

### 食の専門家「野菜ソムリエプロ」の池田奈央

#### 「食」を起点に香川の企業を「健康経営」へと導く研修事業を開始

香川県で「野菜ソムリエプロ」として活動する池田奈央(高松市)が、県内企業の「健康経営」をサポートするため「食から始める心と身体健康経営〜クッキングコミュニケーション」をテーマとした研修事業を開始します。

#### ■コロナでさらに注目が集まる「健康経営」

新型コロナウイルスが企業経営に大きな影響を与え、また、健康保険の負担の増大も懸念されています。各企業が働き方、仕事の進め方を大きく見直す岐路に立たされる中、注目が高まっているのが従業員の体と心の健康の維持・増進をはかる「健康経営」です。

私、池田奈央は、食生活の専門家である野菜ソムリエプロ、香川県食農アドバイザーとして、香川県の企業の健康経営をサポートしていくために、企業・団体向けの研修プログラムを考案し、企業の経営者、従業員の知識を深め、意識を改革する支援活動を行います。研修の実施依頼、協賛をしていただける企業・団体を募集中です。



#### ■なあ〜ちえによる健康経営セミナーの特徴

なあ〜ちえの健康セミナーでは、座学による食の基礎知識のインプットだけでは終わらず、自分たちで「作って、食べる」ことで、素材を選ぶ力を身に付け、日常生活にもしっかりと生かせるようにします。そうした共通体験を社内の仲間と共にすることで社内コミュニケーションの活性化にも役立てます。

#### ■うどん県ならではの健康経営課題

香川県は糖尿病患者数全国 2 位の「健康ワースト上位県」。うどんの食べ過ぎ、早食い、うどんとおにぎりなど『炭水化物の重ね食べ』。香川県民の多くがこうした昼食を取っています。そうした、香川県ならではの課題を踏まえ、経営者が従業員の食生活改善を促すことも重要な「健康経営」への取り組みです。

#### 【池田奈央プロフィール】

まるっと食プランナー。野菜を美味しく食べる方法を研究したいと思い、2011 年日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロの資格を取得。野菜・果物を通して、本当に「うどんだけじゃない香川県」の魅力を発見する。生まれ育った香川県の野菜・果物を県外にも PR したいと思い、香川県食農アドバイザーとしても活動している。



#### 《問い合わせ先》

なあ〜ちえ 池田奈央 高松市上福岡町 2005 番地 22

電話:090-1175-7551 MAIL:[ikedana@na-che.com](mailto:ikedana@na-che.com) URL:<http://na-che.com/>

## 3つのメニュー

### 1.食から考える人材育成セミナー(社会で長く活躍できる人づくり)

食と健康についての単なる講話ではなく、野菜などの食材やレシピ、食べ方などの知識を学ぶ講義や食べ比べグループワークを通じて、コミュニケーションやモチベーションアップを目的としたセミナーを実施します。

### 2.作って食べて絆づくりイベント(クッキングコミュニケーション)

社員たちが集まって調理・食事を共にする「同じ釜の飯を食う」体験を通じて社内のコミュニケーション活性化を図ります。飲コミュニケーションの代わりにしたり、ご家族も参加したり、異業種交流や婚活イベントの場とするなどのアレンジも可能です。

### 3.うどん県の未来をつなぐ子供料理教室

店頭で食材を選んで買うお買い物体験や、自分で調理して食べる調理体験などを通じて、学校では学べない様々な知識や技術を学ぶ子供料理教室も提案します。

## ■健康経営とは

従業員を最も大切な「資本」と捉え、従業員の心身の健康維持を重要な経営課題とし、その実践を通して会社の生産性向上を目指す考え方が「健康経営」です。日本では約 10 年前から大企業中心に取り組みが始まり、従業員の健康の管理・増進が中長期的な業績や企業価値の向上につながるとして一般化しています。

企業にとって最も大切な資本は「人」。従業員の皆さんにとっての資本は「身体と心」。従業員一人一人の心と体の健康がなければ、会社の健全な成長は成し得ません。従業員が健康で働き続けられれば医療費の節約にもなり、国民の健康寿命を延ばすという企業の社会的責任(CSR)を果たすことにもつながります。

健康経営に取り組むことは「働きやすさの見える化」にもつながり、雇用の拡大にもつながります。つまり、経営者の方にとって従業員の健康管理に配慮することは自社への投資の一環です。

## ■健康経営のメリット

- ケガや病気による労働力のロスがなくなり生産性が向上する
- 企業負担の医療費が軽減し収益性が向上する
- 従業員のストレスが減り、モチベーションが向上する
- 傷病リスクや労災リスクが軽減できる
- 離職率の低下と求人応募者の増加に寄与する
- 企業のイメージアップ、ブランド価値向上につながる
- 上場企業で「健康経営銘柄」に選ばれば株価評価に繋がる
- 経産省の「健康経営優良法人制度」認定で社会的評価を得られる

