

働き盛り世代の健康セミナー「健康づくりに取り組む事業所の事例紹介」

トキタ種苗株式会社 代表取締役社長 時田巖 様

### 【会社概要】

トキタ種苗株式会社は1917年の創業。

創業以来、野菜の品種改良に努めております。

市場は国内ももちろんですけれども、むしろ海外の方が、大きくなりましたね。

やはり、日本、わが社をはじめ、品種改良の技術は日本が世界でトップを争うレベルですから、日本で開発された野菜の品種の種は、世界で非常に評価が高い。

おのずと我々の商売、海外が多くなってくると、そんな感じだと思います。

カロテノイドがにんじんの次に高いカーリーケールは、今本当に売り出し中ですから。

日本全国に産地も広がって、スーパーでも、結構な比率で並ぶようになりましたよね。

売り出し当初は、サラダ食べられるケールですよ、と。

実際開発も「食べやすいケール」を目指して作ったわけですがけれども、おかげさまでサラダでは大分広まってきて、あとはもう少し量食べていただくと体に良い野菜ですので、そういう意味では加熱料理で、カーリーケールを食べていただこう、と。

冬ですとやっぱり鍋。それから炒めもそうですね、これは季節問わず。

あとは、西（関西）の方に行くと、いわゆる”粉もん（粉もの）文化”というのがありますよね。コナモン協会（日本コナモン協会）さんというのもあられて、その協会長とコラボレーションしながら、お好み焼き、焼きそば、そこでもカーリーケールを使っていたらこうと。

通常キャベツを使うところにカーリーケールを使うことで、大分栄養価が上がりますからね。

かぼちゃの中では、栗っぽい食感の栗カボチャと皆さん言いますがけれども、その中では当社の”くり將軍”がかなりのシェアを取りつつありますので、これはもう、カロテノイド含有量も高いですし、とにかく美味しいね。

これ海外でも展開してるんですけども、これを食べたことのない外国人はですね。

「お砂糖どのくらい入ってるんだ」と。そういうふうにも、真顔で聞かれますけれども、そのくらい甘い。食感がほくほくしていてデザートみたいですよ。

働き盛り世代の健康セミナー「健康づくりに取り組む事業所の事例紹介」

トキタ種苗株式会社 代表取締役社長 時田巖 様

我々のミニトマトは、長年、それこそ40数年ありますかね。

皆さんの食卓でお世話になってるといふか、楽しんでいただいているものがサンチェリーっていうものがありますので、あれは皆さん、必ず食べていらっしゃると思います。

その流れを、少し組んだといふか、ちょっと形の違うね、ミニトマト。これ10数年前に発表したんですけど、いちごの形をしている「トマトベリー」これも全国で産地が少しずつ広がりますので、皆さんがどこかで目にしたことがあるかもしれませんね。

これもうお願いに漏れず、とても栄養価の高いトマト、ミニトマトってさらにそれが凝縮されてますからね。とてもいい野菜だと思いますね。

#### 【社員の健康を高める取り組み】

やっぱり仕事に集中するには、やはり体は健康でないと集中できませんので、社員健康が、まずは一番。それで、会社の業績に繋がれば、という思いで、会社の中で、健康を増進していこうというような、気運がありましたね。

いろんな野菜がありますけれども、たくさん違う栄養素が含まれていて、どういう野菜をどのくらい食べれば効果的に、体にとって良いか、健康にとって良いとか、そんなことはみんな興味を持っていたんです。

そんな時に、ある先生に出会いまして、その先生に、1年間みんな野菜の栄養価について勉強しようということを提案して、1年間ずっと、いろんな角度からですね野菜の栄養価について勉強を重ねた結果、最後に先生が「1年間、勉強しましたけれども、皆さん何がわかりましたか？最後、わかったことをプレゼンしてください」という機会を設けていただいたんですね。

そんなときに、社員2人がいいアイデアを出してきて、僕はその場で即決でしたね。

これは、うちの会社でやったら、みんな健康になるし、会社業績にも繋がるだろうということで、立ち上げたのが「You are what you eat (YWE)」というプロジェクトです。

英語でそういうふうに言いますけれども、日本語に訳すと「あなたは、あなたの食べたものですよ。あなたは食べたものからできてるんです。」

これは皆さん感じてますよね。食べるもの以外からは、なかなか人間の体に入ってきませんか

働き盛り世代の健康セミナー「健康づくりに取り組む事業所の事例紹介」

トキタ種苗株式会社 代表取締役社長 時田巖 様

ら。

そういう意味では、我々の開発した品種が野菜となって、体に入ってくることで、また体を作って健康の源を作って。そういうプロジェクトネームを付けたプロジェクトが、彼女たちのアイデアでスタートしました。

#### 【You are what you eat (YWE) について】

目的としましては、社員が普段関わることのない部署同士の者が関わられるような機会の提供ということと、自身の食事の見直し、何を食べてるかどれぐらいの量を食べてるかという見直しの機会を提供できればというふうに思いまして、始めたプロジェクトです。

やり方としましては社員全体を5人1グループぐらいに分けまして、チャットを使いまして、食事写真の投稿を通して、人の食事を見ることで自分の食事を見直したりですとか、自分の写真を撮るだけでも「普段自分はこんなものを食べていたんだ」という気づきになりますので、そういうことを行っております。

テーマを毎月変えまして、それに合わせた投稿をしてもらったりとか、チャット内で、ポイント制で、ゲーム感覚で行ったりとか、士気を高めるようにしております。

従業員の声としましては、「朝ご飯を食べる機会がなかったものが朝ご飯を食べるようになった」であったりとか、逆に「写真を撮るようになって、普段奥様がご飯を作られていた家庭で旦那さんの方が1食は作るようになった」という声であったりとか、あとは「意外に食べちゃってたんだな」というような声も多く聞こえてきました。

やっぱり、どのぐらい食べて、何を食べたら本当に体にいいのか。明らかにわかってくるとね、もっとやる気が出てくるものですよ。

なかなか食べてすぐ効果が出るものではない。そういう観点からは、彼女たちが導入した「ベジメーター」が僕はすごくよかったなと思ってますね。

働き盛り世代の健康セミナー「健康づくりに取り組む事業所の事例紹介」

トキタ種苗株式会社 代表取締役社長 時田巖 様

ベジメーターというのは自分がどれだけ野菜を摂取してるかというのを測る機械なんですけれども、緑黄色野菜に「カロテノイド」という成分、色素成分がいっぱい入ってるんですけども、皮膚のカロテノイド量を測ることによって、自分がどれだけ野菜を摂取しているのかというのを、数値化できる機械。

自分ではいっぱい野菜を食べてるつもりでも、測ってみたら案外低かったとか、野菜の種類でもカロテノイドが含まれる野菜と含まれない野菜というのがあるので、社員としては、食べる野菜を選んだり、（食事を）見直すきっかけになっている。

### 【you are what you eat (YWE) 具体的な取組】

具体的にどのようなことをしたかというのをご説明させていただきます。

まず初めに、今自分がどのようなものを食べてるのかっていうのを確認していただくために、「何食べた週間」ということで、食事全体を毎日3食写真を撮って投稿していただくというのを、7月から行いました。

次に、その月でどういうものを全体的に食べてるかを把握していただきましたので、8月は具体的に野菜だけに注目して、写真を撮っていただくということで、自分の食事の中にどれぐらい野菜の種類が入っているかというのを、写真を撮りながら把握していただくというの8月に行いました。

さらに次の週に、健康のためには腸内環境が大事というのが最近すごく話題になっておりますので、腸内環境を良くするという目的で、どういうものを食べたら腸内環境が整いますよという情報と一緒に、（情報の）配信を行いまして、ポイント制にして「この食べ物とこの食べ物を組み合わせると相乗効果があるし、何ポイントもらえますよ」ということで、グループ内でポイント制で競い合っていただくという企画をしました。

（10月、11月の）2ヶ月の企画として先ほどのお話にもありました「ベジメーター」を導入いたしましたので、「ベジ食べるコンペ」ということで、グループ内5人の平均値で、グループ対抗のコンペティションを行いました。さらにその翌月には、どれぐらい、1ヶ月で上げられるかと

働き盛り世代の健康セミナー「健康づくりに取り組む事業所の事例紹介」

トキタ種苗株式会社 代表取締役社長 時田巖 様

いうことを事前予告しておきまして、その月、また5人で測っていただいて、今度は上がり幅が一番多かったチームが賞状をもらえるということで、コンペティションを行いました。

緑黄色野菜にはカロテノイドという成分が多く含まれるんですけども、ベジメーターというのは、皮膚のカロテノイド量を測ることによって、血中のカロテノイド量を知ることができまして、それを数値化することで実際自分がどれだけ野菜を摂れているかという事を測ることができる機械です。こちらを使って実際に、当社のベジメーターの上がり幅というのを、3ヶ月かけて見ていきました。

最初ベジメーターを測った時は、スコア平均が370点程度で日本人の平均ぐらいの値でした。10月の「ベジ食べるコンペ」の際に測った時には385点で、8月に測った時に足りてないなという人が頑張ってくれた甲斐もありまして、この時点で14.5ポイントスコアがアップしました。それから1ヶ月間、実際にどれだけ上げることができるかというのを、上がり幅のコンペをした際には、平均がさらに23.5%上がりまして、スコアの平均が408点にまでなりました。

日本人の野菜の目標摂取量は350gと言われてるんですけども、それを食べることが出来るとベジスコアは大体444点になるのですが、平均しても、それに近い値を社員全員が取れるようになってきているので、効果としてはすごくあったのかなというふうに感じています。

こちらがベジスコアの判定の平均なんですけれども、黄緑色以上が日本人の平均以上。緑色の部分が、実際に日本人が接種目標とされている350g以上摂れている社員の割合になります。

日本人の平均以上摂れている社員が、全体の65%ほどになりまして、日本人の摂取目標とされている値をクリアできている社員が36%になります。

11月の上がり幅を測った際のベジメーター値の年代別平均なんですけれども、工場に関しては、全社員。日本人の平均以上。

本社についても、70代は、平均値ぐらいになってしまっているんですけども、他の年代は順

働き盛り世代の健康セミナー「健康づくりに取り組む事業所の事例紹介」

トキタ種苗株式会社 代表取締役社長 時田巖 様

調に上がっております。

ちなみに11月に当社で、オープンデーというものを開催しまして、一般の方に当社の農場お見せする機会があるんですけども、その際にも、ベジメーター置きまして、皆さんに測ってもらいました。

その結果というのがこちらのグラフになるんですけども、一般的な日本人の平均の分布というのは、このような割合になるんですが、当社のもつと見比べていただきますと、うちの会社の社員が、意識して野菜を摂取しているのがわかると思います。

2ヶ月のコンペを行った後、始めてから半年が経ちましたので、また改めて、今自分はどのようなものを食べているのかというのを、食事全体の写真を撮っていただく週間をまた12月に行いまして、チャットの履歴はもうずっと残っておりますので、半年前、自分がどのような投稿をしていたのかというのと見比べながら、投稿をしてもらいました。

1月はまた緊急事態宣言に入りまして、一番大事なのは自己免疫だということで、どのような食事、運動、睡眠方法取れば、免疫力のアップに繋がるのかという情報の配信を行いました。

2月には、老後であっても、今現在の自分の体であっても、筋肉というものが大事になってきますので、タンパク質を取ろうというよりは今食べているタンパク質を見直してもらおうということで、どういう食物性のタンパク質、動物性のタンパク質をどれくらい取ってるかというのを写真を撮って改めて考えていただくというのを2月に行いました。

これが現在までのYWE (you are what you eat) の取り組みでございます。

やっぱりね、こういう取り組みって面白いっていうのは、大事でね、やっぱり楽しくないとじゃないですか。これが同じプロジェクトでもですね。例えば、私が号令をかけて、いわばトップダウンでやる場合と、彼女たちのアイディアで彼女たちが、動かしてるというのは全然違う

働き盛り世代の健康セミナー「健康づくりに取り組む事業所の事例紹介」

トキタ種苗株式会社 代表取締役社長 時田巖 様

と思いますよね。

今回も彼女たちのアイデアで彼女たちが全部仕切ってますから。

そういう意味では非常にいいかなと思いますよね。

あとは、企業としてやっぱり、社員をね、本当に大事な資産ですから、やっぱり資産を守る、資産の質を良くするために、やっぱり、投資はすべきかなというふうに思ってますね。

我々もベジメーターっていうのはね、結構そんなに安いものじゃないんですよ。だけれども、いいなあとあって、やり始めたら、やっぱり思ったよりも高い効果があった。良い投資をしたと自負している。

後は、やっぱり、野菜をたくさん食べることですよ。SDGsでも今言われてますよね。

食生活を半分以上は野菜にすべきで、特に欧米の食事は肉がどうしても中心になるのですが、それを確か読んだ本では、ヨーロッパは7割減、アメリカなんか8割減にしないと野菜の消費が増えないと言われてるんですね。

日本でもそうです。日本人は魚が多いんですけども、まだまだ、野菜の量が少ない。

食事の内容で半分以上を野菜にする。これが、持続可能ないわば生産性の面からも、それから人間の健康の面からも一番理想的と言われてる。

野菜を皆さんどんどん食べて、これが、一番解決方法じゃないかと。

それを我々の商売にとってはとても良いことなので、だからお勧めするわけでもないんですけども、皆さんが食べて本当に悪いことはないので、我々もう、仕事をして、しすぎることはない、と社員に言ってるんですけども、思いっきり我々が頑張れば世間のためになつてるといふような自負で取り組んでいます。