

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

2021年度版

健康

でいるための約束

社員の**こころ**と**からだ**の健康に関する取り組み

味の素グループ健康白書

発行・お問合せ

味の素株式会社 人事部

目次



健康

でいるための約束

- 3 味の素グループ健康宣言
- 5 味の素流「健康経営」～目指す姿～
- 6 健康は誰のため？
- 7 健康でいるための約束
- 8 約束を守っている社員像
- 9 活用してほしい取り組み・リソース(2020年)
- 10 2020年度施策レビュー
- 11 データの収集 健康情報の可視化と活用
- 14 2021年度の主要な取り組み
- 15 2021年度施策
- 16 KPIとPDCA



資料編

- 18 健康経営の取り組み結果
- 19 アミノ酸の機能
- 21 味の素グループの栄養コミットメント
- 22 味の素グループの栄養へのアプローチ
- 23 ライフステージ毎の課題
- 25 勝ち飯。とは
- 26 共食のすすめ
- 26 多様な食材を食べましょう

「健康経営銘柄2021」に認定

味の素(株)は、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業として、経済産業省および東京証券取引所より食料品部門で「健康経営銘柄2021」に2017年、2018年、2019年、2020年に続き5年連続で認定されました。調査票の回答企業数は2,523社で2021年度の「健康経営銘柄」認定企業は48社です。



ごあいさつ

健康経営は、コロナ禍でその重要性が更に増しています。

味の素流健康経営では、「味の素グループで働いていると、自然に健康になる!」を目指す姿として、一人ひとりのセルフ・ケアの観点から、「こころとからだの健康」を維持・増進できる環境づくりを推進していきます。

また、2020年度に増加した「労働災害」は課題であり、労働安全は健康経営の基本であることを経営会議でも改めて確認共有しました。各職場においても今一度、活動の強化をお願いします。

2021年も、新型コロナ感染の収束がまだ見込めぬ中、誰の為でもなく、自分自身と家族のために健康の維持・増進に一層努め、会社は、「職場の栄養改善」の取り組み含め、様々なサポートを行っていきます。是非、「健康でいるための約束」をお役立てください。

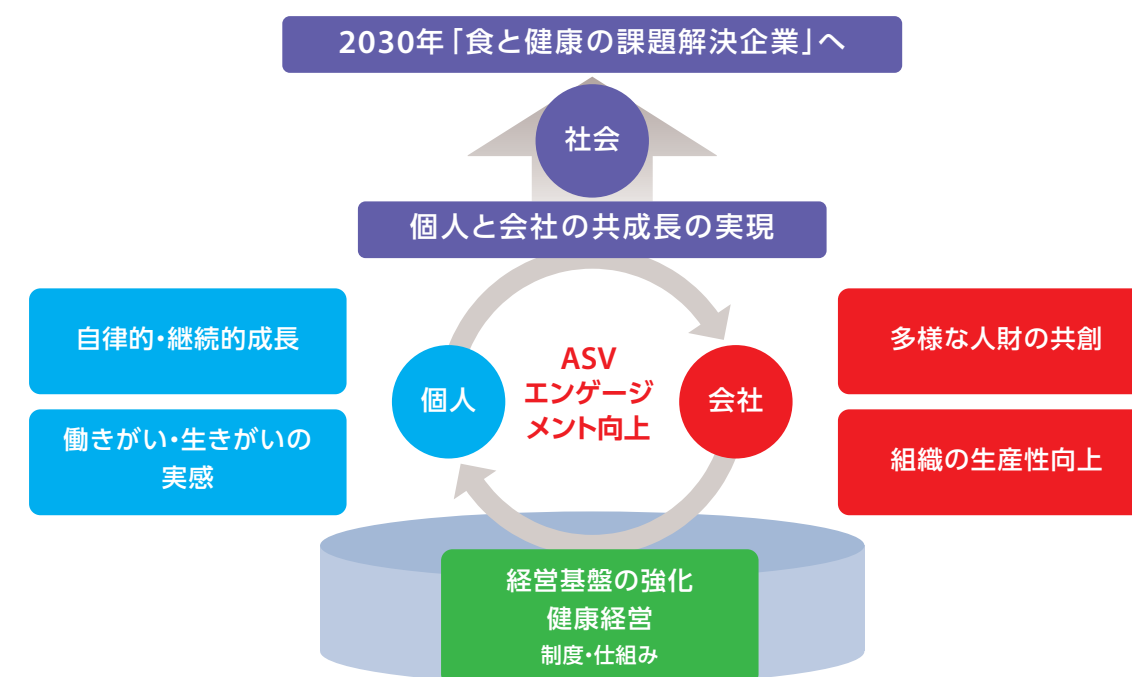


取締役 執行役専務
健康増進責任者

野坂 千秋

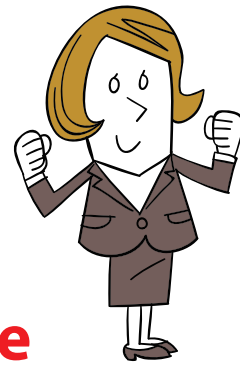
グローバル人財マネジメントの基本方針

「食と健康の課題解決」に向けてASVの実践を通じて自らの成長を実感し、顧客価値への貢献を「働きがい」とする人財・組織づくりを目指します





味の素グループ 健康宣言



Health and Well-Being Initiative

～ 味の素グループは、世界の食と健康、そして明日のよりよい生活に
最大限貢献できるように社員の健康維持・増進を支援します ～

～ The Ajinomoto Group will support employees' health and well-being
to maximize our contribution to the world's food and wellness ～

味の素グループは、創業時より「おいしく食べて健康づくり」という志を
共有し、今日まで各国で様々な事業を展開してまいりました。

味の素グループは事業を通じて、世界の食と健康、そして明日のよりよ
い生活に最大限貢献できるよう、「人財に関するグループポリシー」に則
り、社員のこころとからだの健康を維持・増進できる職場環境づくりを
推進します。

社員は、「健康なこころとからだ」の維持・増進を実践することで、ASV
を通じた価値創造ストーリーの実現を目指します。

Since the foundation, the Ajinomoto Group explored businesses by
sharing the original ideal of [Eat Well, Live Well.]

For further contribution to the world's food and wellness through our
businesses, the Ajinomoto Group will develop work environment in
accordance with [Group Shared Policy on Human Resources] to
improve employees' health and well-being.

By practicing improvement of health and well-being, employees will
realize ASV Value Creation Stories.

1

セルフ・ケアを通じた社員の健康推進

Drive forward employees' health and well-being
through self care.

セルフ・ケアを支援し、味の素グループらしい健康施策を展開します。

The Ajinomoto Group will support self care, and expand group-wise
approach to health and well-being.

2

各国各法人の現状に則した健康施策の推進

Support employees' health and well-being in
accordance with the current situation in each country
and affiliate.

グループ各社で健康増進責任者を任命し、各国各法人の事情に則して施
策を実施します。

Each affiliated companies will assign a responsible person, who shall
promote employees' health and well-being in accordance with the
situation in each country and affiliate.

国内では、社員と家族が共に健康でいられる ようサポート

In Japan, the Ajinomoto Group will support both
employees and their families

社員が「健康なこころとからだ」を保つためには、それを支える家族が
健康でいることも不可欠だと考えています。

We strongly believe that employees and their families' health and
well-being are inseparable.

味の素流「健康経営」～目指す姿～

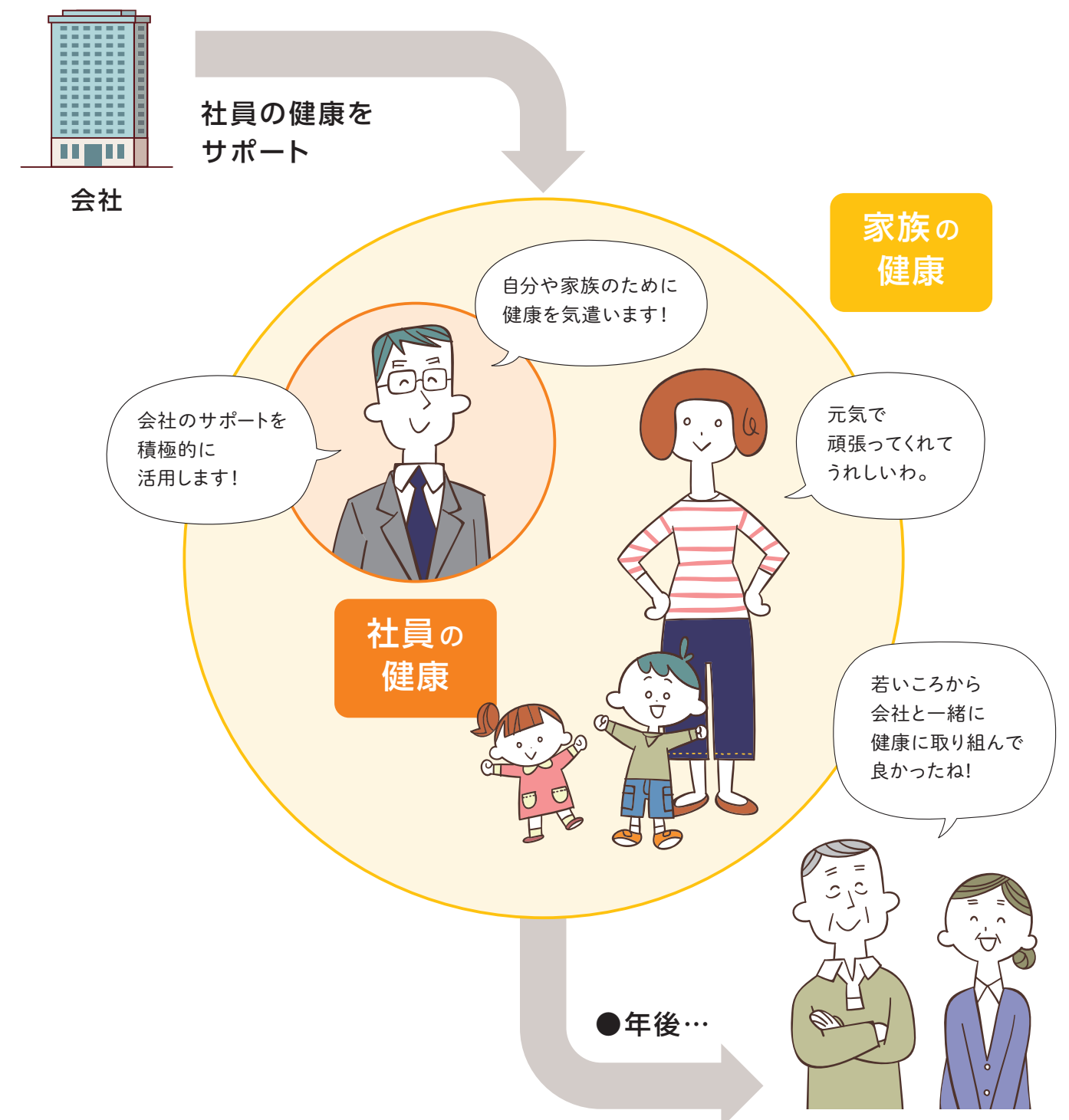
味の素グループで働いていると、自然に健康になる!!

会社は社員の健康増進を支援し、社員は「バランスの良い食事」「適度な運動」「良質な睡眠」を意識したセルフ・ケアが習慣化され、自然に健康に対する意識・知識が高まり、心身ともに健康な状態が維持され、健康文化が醸成されることをめざしています。



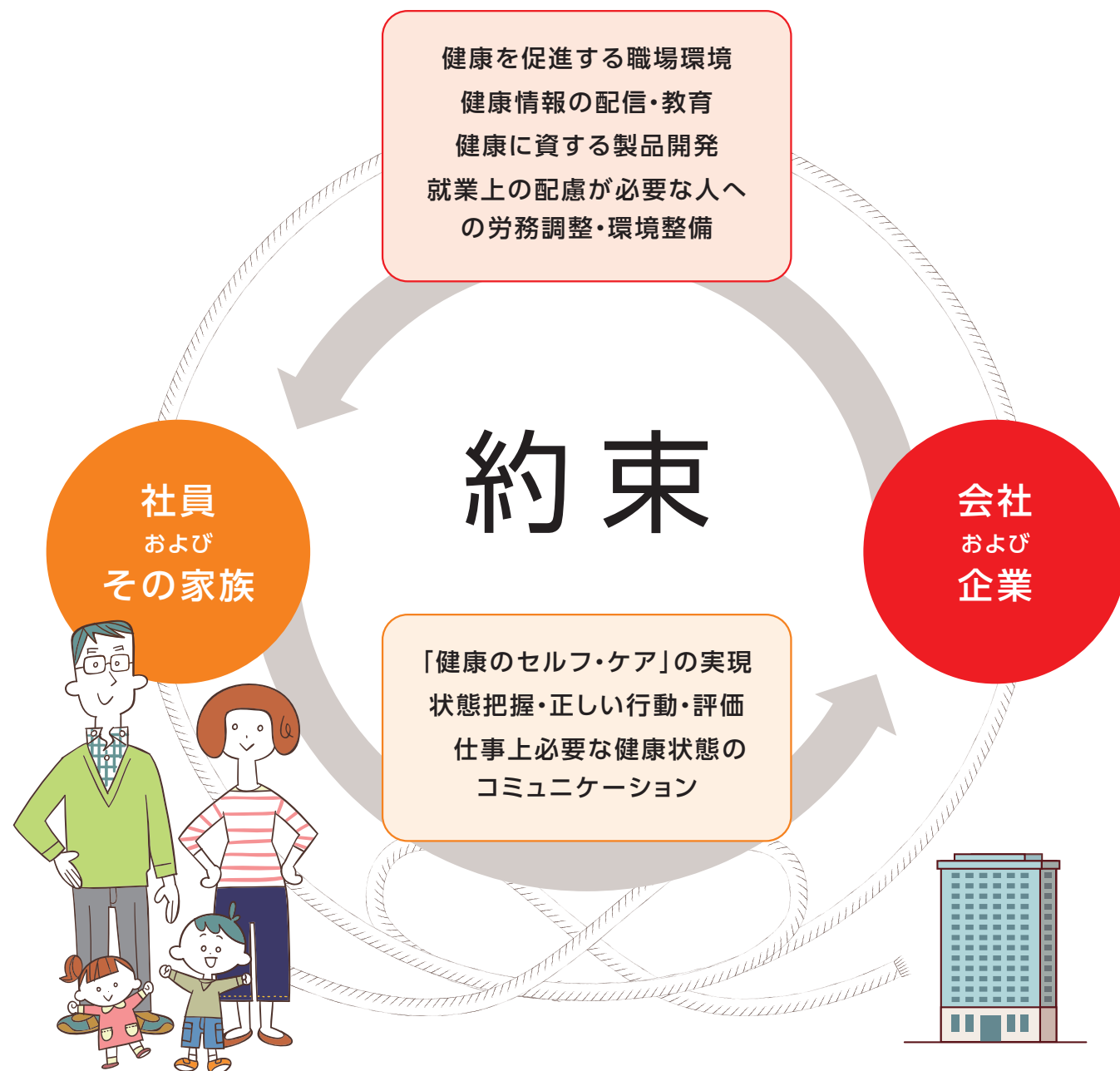
健康は誰のため?

私たちは、健康でいることは、会社のためではなく、自分自身のためにすることだと考えます。
社員や家族の皆さんは、自分自身のために、健康の保持増進に努めてください。
会社は、社員やその家族が長い人生(退職後も)を健康に過ごせることを願い、様々なサポートを行います。



健康でいるための約束

社員やご家族は、自分自身のために、心身の健康の保持増進に努めてください。
会社は、心身の健康を促進する職場環境を提供し、有益な健康情報の配信や教育、さらには健康に資する製品開発を通して、社員やそのご家族の健康をサポートします。
社員は病気の治療や体調維持のために、仕事の調整などが必要となった場合は、会社に状況を知らせてください。会社は必要な配慮を講じます。



※味の素株式会社の健康管理規程第3条の「会社および従業員の責務」という言葉を約束という言葉で置き換えています。

約束を守っている社員像

「健康でいるための約束」を守っている社員は、健康情報を自分で入手し、人に説明できるくらい理解し、その情報に基づいて必要な行動をとることができるようになって考えています。



活用してほしい 取り組み・リソース (2020年)

会社はセルフ・ケアの向上や、体調不良の方のために、様々な取り組みを行っています。
社員には積極的に必要な取り組みに参加し、リソースを活用しながら、
健康の保持増進をしてほしいと考えています。

「健康の
セルフ・ケア」
のために

新スタイルの健康診断

● MyHealthチャレンジ～健診戦

定期健康診断を個々の従業員の1年間の健康に関する頑張りを明らかにする舞台と捉え、エンタメ性をもたせ、前年度の健康改善度合を評価し表彰

健康状態の可視化と活用

● MyHealth

- ・個人の各種健康データを一か所に集約
- ・経年データ含む蓄積データを可視化
- ・ヘルスケアに関する情報の提供

● カロママプラス

- ・日々の健康データ(食事、運動記録など)入力
- ・入力データに応じた健康指導／栄養指導の提供



禁煙への取り組み

● 受動喫煙対策

- ・就業時間内禁煙の実現
- ・屋内全面禁煙



その他の取り組み

- | | |
|----------------|--------------------------|
| ● 社員食堂とのコラボ | ● アミノインデックス [®] |
| ● 女性の健康支援強化 | リスクスクリーニング |
| ● 海外赴任者の健康支援強化 | ● グリナ [®] |
| | ● 勝ち飯 [®] |

体調不良が疑われるときは、早めの対策が大切です。会社のサポートを活用してください。

体調不良

(が疑われるとき)に

- 社内・社外の相談窓口
- メンタルヘルス回復プログラム
- 治療と就労の両立支援

2020年度 施策レビュー

2020年度

味の素流セルフ・ケアの発展・充実

● 受動喫煙対策/禁煙への取り組み

- ・スワンSTEP通信の定期発信、スワンSTEPマラソン
- ・非喫煙者率88%(前年86%)目標達成
- 2018年度以降の新規卒煙者167名

● 健康状態の可視化インフラの徹底的な利活用拡大

- ・健康アドバイスアプリ(カロママプラス):全社での登録率約42%(前年40%)、3回キャンペーン実施
- 営業戦略部と「ラブベジ[®]」コラボを展開

● 生活習慣病予防

- ・コロナ禍の影響もあり、適正糖質セミナーは対面型からオンライン型に切り替えて期の後半から再開。実施回数は18回(前年51回)、参加者は154人(前年464人)となった。
- ・コロナ禍の影響で社食のクローズや規模縮小の期間もあり、MyHealthランチの喫食率は20.7%



2021年度

味の素流セルフ・ケアの発展・充実

- ・新常態を見据えて、セルフ・ケアの更なる進展
- 全員面談を基軸とした、「フィジカルヘルス対策」
- 「メンタルヘルス対策」
- ・MyHealthチャレンジ「健診戦」の深耕
- ・受動喫煙対策/禁煙の取り組みの確実な進展
- ・職場の栄養改善の取り組み強化



健康情報の可視化と活用

「MyHealth」に蓄積された自分の健康データを確認し、スマホも活用して毎日の生活習慣を記録することで、将来の健康に備えることができます。

健康推進センターや健康保険組合などの最新情報も入手できます。

「MyHealth」サイト



新常態を見据えて、Webinar
(オンラインセミナー)機能を強化

＼ 将来の健康のために ＼
MyHealth 3つのポイント

健康診断

健康診断の結果が表示されます。経年変化を把握することで、健康課題をクローズアップします。

就労状況

月次の就労状況（AK-Time、総実労働時間、有給休暇取得日数）が表示されます。

生活習慣

週次の食事や運動、睡眠などの生活習慣状況が表示されます。

関連ページには2つの情報誌が掲載されています



受動喫煙対策/禁煙への取組み情報誌 スワンSTEP通信



データ蓄積で将来の健康にも役立つ! / 健康アドバイスアプリ「カロママプラス」

AI管理栄養士が健康管理をサポート。
「運動」「食事」「睡眠」「気分」の4軸で健康状態を可視化します。



食
写真をとるだけでカロリー・栄養を分析!



アドバイスは約3000万通り!!



✓「今日のまとめ」で、良かったところや改善点をチェック! 明日もがんばろう♪

保健スタッフが、本人の生活習慣を確認。全員面談でサポート!

社員食堂メニューの自動取り込みによりヘルシーメニューとのコラボで効果!

あなたの健康目的に合わせて
以下のプログラムから
自由に選べます

- ヘルシーダイエット
- 健康維持
- メタボ改善
- 低栄養対策
- ロコモ・認知症予防
- 重症化予防
- ほどよく筋肉 & 引き締めコース
- マッチョになりたいコース

①、②では食事をカロリーでコントロールするか、糖質でコントロールすることも選ぶことができます。



コースを選んでアンケートに答えると、あなたの目標が表示されます

たとえば・・・
カロリーコントロールを選んだ方は目標摂取カロリー、糖質コントロールを選んだ方は目標の糖質量が表示されます。

2021年度の主要な取り組み

会社は社員の健康増進のために、様々なプログラムでサポートします。
全てのベースとなる全員面談をもとに、個々の状態にあわせた取り組みに積極的に参加してほしいと考えています。

全てのベースとなる 「全員面談」

フィジカルヘルス

- MyHealthチャレンジ健診戦
- 生活習慣病リスク対策
 - ・ 職場の栄養改善
 - ・ 適正糖質セミナー
 - ・ 特定保健指導の進化
- 受動喫煙対策／禁煙への取り組み
- 女性の健康支援
- 海外赴任者支援

メンタルヘルス

- ・ メンタルヘルス予防(ストレスチェックの利活用)
- ・ 「メンタルヘルス回復プログラム」



事業を通じての健康増進の確立

- ・ 「アミノインデックス®」(三大疾病と認知機能低下リスク)
- ・ 「勝ち飯®」(栄養)
- ・ 「グリナ®」(睡眠)

健康状態の可視化推進

- ・ HM-neo(健康管理システム)、MyHealth、カロママプラスの徹底的な利活用

データの活用・分析

- ・ 健診データとライフログデータの分析
- ・ 健保とのデータ連携(コラボヘルス)

社員のセルフ・ケア

2021年度 施策

2021年度は、「食と健康の課題解決企業」として、セルフ・ケアの更なる深耕を目指し、MyHealthチャレンジ健診戦と職場の栄養改善と受動喫煙対策/喫煙への取組みに重点をおきます。新しい生活様式に適した形の「セルフ・ケア」が確立できるようにサポートしていきます。

MyHealthチャレンジ健診戦

- ・エンタメ性のある定期健康診断で、セルフ・ケアを支援
- ・健診結果/アンケート等から健康タイプ別に分類をして、タイプ別にソリューションを提供



受動喫煙対策/禁煙への取り組み

- ・味の素(株)では全事業所で就業時間内禁煙を実施。
- ・味の素健康保険組合による、オンライン禁煙プログラムへの支援や禁煙補助剤の費用補助を実施。



適正糖質セミナー

生活習慣病リスク低減のために、知っておきたい糖質コントロールについてWEBセミナーを全国で開始

糖質をコントロールできると…

- ▶ 無理なくベスト体重へ痩せられる!
- ▶ 少しの工夫で数値がみるみる改善!



職場の栄養改善

- 栄養教育の充実
- 社員食堂を通じた栄養改善

MyHealthランチの提供、「ラブベジ。」とのコラボカロママプラスの社食メニュー登録で入力簡素化



社食メニューの入力簡略化



column

特定保健指導(スリムアップサポート)を積極的に受けましょう

特定保健指導を受けないと、生活習慣を見直す機会を逃してしまうことになり、高血圧症や糖尿病といった生活習慣病の重症化や合併症の発症など、将来の健康リスクが高まります。



KPIとPDCA

社員の健康に関する取り組み状況を、KPIを設定したうえで評価します。

統合的に分析した社員の健康データは、味の素グループ健康施策のPDCA実行や、各事業所における、健康をサポートする職場づくりにも役立てます。

味の素(株)の健康習慣の改善

項目	目標	実績		
		2018年度	2019年度	2020年度
健康診断の閲覧率※1	100%	98.3%	98.2%	97.3%
健診結果の読み方※1	98%	96.4%	96.3%	96.2%
食事習慣※1	80%	75.6%	72.7%	73.3%
運動習慣者比率※2	30%	27.4%	28.9%	29.0%
睡眠により十分な休養が摂れている人の割合※2	80%	74.7%	76.0%	81.0%
喫煙率※2	12%	17.9%	13.7%	12.0%
カロママプラスのDL率	50%	34.0%	35.0%	42.0%
カロママプラスの入力率	40%	24.4%	21.0%	25.0%

※1：面談事前問診表より ※2：健診時間問診表より

味の素(株)の健康結果・ストレスチェック結果

BMI有所見者率	24.0%	25.1%	24.6%	25.0%
総合健康リスク値※3	—	79	79	78

※3：職場のストレス要因、職場のサポート度合いの数値から計算された総合した健康リスク値。集団の全国平均を100としているので、低数値ほどリスクが低いことを表している。

現状分析

何が良くて、何が悪い？
事業所間差は？

課題把握

生活習慣・ストレス
特に心配なセグメントは？

健康推進センター
データ分析

早期発見

1ヵ月後、半年後、1年・5年・10年後
リスクが高いのはどんな人？どこ？

施策評価

この施策は誰の、何に、
どのくらい効く？

グループ各社・各事業所へのフィードバック&方針提案

健康経営の取り組み結果

2017 年度から本格展開し、その結果を（1）人的健康資源（2）健康関連アウトカム（3）健康施策アウトアップという側面で評価し、健康施策の改善に努めています

（1）人的健康資源

	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
① 高ストレス者率	5.1%	5.4%	5.1%	5.2%
② 健康ウェルビーイング	75	—	79	82
③ 持続可能なエンゲージメント	73	—	75	80

①：ストレスチェックより ②と③はエンゲージメントサーベイより。
2018 年度は未実施年度。2019 年以降は毎年実施

（2）健康関連アウトカム

	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
① 糖代謝異常者の減少	22.9%	18.3%	11.3%	14.9%
② 血圧有所見者の減少	10.0%	8.9%	7.4%	8.3%
③ 特定保健指導対象者率	12.1%	12.0%	9.5%	11.2%
④ メンタルヘルス休業者率	—	1.6%	1.3%	1.1%
⑤ 総実労働時間(時間)	1,842	1,820	1,812	1,878
⑥ 所定外労働時間(時間)	241	233	228	274
⑦ 平均有給休暇取得日数(日)	16.6	16.3	16.9	14.8
⑧ 有給休暇取得率	86.2%	84.3%	86.7%	75.1%
⑨ 仕事満足度	2.04	2.08	2.07	2.09
⑩ 生活満足度	1.78	1.75	1.73	1.73

①：HbA1c≧5.6、②：収縮期≧140or 拡張期≧90
⑨と⑩はストレスチェックより。満足 1 点、まあ満足 2 点、やや不満足 3 点
不満足 4 点としての平均値。2017 年のみ正社員データ。それ以外は全従業員データ

（3）健康施策アウトプット

	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
① 特定保健指導実施率	29.6%	33.1%	48.0%	53.2%
② ストレスチェックの受検率	92.5%	98.8%	99.0%	98.2%

アミノ酸

いのちのもと・味の素のもと

私たちのカラダにとって、そして味の素グループにとって、アミノ酸はその根底にある大切な栄養成分です。アミノ酸の知識を深め、健康な生活に役立ててください。

味の素グループは、100年以上の歴史を持つ、アミノ酸研究のリーディングカンパニーです



「うま味」の発見者
池田菊苗

味の素グループの事業は、1908年、池田菊苗博士によって昆布だしの味がグルタミン酸（アミノ酸の一種）に由来すると発見されたことから始まっています。

グルタミン酸を原料としたうま味調味料が「味の素®」で、1909年に商品化され一般発売がスタートしました。

また、この味は「うま味(umami)」と名付けられ、現在は甘味・塩味・酸味・苦味に加えた5つめの基本味として世界で認知されています。

生命や健康を支えるアミノ酸は、まだ私たちが知らない可能性を秘めています。

味の素グループは、長年にわたり蓄積してきたアミノ酸に関する知見をもとに、アミノ酸のはたらきを様々な分野に発展させてきました。

調味料としての利用をはじめ、医薬品やアミノ酸を活用した甘味料、化粧品などの原料など、様々な分野の研究を行っています。

カラダを支える20種類のアミノ酸

私たちのカラダを構成している、10万種類にも及ぶたんぱく質は、わずか20種類のアミノ酸の様々な組み合わせでつくられています。これら20種類のアミノ酸は、私たちのカラダにとって、決して欠かせないものです。個々のアミノ酸は、それぞれカラダにとって重要で、特徴のある役割を担っています。

必須アミノ酸 (9種類)

- ・バリン
- ・ロイシン
- ・イソロイシン
- ・リジン
- ・トレオニン
- ・トリプトファン
- ・メチオニン
- ・ヒスチジン
- ・フェニルアラニン

非必須アミノ酸 (11種類)

- ・アルギニン
- ・グルタミン
- ・グリシン
- ・アラニン
- ・セリン
- ・システイン
- ・チロシン
- ・プロリン
- ・アスパラギン
- ・アスパラギン酸
- ・グルタミン酸

健康な食生活に貢献する「アミノ酸のはたらき」

味の素グループは、創業以来100年以上アミノ酸を研究し続けてきました。

その研究から見出されたのは、アミノ酸そのものがもつ機能に留まらず、アミノ酸から生まれた新しい素材、様々な技術など多岐に渡ります。

私たちはこれらすべてを総称し、「アミノ酸のはたらき」と呼んでいます。

味の素グループは、アミノ酸のはたらきを活用して食習慣や高齢化に伴う食と健康の課題解決に貢献します。



アミノ酸はこんなところでも活躍！

健康な毎日のためのアミノ酸

アミノ酸は、実は毎日の食事から摂取している、健康に欠かせない栄養成分です。それだけではなく、筋肉量の維持や、睡眠・免疫力アップ・認知機能・アルコール代謝など様々なカラダの機能調節にも関係しています。



化粧品やシャンプーなど、美容にも大活躍！

毎日のスキンケアでアミノ酸を使うと、肌本来のチカラが引き出され、ハリのある肌になります。また、アミノ酸は髪をダメージから守ったり、保湿力を高めたりするチカラもあります。



アミノ酸はおいしさのカギ

アミノ酸は、実は食べ物の味と関係のある、とても大切な要素。そのはたらきは、おいしく健康な食生活にも貢献しています。



持久力向上、疲労軽減など、スポーツにも活用

アミノ酸はアスリートだけでなく、スポーツ愛好者の方々にも幅広く使われています。



血中のアミノ酸濃度でがん・生活習慣病・認知機能低下のリスクチェック！

数種類のがんや糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、そして認知機能低下のリスクを一度にチェックすることができます。



味の素グループの栄養コミットメント

私たちは、2030年までに、生活者との接点を現在の7億人から増やすとともに、「妥協なき栄養」のアプローチにより以下の取り組みを進め、おいしさに加え栄養の観点で顧客価値を高めた製品・情報を提供することで、10億人の健康寿命の延伸に貢献します。

生活者との豊富な接点を活かし、うま味によるおいしい減塩の実践を支援

7億人の生活者との接点を活かして、うま味による減塩の認知を高め、より多くの人々がおいしさを損なうことなく減塩を実践できるように支援します。

健康に役立つ製品の提供により、生活者の健康増進に貢献

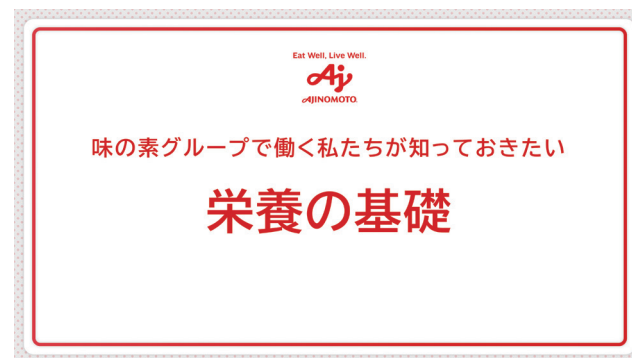
- 味の素グループ栄養プロファイリングシステム (ANPS) を製品開発に活用します。そして、おいしさを大切にしつつ、栄養価値を高めた製品の割合を2030年度までに60%に増やします。
- 栄養価値を高めた製品のうち、「おいしい減塩」「たんぱく質摂取」に役立つ製品を、2030年度までに年間4億人に提供します。
- アミノ酸の生理機能や栄養機能を活用し、2030年度までに、健康に貢献する製品の利用機会を2020年度と比べて2倍に増やします。

健康や栄養改善に役立つ情報の提供により、生活者の意識・行動変容を支援

健康と栄養改善に役立つ情報や実践しやすく食習慣の改善につながるメニュー・レシピを提供し、おいしく栄養バランスの良い食事の実践と健康的な生活を支援します。

従業員の栄養リテラシー向上

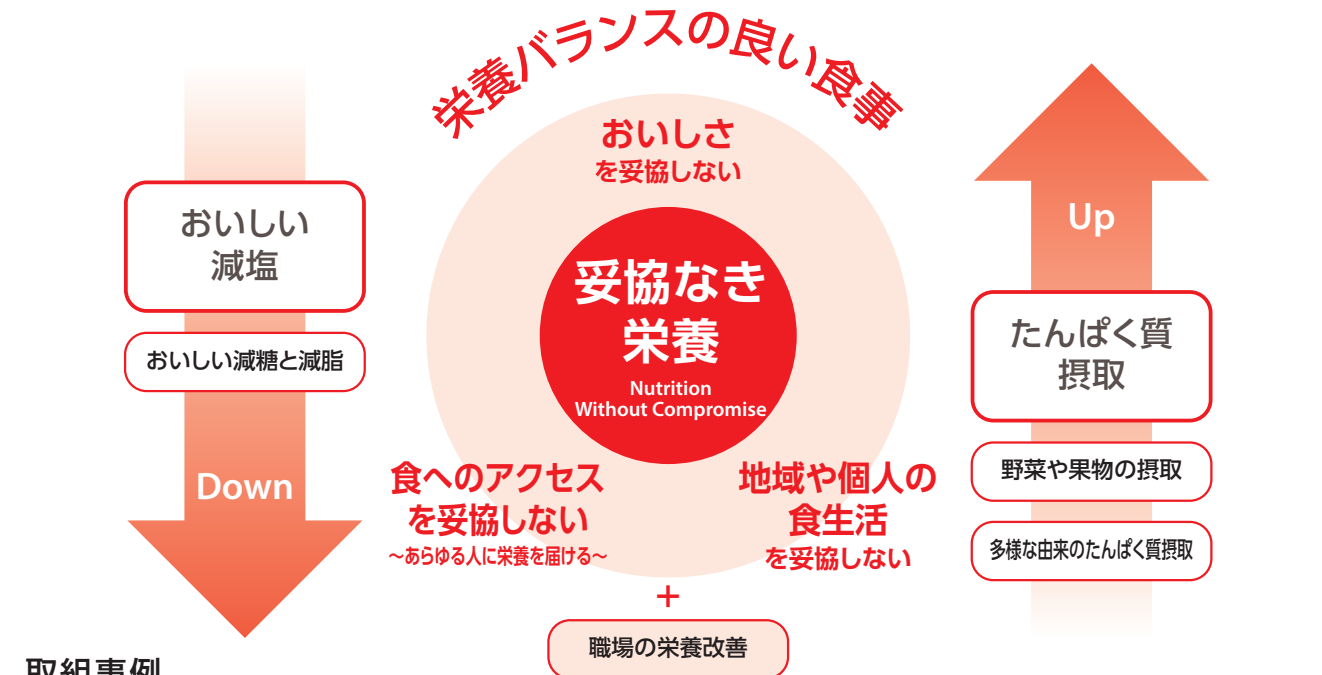
- 職場での健康的な食事の提供、栄養教育、健康診断、産育休制度を推進し、全従業員の健康維持・増進を図ります。
- 2025年度までに、従業員向けの栄養教育を延べ10万人に対し実施します。



味の素グループの栄養へのアプローチ

「食と健康の課題解決」に貢献する製品・ソリューションを提供する上で味の素グループが大切にしているのは、「Nutrition without compromise（妥協なき栄養）」の姿勢です。

生活習慣病や栄養不足等、食とライフスタイルに起因する健康課題が世界中で増大する中、特に「おいしい減塩」と「たんぱく質摂取促進」に重点的に取り組み、おいしく栄養バランスの良い食事をサポートします。また、職場の栄養改善の一環として、社員に向けた栄養リテラシー向上のための取り組みも実施しています。



取組事例

おいしさを受協しない

減塩風味調味料（「お塩控えめの・ほんだし。」等）

当社独自のコクやうま味、風味を引き立てる素材を使用したり、「やさしお®」のおいしく減塩する技術を活用することでおいしさはそのままに塩分をカットしました。普段のお料理に使用していただくことで、減塩料理をおいしく仕上げます。



食へのアクセスを受協しない

「クノール®たんぱく質がしっかり摂れるスープ」

お湯を注いで混ぜるだけなので、どなたでも手軽に召し上がることができます。いつもの食事で、少ない量（120ml）でおいしく負担なく栄養（たんぱく質）を摂取できます。また、ネット通販でも店頭でも入手可能です。



地域や個人の食生活を妥協しない

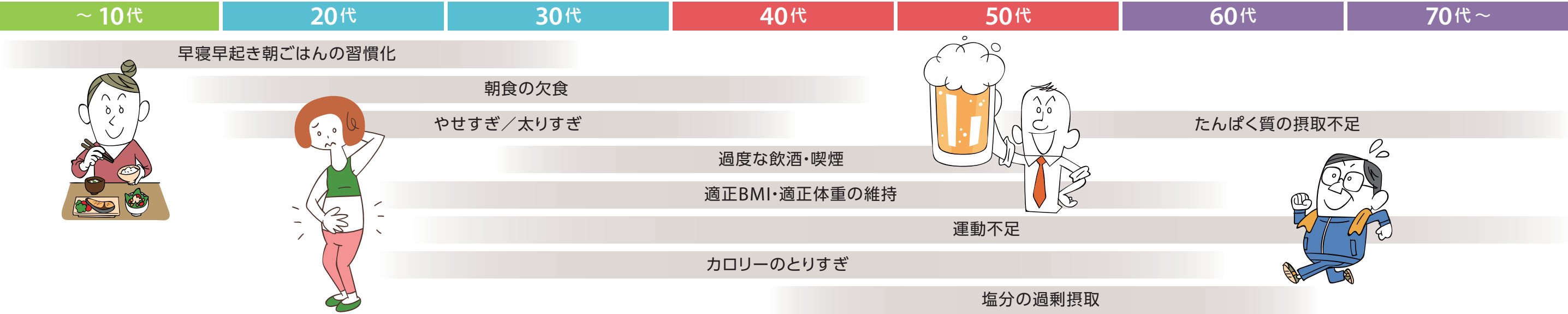
「味の素。」

純粋にうま味のみを付与することができるので、どんな地域の料理にも使うことができ、世界100か国以上の食卓においしさを届けています。また、生産工場の地域ごとに最適な原料を使用し、地域ごとに合わせた包装形態や価格にすることで、世界中の人々がよりお買い求めやすい製品を提供しています。



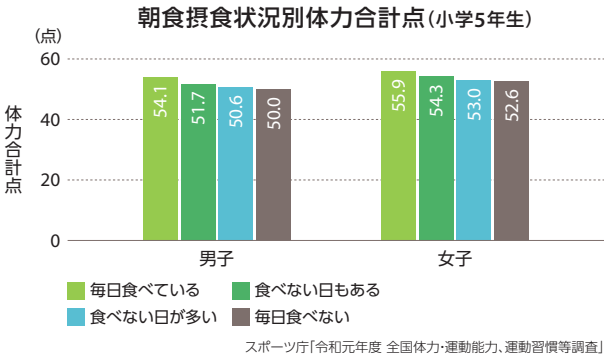
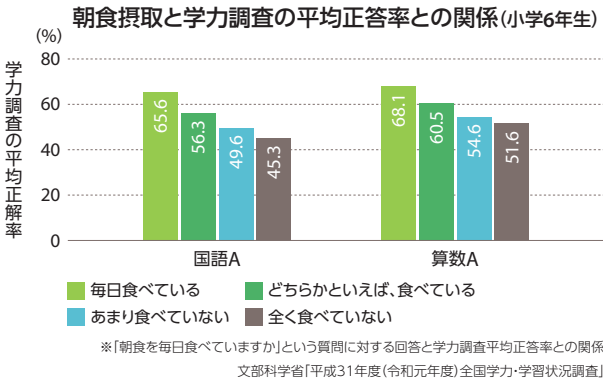
ライフステージ毎の課題

栄養・食生活は、生涯を通じての健康づくりの基本です。
健康に関する問題や課題はライフステージ毎に異なり、自分が属するライフステージの健康課題を正しく理解し、備えることが大切です。



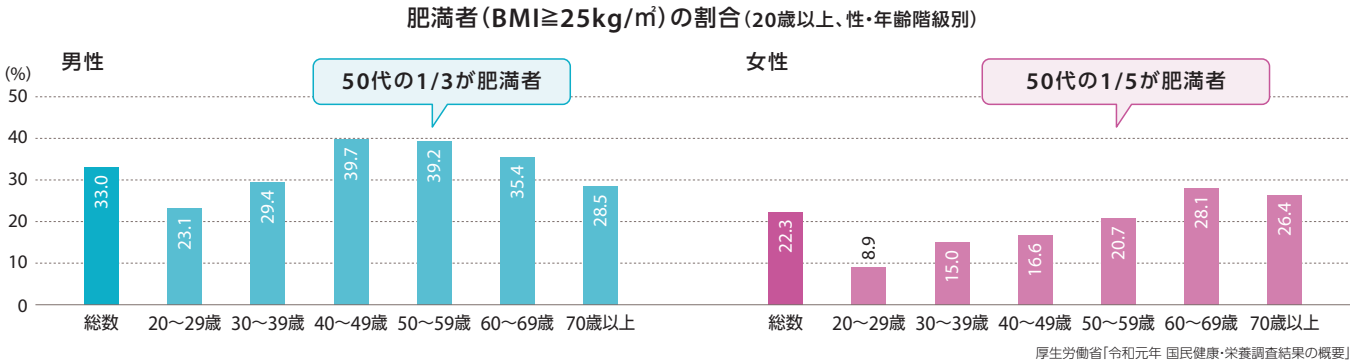
幼年期 少年期

朝食を食べて学力・集中力アップ！
子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。朝食は、身体活動に必要な様々な栄養素をしっかりと補給し、その日1日の活動をスタートできる状態をつくります。実際、朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。



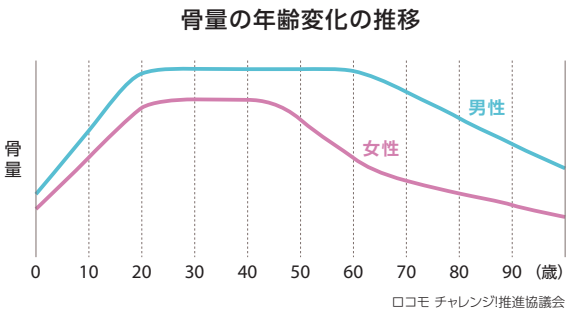
中高年期

過剰栄養＝食べ過ぎに注意！
メタボリックシンドローム(メタボ)がきっかけとなって引き起こされる危険性のある生活習慣病には、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・虚血性心疾患などがあります。これらは若い頃からの食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなど日頃の生活習慣が深く関与しています。



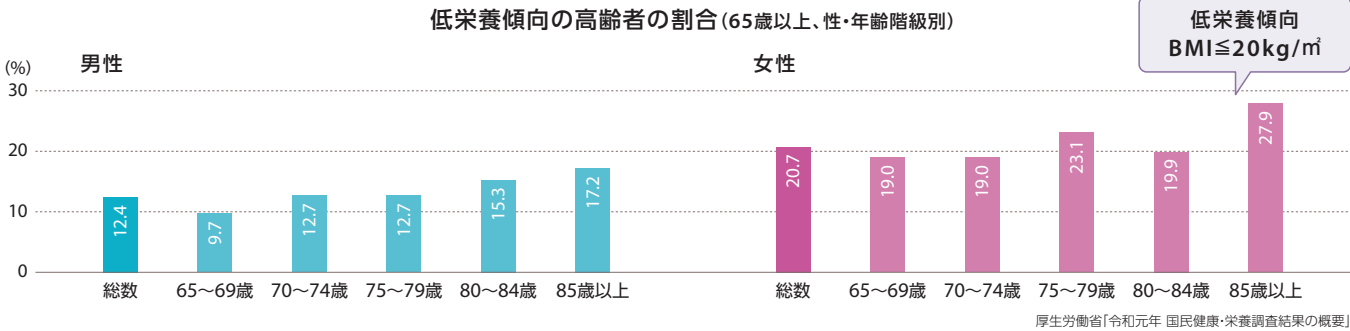
成年期

骨や筋肉の量のピークは20～30代
骨粗しょう症発症のリスクを下げるために、中年期までにできるだけ骨量をあげておくこと、また年齢を重ねてもできるだけ骨量を保つことが必要です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。



60代～

低栄養＝ロコモに注意！
メタボが問題の中高年期では過剰栄養に注意した食生活が必要ですが、高齢期でもそのままの食生活を続けていると、たんぱく質不足から筋肉量や筋力が低下し、ロコモティブシンドローム(ロコモ)になってしまう可能性があります。



勝ち飯[®]とは？

「勝ち飯[®]」とは、「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、頑張っている様々な人の目標をかなえるカラダづくり・コンディショニングを実現する栄養プログラムです。

「勝ち飯[®]」には、主食、汁物、主菜、副菜、牛乳・乳製品をバランス良く組み合わせて献立として食べる朝食、昼食、夕食の3食の **食事** と、必要な栄養素をタイミングよく補う **補食** の2つの要素があります。

食事
(3食)
の勝ち飯[®]

主食、汁物、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を上手に組みあわせると、
 バランスのよい食事になります。

ポイント2
野菜
 カラダを整える
 ビタミン・ミネラル源の
野菜をたっぷりとる

ポイント3
汁物
 消化・吸収を助ける**うま味**の
 さいいた**汁物**を献立に取り入
 れる

ポイント1
たんぱく質
 カラダづくりに欠かせない、
 肉や魚、卵、大豆などの
たんぱく質をしっかりとる

**「勝ち飯[®]」を無理なく実践する
 3つのポイント**

補食
の勝ち飯[®]

「食事」とあわせて、「補食」をうまく使うと、コンディショニングの維持・向上に
 つながり、しっかり活動できるようになります。

エネルギー源となる **糖質**

動くために必要なたんぱく質の材料となる **アミノ酸**

汁物を上手に活用しよう！

汁物 は、いれる食材を工夫すれば、
たんぱく質 も **野菜** 一緒にとることができます。

汁物を上手に活用するだけで、
 ご家庭でもカンタンに「勝ち飯[®]」を実践できます！

汁物
たんぱく質
(肉・卵・豆腐など)

野菜

汁物
たんぱく質
(肉・卵・豆腐など)

野菜

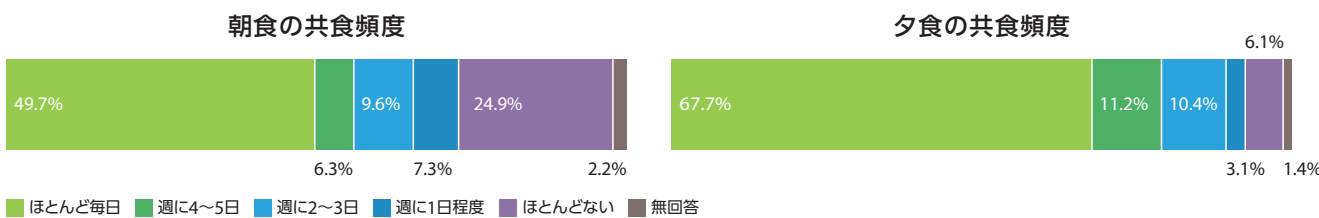
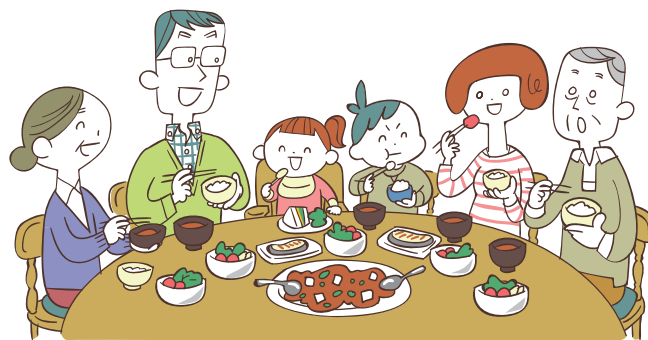
※「勝ち飯[®]」は味の素(株)の商標登録です。

共食のすすめ

食事を楽しんで食べていますか？

一人で食べるよりも誰かと一緒に食べたほうが、食事の満足度も高く、多様な食材が摂取しやすくなります。また、共食することで、食事の時間はコミュニケーションの場となります。できるだけ一緒に食事をとる機会を増やしていきましょう。

味の素グループは、大切な人と一緒に食べること、楽しく調理することなど、食事と調理にまつわる幸せに貢献します。



農林水産省「食育に関する意識調査(令和3年3月)」

多様な食材を食べましょう

毎日多様な食事を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。

食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとった「さあ、にぎやかにいただく」といった標語を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な食生活に役立てましょう。

10の食品群の覚え方は
「さあ、にぎやかにいただく」

主食

や

など

+

さ = 魚 	あ = 油 	に = 肉 	ぎ = 牛乳 	や = 野菜 	か = 海藻
い = イモ 	た = 卵 	だ = 大豆 	< = 果物 		

に

※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。
 ※海藻はきのこ類を含みます。
 ※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。