、2020年、初めての「マルヤナギ健康白書」を作成しています。その後毎年、前年の結果から今後の取り組み事項をまとめ健康白書として公開することで、従業員の健康維持増進を目指しています。

### ■循環器疾患と糖尿病対策の強化

命にかかわる病気を早めから予防することを目的に、セミナー開催や個別面談でのフォローを実施していきます。

### ■禁煙及び受動喫煙防止対策の強化

2022年より非喫煙者には「いきいき応援手当」として毎月500円を支給。2023年4月1日より喫煙可能時間の設定と営業車の社内禁煙。最終的には敷地内全面禁煙を目指しています。

### ■従業員の健康意識のアップ

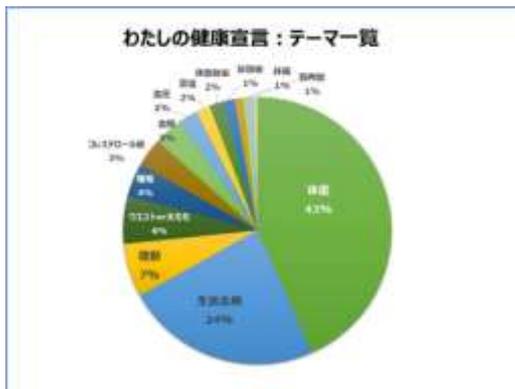
健康セミナー、オフィスもち麦&蒸し豆、わたしの健康宣言、食生活アドバイザーの資格取得フォローをします。

## 兵庫県立大学との共同研究

「マルヤナギ健康白書」を作成し、従業員一人一人への健康サポートをする中で、年齢・性別だけでなく、職種や生活習慣によっても健康課題に偏りがあることがわかってきました。そこでこの度、兵庫県立大学 環境人間学部 栄養教育・栄養生理学研究室と、2022年10月1日、従業員の健康状態の改善・増進を目的として、職種や生活習慣等を切り口として健康診断データを解析、さらに従業員への介入による効果を解析・評価する共同研究契約を締結。2022年の健康診断データを元に、2023年4月末頃から従業員への介入を開始予定です。

## 従業員自身が目標を設定する「わたしの健康宣言」

2018年「健康経営と食育推進室」を立ち上げたマルヤナギは、従業員に向けて健康セミナー等を実施してきました。しかし、一方的な情報発信だけでなく従業員自身が自分の健康と向き合う機会を作りたいと考え2019年に始めたのが、「わたしの健康宣言」シートです。毎年9月末に行う健康診断前の3カ月間、マルヤナギの従業員一人ひとりが自身の健康づくりの目標と取り組みを宣言し、健康診断に向けて達成を目指します。また、2019年からは常勤の保健師を置き、毎年一人ひとりと面談することで自身の健康について知り、相談する機会を作っています。



(2022年度  
対象者 318人)

## 2022年は「蒸し大豆2週間チャレンジ」で「わたしの健康宣言」目標達成を後押し

2022年には、目標達成をサポートする「蒸し大豆2週間チャレンジ」を実施。9月初旬から蒸し大豆50g/日を2週間分、希望する従業員に配布するというものです。このチャレンジに従業員54名が参加。アンケート回答者(※)のほとんどが体重減や体脂肪減といったダイエットをしたいと考えていました。チャレンジ後は43%が「体重が減った」、43%が「お通じがよくなった」と答え、「体重が減った」人の体重減平均は-1.3kgでした。ほぼ全員が開封してそのまま食べており、食べたいときにすぐつまめる蒸し大豆は、手軽な食生活改善アイテムとなったようです。(※アンケート回答者23名、2022年10月31日時点)

## 蒸し大豆2週間チャレンジ参加で従業員の生活習慣にも変化が

営業職の谷本達敏さんもこのチャレンジに参加した一人でした。「わたしの健康宣言」では体重-5kgを目標にしていたのですが、このチャレンジ開始まで-1.1kgしか減量できていなかったと言います。「この機会に自分の体を改善したいと思って参加しました。自社商品を食べたらどうなるか、自分で検証できるいいきっかけだったんです。営業での話のネタにもなりますし。その結果、痩せられたら嬉しいなと考えていました。」チャレンジは自ら「4週間」チャレンジに変更。その結果、体重-3.2kg、体脂肪率-11.9%を達成しました。



単純に蒸し大豆を食べただけでなく、食生活、生活習慣も変わったと言います。

①蒸し大豆を昼食と夕食の食事前に食べる ②歩いて適度な運動をする ③脂質を摂りすぎない食事の組み合わせにする ④毎日体重計にのる これらを毎日意識して行うようになったそう。「はじめの1週間はしんどかったです。でもその後は習慣になって、実は今でもずっと続けているんです。雨の日も、家の中で体を動かすようになりました。しかも、今では「蒸し大豆」だけでなく「蒸しもち麦」も毎日食べるようになったんです。続けて、もっと健康な体になるつもりです。」と谷本さんは話しています。

「オフィスもち麦・蒸し豆」は、こうした従業員の声から、「自社製品を食べることが、自身の食生活や生活習慣を考えるきっかけになれば」と始まったものです。

【マルヤナギ健康経営への取り組み】 [https://www.maruyanagi.co.jp/torikumi\\_c/kenkokeiei](https://www.maruyanagi.co.jp/torikumi_c/kenkokeiei)