

2025 年 7 月 14 日
シダックス株式会社

“観測史上最も暑い夏”を食の力でおいしく乗り切る！ シダックス、全国約800の社員食堂・学生食堂を 対象に「暑い日におすすめメニュー」を提供

事業を通じて社会課題解決を実現する総合サービス企業 シダックスグループで、全国の企業、学校等で食事提供業務を行うシダックスコントラクトフードサービス株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:堤 祐輔、以下、シダックス)は、2025 年 7 月 17 日(木)～9 月 30 日(火)の期間、全国で受託運営する約 800 カ所の社員食堂や学生食堂を対象に、暑さで消耗しがちな栄養素を含む「暑い日におすすめメニュー」を 6 品提供します。



「ゴーヤチャンプル」



「豚肉のレモンペッパーソテー」



「明太チキン丼」

■熱中症対策への意識が高まる中、「暑い日におすすめメニュー」を提供

今年は例年より早く猛暑日になる地域が多く、6 月 17 日(火)には都内でも猛暑日を観測し、「観測史上最も暑い夏」になる可能性があるといえます。また、今年 6 月からは、労働環境の安全や衛生について厚生労働省が定めた「労働安全衛生規則」の改正により、職場での熱中症対策が義務化されました。熱中症に対する意識が高まる中、シダックスでは 7 月 2 日(水)から、受託運営する関西エリアの工場内社員食堂で、暑い日におすすめするメニューの提供を開始しました。この取り組みを全国に展開し、7 月 17 日(木)より、全国の受託先で食事提供業務を行う店舗へ「暑い日におすすめメニュー」として順次提供します。オフィス・工場で働く社員の皆様、学生の皆様へ、食事を通して熱中症予防への啓発を行います。

■暑い日も元気に過ごすための栄養素を美味しく摂取

提供する「暑い日におすすめメニュー」は、「ゴーヤチャンプル」や「豚肉のレモンペッパーソテー」など計 6 品で、それぞれ暑さで消耗しがちな栄養素、「カリウム」「ビタミン B1」「ビタミン C」を含んでいます。「ゴーヤチャンプル」には暑さや疲労により、大量に失われる、「ビタミン C」が 60mg 含まれており、「豚肉のレモンペッパーソテー」には、糖質がエネルギーに代わるのをサポートする「ビタミン B1」が 0.61mg 含まれるなど、暑い日も元気に過ごすための栄養素を美味しく摂取できるメニューです。

定食は 1 食で約 350ml の水分補給ができるため、熱中症予防には、欠食せず 1 日 3 食バランスよく食べることや、こまめな水分補給が大切です。皆様の健康を願い、食堂でバランスの良いメニューを揃えてお待ちしております(シダックスコントラクトフードサービス管理栄養士 平野照代)。

■スマホから気軽に熱中症関連情報へアクセス、従業員へも呼びかけ

本メニューの提供と併せて、スマートフォンから気軽に健康情報へアクセスできるツール「e!健キャン(※)」でも熱中症予防プログラムを初めて実施。熱中症プログラムでは、熱中症に関するクイズや、セルフチェック、おすすめレシピなどを発信します(7月中旬から開始)。また、事務所に熱中症予防に関するポスターを掲示し、食堂で働くシダックスの従業員へも熱中症への対策を呼びかけるなど、多方面から熱中症予防へ取り組んでまいります。

※「e!健キャン」…受託先の店舗・施設のお客様向けに、スマホから気軽に健康情報へアクセスできるシダックスのオリジナルツール。健康習慣、運動、食事バランスなど様々なカテゴリーの情報を発信しています。

【「暑い日におすすめメニュー」 概要】**■実施期間:**

2025年7月17日(木)~9月30日(火)

■提供対象

シダックスグループが受託運営する、全国最大約800カ所の社員食堂・学生食堂等

■提供メニュー

「ゴーヤチャンプル」「豚肉のレモンペッパーソテー」「明太チキン丼」

「シビ辛豚バラ丼」「豚しゃぶのコチジャンだれ」

「肉団子八宝菜」計6品

※提供メニューは店舗により異なります

**「ゴーヤチャンプル」**

暑さや疲労により大量に失われ、体内に貯めておけないので毎日摂る必要がある「ビタミンC」が60mg摂取できる。ゴーヤは「ビタミンC」の他にも、ミネラル・食物繊維を含み、夏に積極的に摂りたい食材。

**「豚肉のレモンペッパーソテー」**

「ビタミンB1」が含まれる代表的な食品である豚肉を、レモンの酸味とブラックペッパーで炒めた、さっぱりしつつも満足感のある一品。糖質がエネルギーに代わるのをサポートする「ビタミンB1」が0.61mg含まれる。

**「明太チキン丼」**

1食で野菜・海藻・果物に多く含まれる「カリウム」が465mg摂取できる。ピリツとした辛さがアクセントの明太子が食欲をそそり、箸が進むメニュー。