

巻頭インタビュー

元気の源
を聞いてみました

管理栄養士

荻野菜々子
さん



社員食堂は日影の存在。
それが、ポジティブに
切り替わるきっかけに
なっているんです。

1990年から1999年
まで会員制の減量指導施設「ベスト
ウエイトセンター」があり、その施
設内で食事指導の一環で運営して
いたレストランのレシピがベースに
なっています。1999年からは社
員向けの食堂としてスタートし、歴
代の栄養士がレシピをブラッシュ
アップし、私が2005年に中途入
社した時にはそこで長年蓄積され
てきたレシピが既にありました。そ
れをさらに私がブラッシュアップを
繰り返し、現在に至っています。

「減塩」のためにも出汁をきちんと
取って調理するようにしています。
そして少々コストはかかるので
すが、調理済みの食品は使用せず、手
作りで全て提供しています。

タニタの社員食堂では皿すつ
トレーに取っていくセルフサービス
で、ご飯は設置のデジタルクッキン
グスケールで計量して自分でよそ
ってもらっています。「ご飯100gで
カロリー計算をしているため量つ
てください」と伝えていきます。それを
毎日続けるうちに、ほとんどの社員
がご飯の量を意識するようになり、
適量の100gが定着しました。

当初1人150gの想定で炊いて
いましたが余ってしまうようになっ
て、今は当初の3分の2くらいの量
になりました。今はレシピ本のヒッ
トから、社員食堂の良さを分かっ
てくれる社員が増えたからでしょ
うか、単に「多く食べると太る」のでは
なくて、「組み合わせや食事の内容
が大切」ということを理解して
くれているのだと思います。タニタと
しては、痩せることよりも、健康的
なからだづくりが大切だと考えて
います。例えば、カロリーが低く
もバランスの良い定食を提供して
います。社員食堂の昼食で皆さんの健
康をバックアップしたいというスタ

ンスなんです。もちろん私も社員
に提供したものと同じ料理を食べ
て、スタッフ間で反省点を言ったり、
献立に生かしたり、と常にブラッ
シュアップしています。レシピ本も社
員食堂で培ったノウハウをそのまま
忠実に編集したものでありますよ。

最近タニタ食堂の多店舗展開
に向けて服部栄養専門学校でシェ
フ育成コースの講師を務めたり、コ
ラボ商品の開発に携わるなど仕事
のフィールドも広がってきました。

外部の方はカロリーが低い、塩分が
少ないと聞くと「おいしくないん
じゃないか」というネガティブなイ
メージを持たれるかもしれません
が、実際に食べてみると「思ったよ
うおいしいですね」とおっしゃるこ
とが多いですよ(笑)。当たり前のこ
とですが、「社員に毎日提供する食
事はおいしく食べられるもの」とい
うことを一番大事にしています。や
はり味にも期待を持って食堂に足
を運んでもらいたいですから。

とはいえ、過去には調理の失敗や
提供時間の遅延など失敗もありま
した。でも昔から社員は好意的に
利用してくれていて、理解があるん
ですよ。例えば提供時間が少し遅
くなってしまうと、文句を言う人

がいない。このアットホームな環境
に助けられています。実際、レシピ
本「体脂肪計タニタの社員食堂(大
和書房刊)のヒット後、全く経験の
なかった仕事をするのが急激に
増えて、私自身もいろいろと悩みま
した。でも、私には助けられる人
がたくさんいるんだということ、そ
してまわりの連携なくしていい仕
事はできないということ、今では
実感しています。それが、失敗を積
み重ねてもここまで続けられた、私
の元気の源でしょうか。食堂のカウ
ンター越しに社員が毎日楽しそう
に来てくれるのを見てみると、自分
も悩んでいる場合ではない、と元氣
をもらうようになりました。

私は、日々の食事が、そのまま、こ
の先の人生がどのくらい充実するか
に関わってくると思うのです。一般
的に社員食堂は目立たない存在で
すし、節約するとなると初めに削る
のが食費だったりしますよね。でも
毎日の食事をする大事な場所でも
あるのです。レシピ本が話題になっ
て、「社員食堂」の印象がポジティブ
に切り替わるきっかけになったのは
嬉しいですね。今後は、外部のプロ
ジェクトなどで得た経験を、私の仕
事の基本である「社員食堂」で毎日
の料理に還元していきたいです。

