

# 司厨員が乗船しない内航船の 船内供食改善ガイドライン

令和3年12月  
国土交通省  
海事局船員政策課

# 目 次

1 はじめに.....	- 1 -
1.1 ガイドラインの対象.....	- 1 -
1.2 司厨員が乗船しない内航船の船内供食の改善の必要性.....	- 1 -
2 船内供食の改善の視点.....	- 1 -
(1) 健康に配慮した美味しい食事の提供の実現.....	- 1 -
(2) 船員の供食作業の負担軽減.....	- 2 -
3 推奨される取組（例）.....	- 2 -
3.1 船内や寄港地の設備等の改善・充実.....	- 3 -
(1) 船内の設備等の改善・充実.....	- 3 -
(2) 寄港地の設備等の改善・充実.....	- 4 -
3.2 宅配サービス等の活用.....	- 5 -
(1) 調理済み食品の宅配サービスの活用.....	- 5 -
(2) スーパーマーケット等の宅配サービスの活用.....	- 5 -
(3) 家事代行サービスの利用.....	- 5 -
3.3 船員の健康管理意識の増進.....	- 6 -
(1) 体重計・体組成計・簡易血圧計等の設置.....	- 6 -
(2) 生活習慣病に配慮した食生活の改善や運動の習慣付けの啓発.....	- 6 -
(3) 特定保健指導の積極的活用の推奨.....	- 8 -

# 1 はじめに

## 1.1 ガイドラインの対象

「司厨員が乗船しない内航船の船内供食改善ガイドライン」（以下、「本ガイドライン」という。）は、船舶所有者及び船舶管理会社を対象として、船内供食の改善に取り組む上で参考となる情報をガイドラインとしてまとめたものです。

## 1.2 司厨員が乗船しない内航船の船内供食の改善の必要性

司厨員が乗船しない内航船における船内供食については、船舶運航上の制約がある中で、船員が持ち回りや各個人で食材の調達や調理を行う必要があるため、乗船中の船員のカロリーコントロールや栄養の偏り、欠食などの食生活の乱れが健康管理上の課題となっています。また、長期間連続して乗船する船員にとって、毎日の食事の美味しさは、生活の満足度に大きく影響する重要な要素であり、職業としての船員の魅力を高め、船員の定着率を向上させる上でも、健康に配慮した美味しい食事の実現が必要です。

一方で、通常の運航業務に従事しながら、乗組員の好みを考慮しつつ、日々の献立を考えて食材を調達・管理し、料理を作り続ける調理担当船員の負担は決して小さくはありません。

さらに、運動量についても、乗船中は荷役作業、保守管理作業等を除き、体を動かす機会が少なく、運動不足となることが懸念されます。特に、小型船の場合はトレーニング器具を置く場所を確保することが難しいなど、船内生活に活発な運動習慣を取り入れることは容易ではありません。

このため、健康に配慮した美味しい食事の提供を実現するとともに、供食作業に従事する船員の負担を軽減する観点から、船内供食の改善を図ることが重要です。また、食生活や運動不足に起因する生活習慣病の予防のため、船員の健康管理意識の増進を図っていくことが必要です。

## 2 船内供食の改善の視点

本ガイドラインは、次の二つの視点から、船内供食の改善のために取り組むことが推奨される取組を整理しています。

### (1) 健康に配慮した美味しい食事の提供の実現

健康な食生活を送るためには、主食（ごはん、パン、麺）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）、主菜（肉、魚、卵、大豆料理）、牛乳・乳製品、果物をバランスよく摂取し、欠食をせず、体重計測により適正な摂取量を自己管理することが求

められます。

国土交通省が実施した司厨員が乗船しない内航船での食生活に関する調査<sup>1</sup>では、供食作業を担当する船員が定められ、積極的に生鮮食品を提供している事例もありましたが、個々の船員が自分が食べる分だけの調理を行っている場合、例えばカップラーメンに一品惣菜を追加するといった工夫を行っている事例もあったものの、全体的には、栄養バランスやカロリーバランスが取れた食事となっていないケースも多い可能性があります。このような栄養バランスやカロリーバランスについては、個々の船員の努力のみでは十分な改善が図られない可能性があります。

また、司厨員ではない船員が、限られた時間の中で、本人のみの努力で、美味しい食事を作ることは容易ではなく、美味しい食事を提供しやすい環境を整えていくことが必要です。

## (2) 船員の供食作業の負担軽減

司厨員が乗船していない内航船では、他の業務の合間の限られた時間内に調理を行う必要があります。また、食材の買い出しについても、寄港の際の限られた時間内に、かつ、他の業務の合間の限られた時間内に行くことが必要ですし、寄港した港湾毎にスーパーマーケット等への距離などの条件や手間も異なります。

国土交通省が行った調査では、供食作業を担当する船員が決められている場合の1日の平均的な調理時間は約80分、個々の船員が自分が食べる分だけの調理を行っている場合は約30分でした。また、1回の買出しに要する時間は、いずれの場合も約80分でした。

司厨員ではない供食作業の担当船員が、通常の運航業務に従事しながら、乗組員の健康や好みを考慮しつつ、日々の献立を考えて食材を調達・管理し、美味しい料理を作り続けることは容易ではなく、当該船員の負担を軽減していくことが必要です。

また、個々の船員が自分が食べる分だけの調理を行う場合についても、同様に、毎日の調理の負担を軽減していく必要があります。

## 3 推奨される取組（例）

司厨員が乗船しない内航船の船内供食を改善するため、船舶所有者等に推奨される取組は以下のとおりであり、乗り組んでいる船員の要望や、個々の船舶の船内環境、運航パターン、寄港地等の実態を踏まえつつ、各船舶に適した取組を選定し、着実に改善を進めていくことが期待されます。

---

<sup>1</sup> 司厨員が乗船しない内航船に乗り組む船員の船内供食状況及び運動量等の把握に関する調査を令和2年度に実施。

### 3.1 船内や寄港地の設備等の改善・充実

#### (1) 船内の設備等の改善・充実

##### ① 冷蔵庫・冷凍庫の大型化

冷蔵庫内への食品の詰め込みすぎは、冷蔵能力を低下させる懸念があります。鮮度の維持や長期保存が可能な食品の効果的な活用などのため、冷蔵庫・冷凍庫の容量を十分に確保することが考えられます。

##### ② 調理設備・器具の電化

船内での安全な調理の実現と火災の防止のため、調理設備・器具のさらなる電化が考えられます。具体的には、電気コンロ、電磁調理器、電気フライヤーや電気ポット、電子レンジ等の導入が考えられます。

##### ③ 調理器具の充実

調理が苦手な船員でも簡単に調理ができるよう、あるいは、より美味しい料理を作ることができるよう、船員の希望も踏まえつつ、船内で共用する調理器具の充実を図ることが考えられます。具体的には、圧力鍋、皮むき器（ピーラー）、みじん切り器（フードプロセッサー／フードチョッパー）、スライサー等の時短調理器具などの導入が考えられます。

##### ④ 船員教育の指定テキスト「船内の食事管理」の備え置きと活用

2012年に「2006年の海上の労働に関する条約」の批准に伴う改正船員法が公布され、船内で調理を行う者に対し、調理・衛生管理・食料の貯蔵・取扱等に関する基本的な教育が求められることになりました。船員災害防止協会により、調理に関して方法・栄養、食品の衛生・保存管理及び食中毒予防等を説明したテキストが刊行されており、改正船員法令で義務付けられた社内教育実施の際の指定テキストとなっています。

船内で供食作業に従事する船員が随時参照できるよう、船内に備え置くとともに、これを踏まえ、調理・衛生管理・食料の貯蔵・取扱等が適切になされるよう促していくことが望まれます。

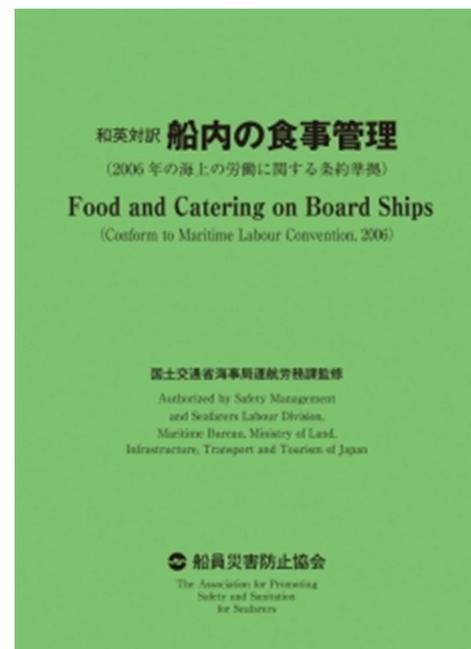


図1「船内の食事管理」（船員災害防止協会）

## ⑤ レシピの提供

調理経験が少ない船員でも美味しく調理できるよう、また、同じメニューの繰り返しで飽きることがないように、例えば、初心者向けの調理の入門書や様々なレシピ本を船内に備え置くことなどが考えられます。

なお、全国健康保険協会のホームページの健康サポートのコーナーでは、「季節の健康レシピ」が掲載されているほか<sup>2</sup>、神戸マリナーズ厚生会編「船内での供食のためのレシピ集」も公表されています<sup>3</sup>。船内でインターネットが利用できる場合は、レシピサイトを活用することも考えられます。

船員の消費カロリーの実態も踏まえつつ、適切なレシピを活用し、栄養バランスやカロリーバランスの改善を図ることが望まれます。

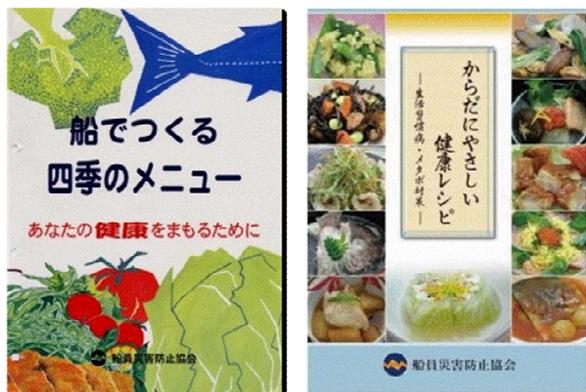


図2 レシピ本の例

## ⑥ 栄養バランスの改善に役立つ食品の提供

船員が各自で調理する船舶については、栄養バランスの偏りが懸念されます。このため、健康に配慮した食材を摂取しやすい環境を整えるため、例えば、冷凍やフリーズドライの野菜、乾燥わかめなどを船員が無料で使える食材として船内にストックしておくことも考えられます。(例. 即席麺に野菜を添えることにより、栄養バランスを改善。)

### (2) 寄港地の設備等の改善・充実

#### ① 寄港地への冷蔵庫・冷凍庫や宅配便の保管場所の設置

船舶の着岸場所の近くの支店・代理店等に設置場所が確保できる場合は、冷蔵庫・冷凍庫や宅配便の保管スペースを設置し、調理済み食品宅配サービス事業者

<sup>2</sup> 全国健康保険協会「季節の健康レシピ」<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/>

<sup>3</sup> 神戸マリナーズ厚生会編「船内での供食のためのレシピ集」

<https://www.wib-or.com/船食レシピ集/>

やスーパーマーケット等から配達された調理済み食品や食材を保管しておき、入港した船舶からは単に受け取りに行けば済むようにするか、あるいは、支店・代理店等から船舶に届けるようにすることによって、船員が買い出しに行く負担を軽減することが考えられます。

## ② 寄港地への買い出し用の車両の配備

船舶の着岸場所の近くに駐車・駐輪場所が確保できる場合は、買い出し用の車両を配備することによって、船員の買い出しの際の負担を軽減することが考えられます。

## 3.2 宅配サービス等の活用

### (1) 調理済み食品の宅配サービスの活用

近年は、高齢者世帯・単身世帯の増加等を背景に、健康管理に配慮した調理済みの冷凍・冷蔵食品を保冷状態で広域的に宅配するサービスが拡大しています。このようなサービスを上手に活用することによって、供食作業に従事する船員の負担の軽減はもちろんのこと、栄養バランスやカロリーバランスの改善、味に対する満足度の向上にも寄与することが期待されます。

他方で、宅配サービス事業者によっては、港湾内の船舶への宅配には対応していない場合があるため、活用を検討する場合は、対応状況を個別に確認する必要があります。また、悪天候や港内の混雑等による船舶の到着の遅延、着岸場所の変更等の際の対応についても確認・相談しておくことが必要です。さらに、船舶の係留場所が立入制限区域内の場合には、宅配サービス事業者の配達員の立入のための手続が必要です。（これらの点については、下記の(2)・(3)の場合も同様です。）

### (2) スーパーマーケット等の宅配サービスの活用

スーパーマーケット等の配達サービスを活用し、食材の買い出しの負担を減らすことが考えられます。特に、米、飲料などの重量物の買い出しの負担の軽減に有効です。

### (3) 家事代行サービスの利用

家事代行サービスを利用し、家事代行サービス業者の派遣スタッフに食材の購入と船内への搬入、調理場所の清掃、2日分（当日と翌日）の作り置きを委託している事例があり、定期的に拠点となる港湾に帰港する船舶での利用が考えられます。

### 3.3 船員の健康管理意識の増進

#### (1) 体重計・体組成計・簡易血圧計等の設置

定期的に体重や血圧等を計測することは健康管理の基本です。例え栄養バランスのとれた食事であっても、適正な摂取量は個人により異なるため、食べ過ぎ・飲み過ぎとなってしまう場合があります。したがって、BMI 値による肥満度判定を参考に自分自身で体重を管理することが求められます。BMI 値による肥満の定義は、18.5 未満が「低体重（やせ）」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満 1」から「肥満 4」に分類されま<sup>4</sup>。なお、低体重（やせ）も健康管理上好ましくない場合があるので、留意する必要があります。また、単に体重の増減で判断することなく、定期的に血圧も測定することが望ましいです。

このため、体重計・体組成計や簡易血圧計を脱衣所などの共用スペースに設置することが推奨されます。最近では、体重だけでなく、BMI 値、体脂肪率や筋肉量など、多くの項目が測定できる体重計・体組成計が増えているほか、スマホのアプリと連動して測定データを記録できる機器も販売されています。

#### (2) 生活習慣病に配慮した食生活の改善や運動の習慣付けの啓発

船員不足の中で、近年、高年齢層の船員が乗船することも多くなっていますが、船員は他の職業に比べ、循環器系疾患による死亡率が高い傾向が指摘されています。既往の生活習慣病（例. 高血圧）がある船員は特に、食生活や運動などの生活習慣を具体的に改善していくことが重要です。また、内航船には様々な年齢層の船員が乗り組みますが、若い年齢層のうちから、生活習慣病の予防について継続的な啓発を行っていくことが期待されます。

このような啓発活動を行うための資料としては、例えば、「食事バランスガイド」や関連教材を活用すると便利です。「食事バランスガイド」や、若者向け、中高年向け、高齢者向けの解説書、主な料理・食品の早見表、ダイエットに役立つスマートカレンダー等の教材は、厚生労働省及び農林水産省のホームページで公開されています<sup>5</sup>。

また、船員の安全衛生の向上に取り組んでいる船員災害防止協会は、ポスターやチラシを配布しています。同協会のホームページには、食生活の改善や運動の習慣付けなどに役立つ情報が掲載されています。

ポスターやチラシに加え、これらのホームページをプリントアウトしたものを

---

<sup>4</sup> 参考文献：（一社）日本肥満学会「肥満症診療ガイドライン 2016」ライフサイエンス出版

<sup>5</sup> 「食事バランスガイド」[https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

<sup>6</sup> 「食事バランスガイド」教材 [https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/b\\_sizai/kaisetusyo.html](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/b_sizai/kaisetusyo.html)

船内の食堂等の共用スペースに掲示することなどが考えられます。

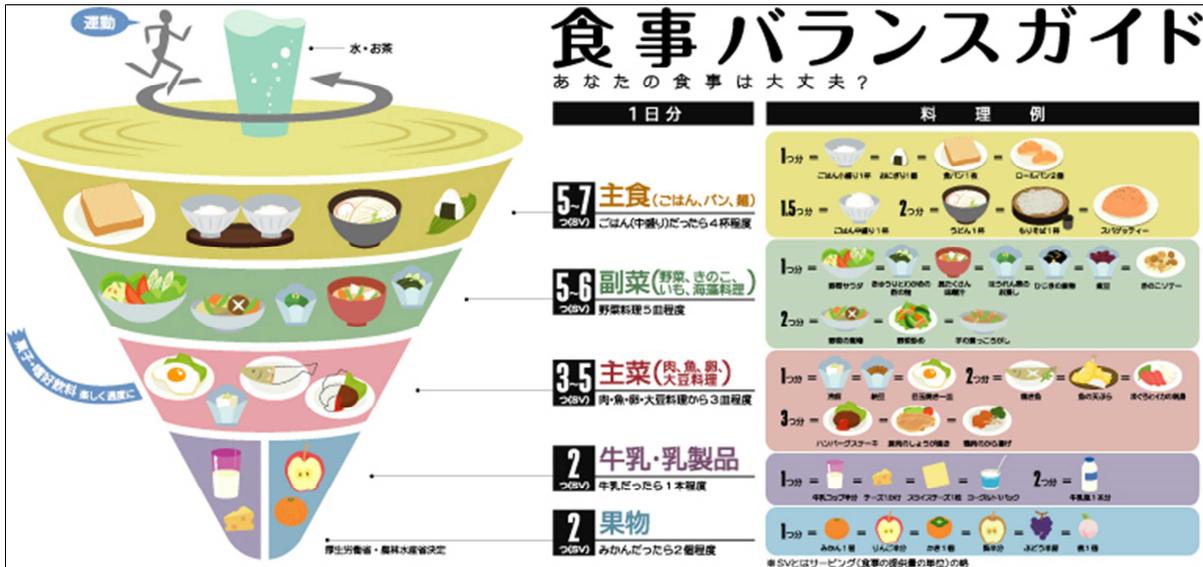


図3 食事バランスガイド（厚生労働省・農林水産省）

## 食事バランスガイド

カッコいい中高年をサポートする

脱メタボ

50歳

40歳

**人物紹介** ゴロゴロ兄弟

**兄：通称「ゴロゴロ50」**  
本人は50歳だが、メタボが原因で、健康診断が会社の定食屋の専業主夫に言われて、自分は健康診断も、心配している（でもやめられない、止まらない）。

**弟：通称「ゴロゴロ40」**  
25歳だが、父の定食屋の専業主夫に言われて、自分は健康診断も、心配している（でもやめられない、止まらない）。

注：兄弟（Brothers）の通称「ゴロゴロ」は、その由来を定食屋の専業主夫に言われて、兄弟間で「ゴロゴロ」に見えるところから、兄弟間で「ゴロゴロ」と通称されている。

農林水産省

### ① これは、ある1日の食事。

ウエストが気になるゴロゴロ50、ゴロゴロ40の兄弟。一体何が、彼らのお腹をここまで育て上げてしまったのでしょうか。そのヒントを探すべく、ここで、2人がそれぞれ1日に何をどう食べていたのかを見ていきましょう。せつかくですから、あなたも一緒にチェックしてみてくださいませんか。

**Check point 1 朝食**

- A 朝食はしっかり食べたい……3点**  
今日は、ごはん、目玉焼きとじやがとたまねぎの味噌汁だ。あと、母ちゃんりんごを半分ずつ分ける。ヨーグルトもつけた。今日の仕事も頑張るぞ！
- B 朝はとりあえず、腹の中に入れて何でもいい……1点**  
朝食の時間は、ほとんどない。出社前、コンビニで買ったおにぎりを2個頬張れば上出来だ。
- C 朝食は食べない、食べられない……0点**  
タベの酒も体に残っているし、起きてすぐには食欲も出ない。ソリや朝は食べる方がいいんだろうけれども、今日はパスさせてくれ。

**Check point 2 昼食**

- A バランスなんて気にせずに、食べたいものを食べる……1点**  
午後の仕事のためにも、好きなものを食べたい。こってりスープのチャーシュー麺に、餃子とチャーハンだ！
- B 昼こそバランス重視。好きなおかずは野菜を追加して……3点**  
昼食は、ごはんと肉豆腐、味噌汁とほうれん草のお浸しという和定食で。余裕があれば、野菜の小鉢をもう一品つけるかな。
- C 忙しくて手が離せない！簡単に済ませるしかないな……1点**  
忙しいし、昼休みなんてあてないようなものだね。書類を見ながら、カップ麺なんかでサッと済ませるよ。

よく似た兄弟

図4 「食事バランスガイド」教材例（中高年向け解説書）

### (3) 特定保健指導の積極的活用の推奨

生活習慣病予防健診（特定健診）の結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）のリスクがあり、生活習慣の改善が必要として特定保健指導の対象となった船員に対しては、積極的に特定保健指導を受けるように促すとともに、特定保健指導を受ける機会を確保することが必要です。