

健康な食生活で生活習慣病を予防しよう！

あなたの食生活をチェック！

- ①1日3食摂っていない
 - ②夕食は夜遅い時間に摂ることが多い
 - ③油を使う料理や脂身のある食べ物を好み多く食べる
 - ④野菜料理はあまり食べない
 - ⑤早食い
 - ⑥菓子や嗜好飲料(アルコール含む)を好み多く飲食する
- ⇒①～⑥の食生活が少しでも改善できると生活習慣病の予防に効果的です



食べ方のちょっとした工夫で、健康な食生活を目指す！

★1日3食を規則正しく食べる

～できれば就寝の3時間前までに食事を済ませることが脂肪を貯めないコツ。もし残業などで夕食がなかなか摂れない時は、小さいおにぎりなどだけでも早い時間に食べ、帰宅してからは野菜中心のおかずを食べる～

★主食(ご飯・パン・めん類など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海草・キノコなど)のそろった食べ方を実践しよう。

～食品の偏りをなくし、バランスよく栄養をとることが大切～

★野菜や海草、キノコなどの食物繊維から食べる

～血糖値の上昇や炭水化物・脂肪分の吸収を抑える効果があるので、食事は食物繊維から食べ始める～

★食べた量と活動量のバランスも大切

～食べる方ばかりが増えては危険。体を動かすことも習慣化～

★菓子や嗜好飲料、そして外食などはエネルギー(cal)量を確認する習慣をつけ、摂り過ぎに注意。

笠間のがんばる企業紹介②9

市内で活躍する企業を支援するために結成された「笠間市がんばる企業応援連絡会」。このコーナーでは、連絡会に加入している企業の皆さんを紹介いたします。

フジフーズ(株) 水戸工場

今回紹介するのは、千葉県船橋市に本社を置くフジフーズ(株)です。押辺地区の水戸工場で、島田弘美工場長にお話を伺いました。

—こちらの工場では、どのようなものを作っていますか？

「セブン・イレブンさんで販売する、お弁当とおにぎりを生産しています。当工場ではパートナーさんと呼ばれる時給制従業員を含め、400人以上が交替制で勤務しており、朝・昼・夕の1日3回出荷しています。出荷された商品は、県内のセブン・イレブン全店(500店舗以上)に配送されます。当工場がある押辺地区は、常磐自動車道の岩間インターチェンジが近く、県の中央にあるため県内全域にまんべんなく商品を配送できるのが利点です。」

—衛生面の取り組みを教えてくださいませんか？

「お客様に安心・安全な商品をお届けするため、原料の仕入れから製造、そして配送に至る全ての工程で、厳重な品質管理を行っています。平成17年には、工場の衛生管理状況を審査・認定する『NDFE-HACCP 認定』を取得しました。また、平成22年1月には食品衛生優良施設と

して茨城県知事表彰も受賞しています。」

—企業として心がけていることをお聞かせください。

「コンビニは365日・24時間営業していますから、たとえ台風や大雪、地震などの災害時でも、普段と同じ品質の商品を時間どおり出荷できるように心がけています。どんなときでもお客様の期待に応えること、それが当社の義務であり、社会貢献だと考えています。今後も、『より良く・より早く・より安く』の企業理念のもと、皆様に『食べる喜び』をお届けしてまいります。」



工場外観

フジフーズ(株) 水戸工場

所在地：笠間市押辺2741-8
従業員数(パートナー含む)：420人

※文責▽笠間市役所企業誘致推進室(内線228)