



2020年5月13日

「栄養」「運動」「社会参加」について社内報で発信

外出自粛中のグループ従業員を支援 健康につながる食と運動の情報を提供

キューピー株式会社

キューピー株式会社（本社：東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員：長南 収、以下キューピー）は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止と感染リスクを低減するために外出を自粛しているグループ従業員に向けて、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの側面から健康に過ごすための情報を提供しています。

キューピーグループの“めざす姿”は、「おいしさ・やさしさ・ユニークさ」をもって世界の食と健康に貢献することです。近年は、健康寿命延伸を目的として、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱を連動させながら、大学や自治体、企業との協働を進めています。この考え方のもと、従業員一人ひとりの健康意識向上を促す健康経営の風土づくりにも取り組んでいます。

コロナ禍における外出自粛や在宅勤務に伴い、健康に不安を感じる従業員も増えています。そこで、「栄養」「運動」「社会参加」の情報をWEB版の社内報を通じて従業員に発信しました。

キューピーグループは
サラダとタマゴで
一人ひとりの健康を応援します



栄養：野菜と卵を使った時短レシピを紹介

健康的な生活を維持するため、栄養バランスが注目されています。ビタミンや食物繊維が豊富な野菜や、手軽にたんぱく質を摂取できる卵を意識してメニューに取り入れることで、いつもの食事がよりバランスよくなります。

キューピーの公式サイト「とっておきレシピ」から、野菜と卵を使った15分以内で作れるレシピを従業員に配信することで、外出自粛で不規則になりがちな食生活の支援を行っています。



トマトとふわふわ卵のマヨソテー



白菜とベーコンの焼きシーザーサラダ

【従業員の声】

- ・自分では普段やらない組み合わせのレシピを挑戦する機会になった。(女性/30代)
- ・毎日食事を作るのは大変なので、時短で簡単なレシピはとても助かる。(男性/40代)

運動:スポーツトレーナーの協力による動画配信

キューピーグループでは、運動習慣への気づきの一環として、スポーツトレーナーを招いた運動イベントを定期的を開催しています。外出自粛期間中は、運動する機会の減少が気になる従業員も増えています。そこで、家でも簡単に体を動かせるように、2020年1月下旬から2月初旬に一部事業所で実施したスクワット講座の資料を社内報で配信しました。その他にも、プロのトレーナーによる体操動画を紹介し、従業員の運動不足解消につながる情報を提供しています。



(株)StrongBonds 岩田諭氏によるスクワット講座
(2020年1月キューピー本社にて実施)

【従業員の声】

- ・在宅勤務が増えてむくみが気になっていた。むくみ解消にさっそく実践した。(女性/40代)
- ・外出自粛が続く、毎日400歩程度しか歩いていない。これを機に意識したい。(男性/40代)

社会参加:会話が大切な「フレイル*予防」の情報共有

「栄養」「運動」だけでなく「社会参加」の機会がなくなるともフレイルに直結します。運動はできなくても体を動かす意識づけ、対面でなくても電話やSNSを活用したコミュニケーションなど、周囲からの働きかけがフレイル予防には大切です。今回、社内報を通し、家族や近所に高齢の方がいる従業員へ、会話の大切さを呼びかけました。

※フレイル:加齢により心身・活力(筋肉・認知機能・社会との繋がり)が低下した状態。

【従業員の声】

- ・食事と運動は注意していたが、コミュニケーションはあまりとっていないことに気が付いた。自分自身も気を付けたい。(男性/40代)
- ・外出自粛のため、親と会えていない。電話をするきっかけになった。(男性/50代)

キューピーは、“健康に密接につながる食に関わる企業”として、従業員が心身ともに健康であることが、お客様を始めとするすべてのステークホルダーの健康的な食生活に貢献できる第一歩と考え、今後も従業員の健康の維持・増進を図る取り組みを続けていきます。