

Eat Well, Live Well.



2022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
- 10 2021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 2022年度の主要な取り組み
- 15 2022年度施策
- 16 KPIとPDCA
- 17 健康経営の取り組み結果



資料編

- 19 アミノ酸の機能
- 21 味の素グループの栄養へのアプローチ
- 22 味の素グループの栄養コミットメント
- 23 ライフステージ毎の課題
- 25 勝ち飯。とは
- 26 うま味を効かせておいしく減塩
- 26 多様な食材を食べましょう

※p2～p8とp19～p24は味の素グループ全体の取り組みとなります

「健康経営優良法人
(大規模法人部門～ホワイト500～)」に認定

味の素(株)は、経済産業省より、「健康経営優良法人」のうち大規模法人
上位500社を認定するホワイト500に引続き認定されました。



ごあいさつ

2022年もコロナ禍が継続し、健康経営は、その重要性が更に増えています。

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。

職場の栄養改善の基盤となる「従業員の栄養リテラシー向上」では、2021年より、e-learningを使った栄養教育を国内外で開始しました。

栄養の知識習得は、従業員のウェルネス向上、エンゲージメント向上につながっていきます。

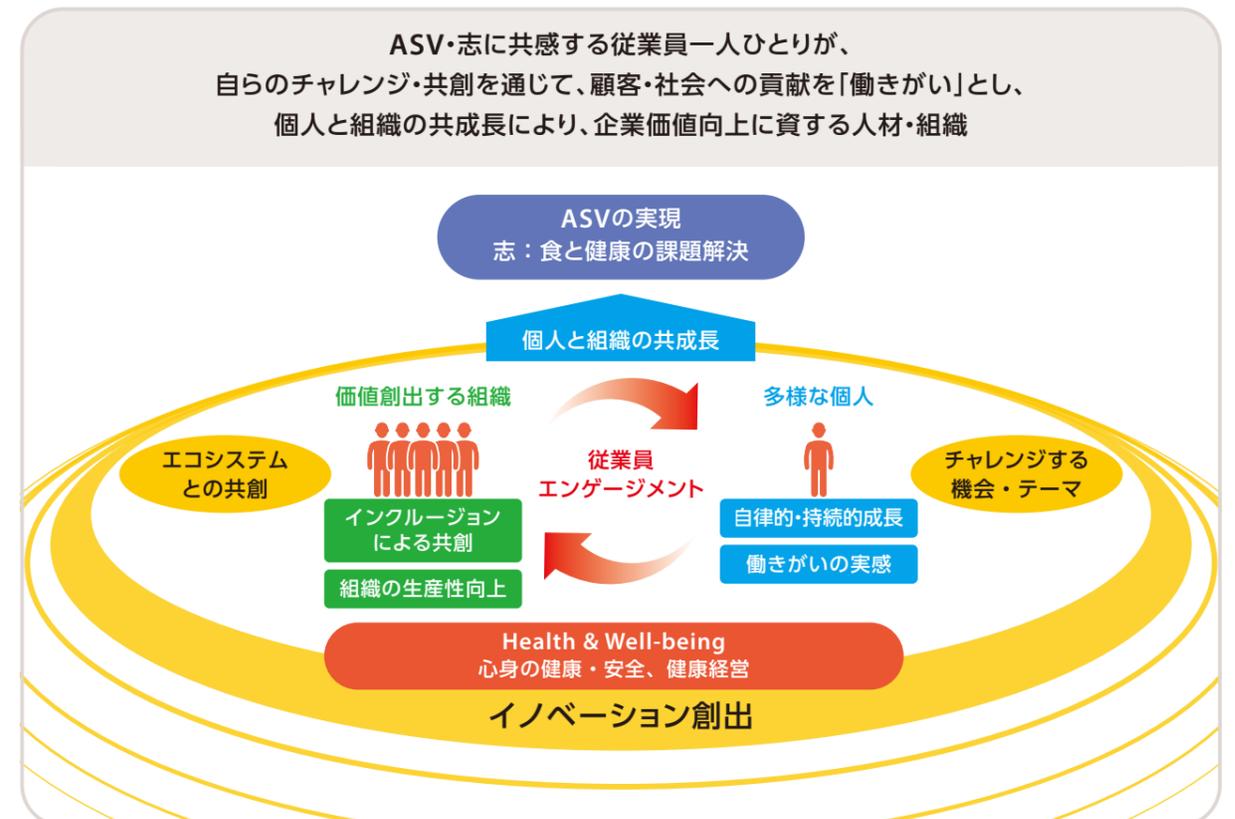
自分自身と家族のために健康の維持・増進に一層努め、会社は、Health&Well-beingに繋がる様々なサポートを行っていきます。是非、「健康でいるための約束」をお役立てください。



取締役 執行役専務
健康増進責任者

佐々木 達哉

グローバル人財マネジメントの基本方針





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。

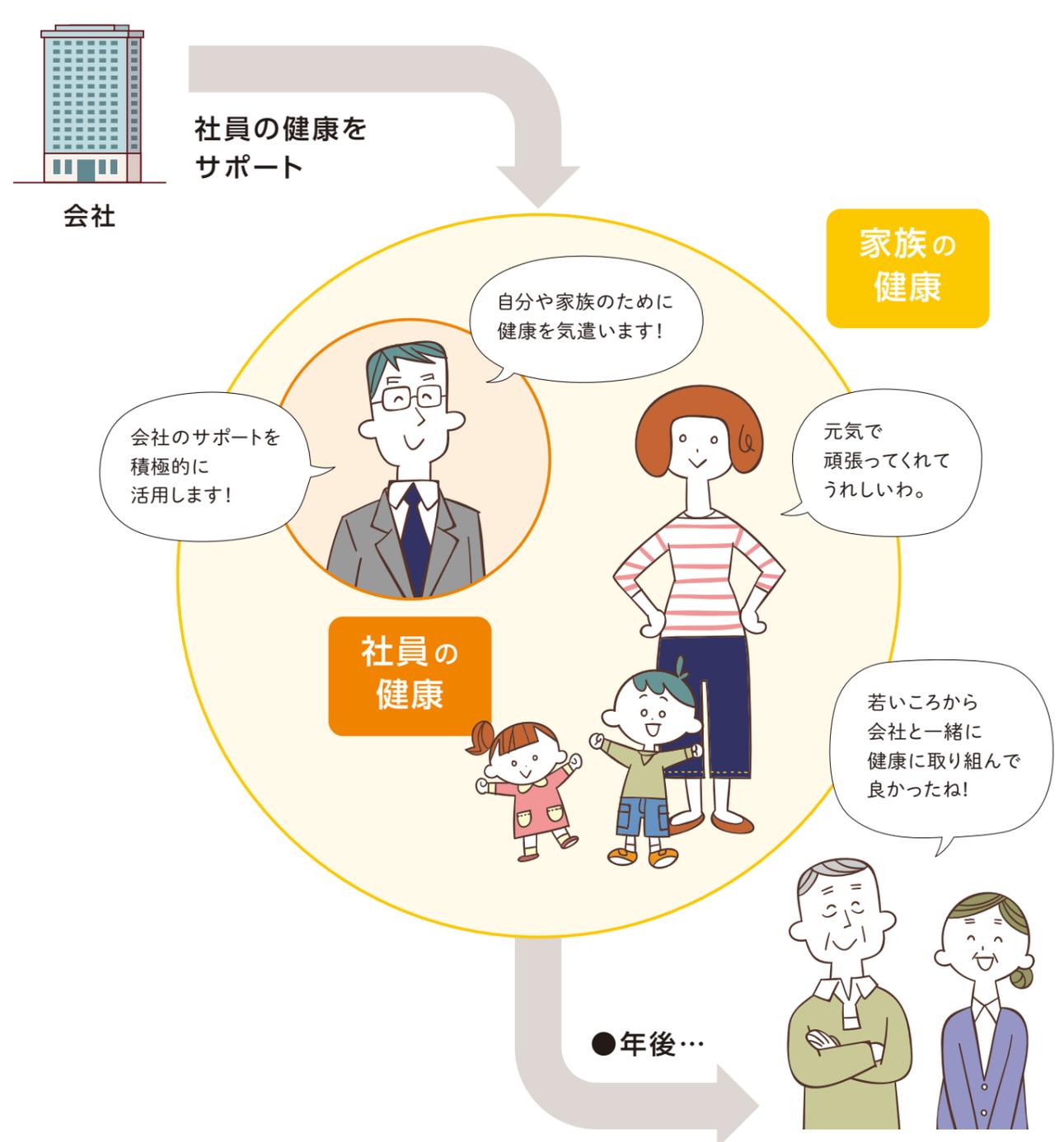


「健康経営」の推進体制 味の素グループ健康増進責任者のもと、グループ各社で健康増進責任者を任命し、各社の事情に則して、セルフ・ケアを支援する味の素グループらしい健康施策を展開



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おります。

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ると思っています。



1.知る

必要な健康情報を入手し、理解し、説明できる

- 健診を受診して結果を理解し家族に説明できる
- 味の素グループの栄養ポリシーを理解し、自社製品をお客様に説明できる
- 健康的な食生活や運動習慣について理解し、家族友人に説明できる



2.考える

自身の健康状態や環境に合った情報を選択し活用方法を考えられる

- 健診結果から、自分が行くべき病院や受診科を決められる
- 味の素グループ製品を使った自分や家族の生活にあった健康法を考えられる
- 健康的な食生活や運動習慣を実践し、継続するための工夫を考えられる



3.動く

考えた活用方法に基づいて、必要な行動をとることができる

- 必要な病院受診や再検査・精密検査を受ける
- 味の素グループ製品で、栄養バランスの改善、共食、美味しくスマートな調理、アミノ酸製品を通じて快適な生活を実践し、継続している

活用してほしい 取り組み・リソース

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
- Webinar(セミナーや動画)の整備
- 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
- 女性の健康支援強化
- 海外赴任者の健康支援強化
- アミノインデックス。リスクスクリーニング
- 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

2021年度 施策レビュー

2021年度 味の素流セルフ・ケアの発展・充実

● MyHealthチャレンジ健診戦

- 1237名が参加、健康改善があった97名を表彰
- 参加者全員に自身の健康タイプと健康改善順位を送付
- 健診戦参加者では、少なくとも主要検査6項目のうち少なくとも1つの項目が改善した割合が非参加者と比べて高かった



● 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41%、4回キャンペーン実施。営戦部と「ラブベジ®」コラボを展開
- Webinarで「運動」と「食事」は食育マルシェという動画を8回配信。30~40名が視聴



● 生活習慣病予防

- コロナ禍の影響もあり、適正糖質セミナー全てオンラインで4回(前年8回)実施。132人(前年258人)が参加。
- 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18.8%(前年20.5%)
- 非喫煙者率88.6%で目標達成(前年88.1%)



2022年度 味の素流セルフ・ケアの発展・充実

- 新しい働き方の中で、オンラインセミナーへの参加率向上に向けて取り組み強化。「メンタルヘルス不調予防への対策強化」
- 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」にて蓄積された自分の健康データを確認できます。
- ・健診戦の結果や健康年齢も明示されており、Webinarでは役立つセミナーの動画が配信されています。
- ・グループ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



＼ 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。カロママプラスのデータが反映されます。

健康維持増進につながるコンテンツ一覧

健康るるく実践

- MyHealthチャレンジ「健診戦」
- 動画を見ながら「1分からだメンテ」等

健康るるく情報

- 健康でいるための約束～健康白書～
- 健康通信簿等

吸わない会社

- スワンSTEP通信
- 卒煙講演会 動画視聴等

カロママプラス

- 「カロママプラス」説明動画
- 「カロママプラス」利用ガイド等

Webinar

食事

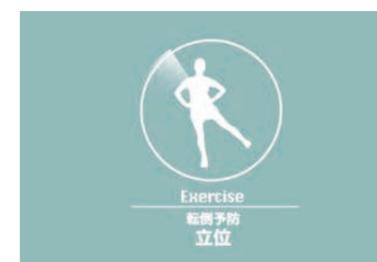
- ・ 原則、毎週19日（野菜の日）に食育セミナーをライブで展開。視聴時間は約40分アンケートに回答後、抽選で産直野菜をゲット

運動

- ・ 好きな時に、エクササイズ動画を視聴可能
- ・ 肩こり、腰痛予防、ストレス解消、疲労回復、運動不足解消等豊富なメニューがある
- ・ 視聴時間は約3分

特集

- ・ お役立ち情報を適宜公開
- ・ 2022年度は、ライオン社とコラボしたオーラルケアE-learningを展開
- ・ お口の健康スコアチェックも可能
- ・ 抽選でオーラルケアグッズをゲット
- ・ 視聴時間は約20分



リンク集

- 健康推進センター
- 健康保険組合

ニュース

健康に関する施策や情報を適宜配信していますので、お見逃しなく、ぜひ定期的にチェックしてください。

＼ 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。あなたが登録した「健康サポーター」が健康を応援。
「運動」「食事」「睡眠」「気分」の4軸で健康状態を可視化します。
記録したライフログから、パーソナルレコメンドが提供されます。

食

写真をとるだけでカロリー・栄養を分析!

あなたの目標に合ったアドバイスがすぐ届く

アドバイスは約3000万通り!!

運動

✓ 運動も入力できる!
✓ 歩数はスマホと連動し自動で計測

カラダ

✓ 日々の変化を記録
✓ グラフで可視化

記録した情報はすべてグラフに!

生活

✓ 睡眠情報や気分も記録
✓ メモ機能は日記代わりに体調記録に

総評

✓ 「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
- 妊産婦コース
- ロカボコース

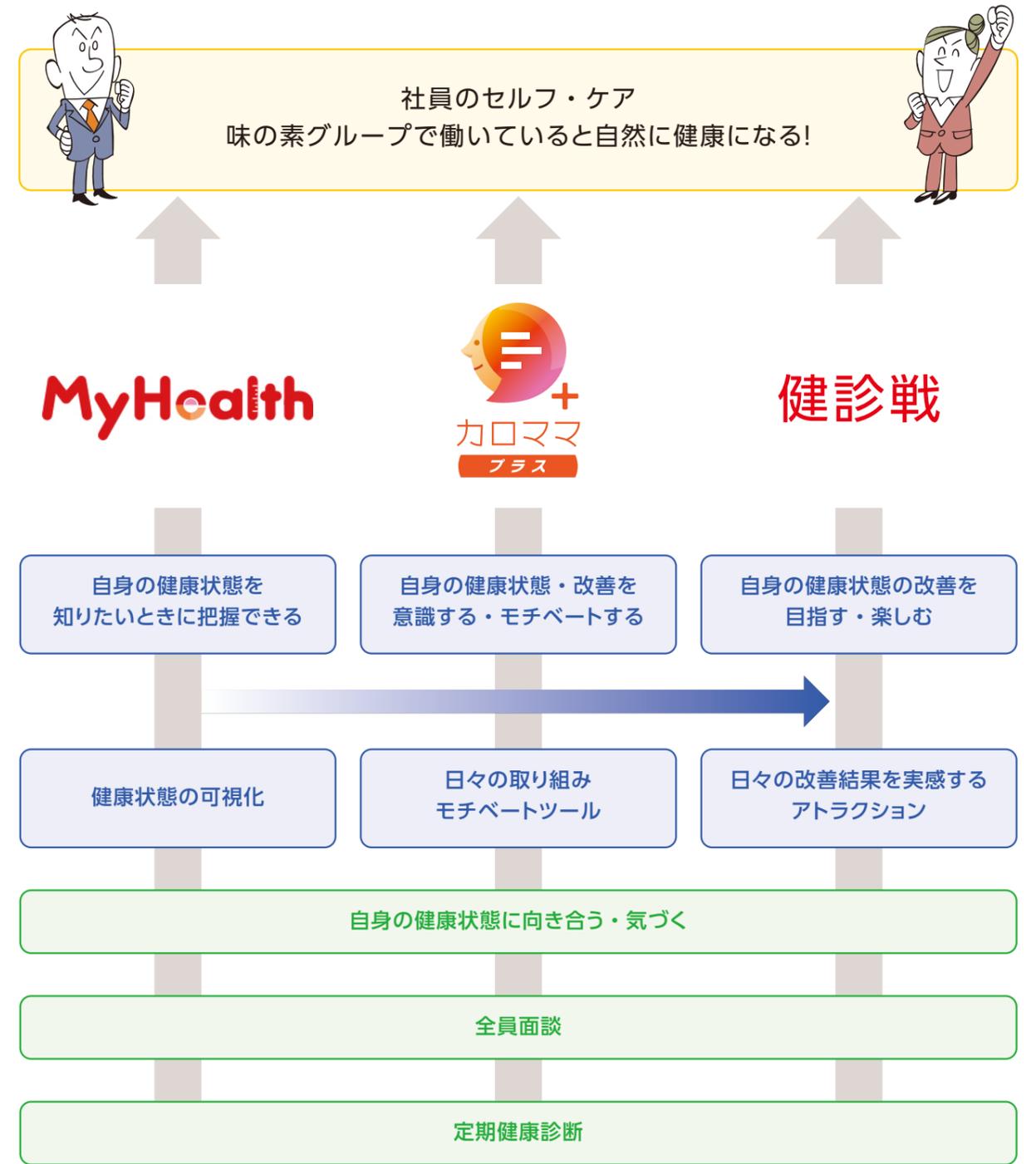
①、②では食事をカロリーでコントロールするか、糖質でコントロールするかも選ぶことができます。

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。

2022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。
MyHealth、カロママプラス、健診戦は、中核的なプログラムとなりますので、積極的に参加してください。



※健診戦：HDYグループ開発

2022年度 施策

「食と健康の課題解決企業」として、職場の栄養改善を通じた、生活習慣病リスク者の低減に重点をおき、各施策間での連動を高めます。また、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。受動喫煙対策/禁煙への取組みは継続して進めます。

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し返却
- 対抗戦を実施して、盛り上げをはかる



MyHealthでのリモートWell-beingの確立

- **食事**：毎月19日「食育マルシェ」で食育セミナー
- **運動**：職場の健康づくりプログラムの動画配信
- **特別**：オーラルケア等のイベント性のある動画配信



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



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病など、
将来の健康リスクが高まります。【味の素グループ施策】



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。

健康習慣の改善

項目	目標	実績			
		2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
健康診断の閲覧率 ^{※1}	100%	98.3%	98.2%	97.3%	97.3%
健診結果の読み方 ^{※1}	98%	96.4%	96.3%	96.2%	97.1%
食事習慣 ^{※1}	80%	75.6%	72.7%	73.3%	75.7%
運動習慣者比率 ^{※2}	30%	27.4%	28.9%	29.0%	31.4%
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%	79.8%
喫煙率 ^{※2}	12%	17.9%	13.7%	11.8%	11.5%
カロママプラスのDL率	50%	34.0%	35.0%	40.7%	41.3%
カロママプラスの入力率	40%	24.4%	21.0%	25.3%	22.8%

※1：面談時間診表より ※2：健診時間診表より

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%	23.7%
総合健康リスク値 ^{※3}	—	79	79	78	82

※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。



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）健康施策アウトプット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	2021年度
① 高ストレス者率	5.1%	5.4%	5.1%	5.2%	6.7%
② 健康ウェルビーイング	75	—	79	82	84
③ 持続可能なエンゲージメント	73	—	75	80	79
④ プレゼンティーズム	—	—	—	76	75
⑤ アブセンティーズム	—	—	—	1.7	1.8

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

④：健康経営アンケートより。仕事のパフォーマンスの指標（0～100点の高い方がパフォーマンスがよい状態）

⑤：健康経営アンケートより。1年間の中での病気による休業日数の指標

（2）健康関連アウトカム

	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
① 糖代謝異常者の減少	22.9%	18.3%	11.3%	14.9%	16.0%
② 血圧有所見者の減少	10.0%	9.0%	7.4%	8.3%	7.3%
③ 特定保健指導対象者率	19.2%	18.5%	16.9%	17.3%	18.3%
④ メンタルヘルス休業者率	—	1.6%	1.3%	1.1%	1.5%
⑤ 総実労働時間（時間）	1,842	1,820	1,812	1,878	1,889
⑥ 所定外労働時間（時間）	241	233	228	274	293
⑦ 平均有給休暇取得日数（日）	16.6	16.3	16.9	14.8	15.3
⑧ 有給休暇取得率	86.2%	84.3%	86.7%	75.1%	77.7%
⑨ 仕事満足度	2.04	2.08	2.07	2.09	2.13
⑩ 生活満足度	1.78	1.75	1.73	1.73	1.76

①：HbA1c \geq 5.6、②：収縮期 \geq 140or拡張期 \geq 90、③：40歳以上の対象者を分母として算出

⑨と⑩：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	2021年度
① 特定保健指導実施率	29.6%	33.1%	40.5%	33.4%	43.5%
② ストレスチェックの受検率	92.5%	98.8%	99.0%	98.2%	97.3%

①：2019年度以降算出方法変更

資料編

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)	非必須アミノ酸 (11種類)
<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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

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・免疫カアップ・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行っているのは、「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。



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。

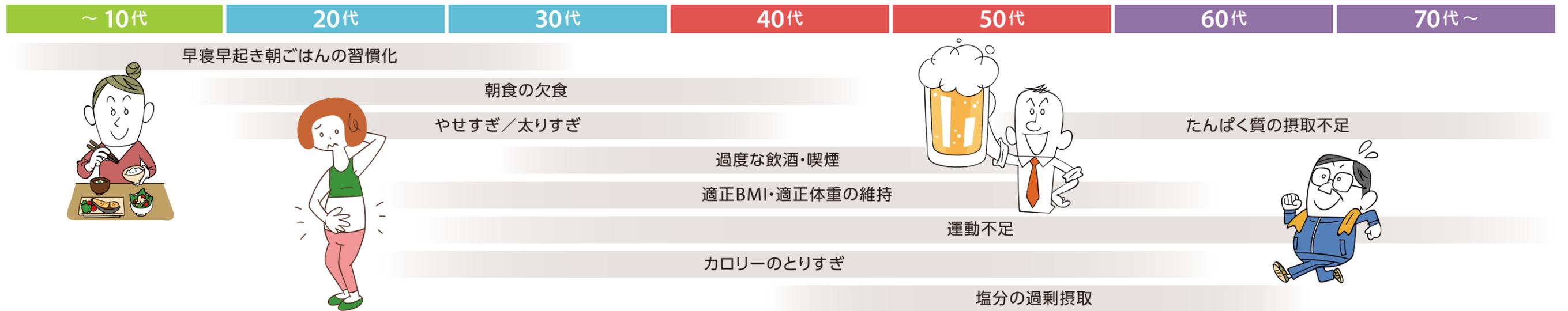
従業員の栄養リテラシー向上

- 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。



ライフステージ毎の課題

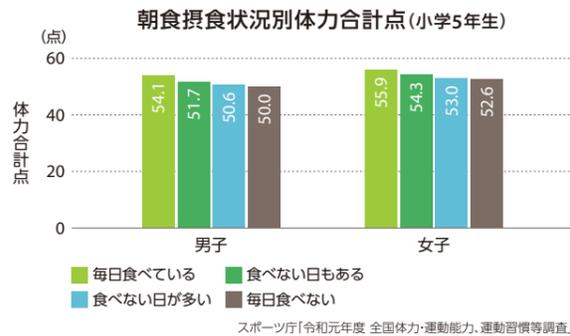
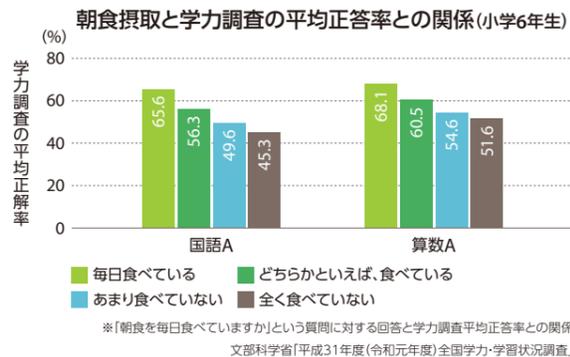
栄養・食生活は、生涯を通じての健康づくりの基本です。
健康に関する問題や課題はライフステージ毎に異なり、自分が属するライフステージの健康課題を正しく理解し、備えることが大切です。



幼年期 少年期

朝食を食べて学力・集中力アップ!

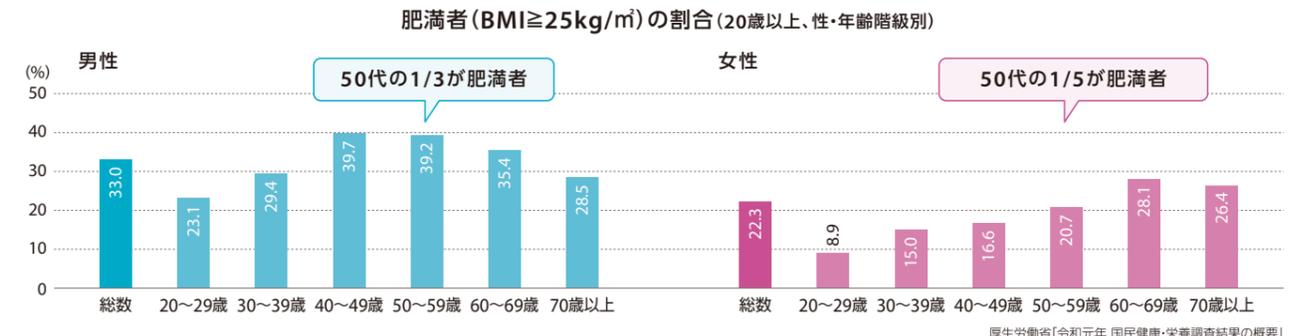
子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。朝食は、身体活動に必要な様々な栄養素をしっかりと補給し、その日1日の活動をスタートできる状態をつくります。実際、朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。



中高年期

過剰栄養=食べ過ぎに注意!

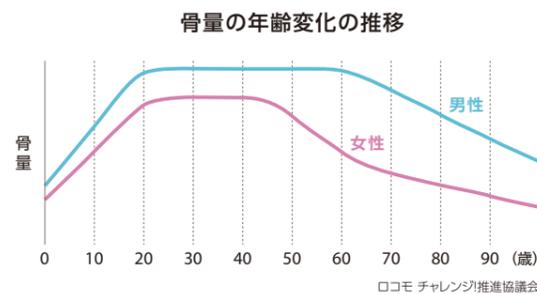
メタボリックシンドローム(メタボ)がきっかけとなって引き起こされる危険性のある生活習慣病には、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・虚血性心疾患などがあります。これらは若い頃からの食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなど日頃の生活習慣が深く関与しています。



成年期

骨や筋肉の量のピークは20~30代

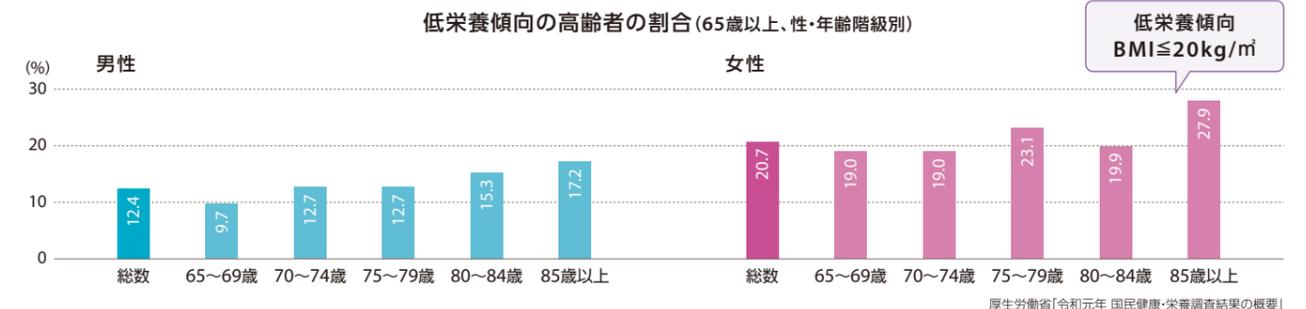
骨粗しょう症発症のリスクを下げるために、中年期までにできるだけ骨量をあげておくこと、また年齢を重ねてからもできるだけ骨量を保つことが必要です。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。



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。

食事の勝ち飯® (3食)

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
野菜をたっぷりとり

ポイント 3 汁物

消化・吸収を助けるうま味の
きいた**汁物**を献立に取り入れる

「勝ち飯®」を無理なく実践する
3つのポイント

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り

補食の勝ち飯®

「食事」とあわせて、「補食」をうまく使うと、コンディションの維持・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!

たんぱく質
(肉・卵・豆腐など)

野菜

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。

うま味を効かせておいしく減塩

減塩食は薄味で味気ないものになりがちですが、うま味調味料を使うことで、ナトリウム量をほとんど増やさずにおいしさを補うことができます。

かき玉汁を使った実験によると、一般的な塩分で作ったものと、少ない塩分で作り、うま味調味料を加えたものとの「同じ好ましさ」を実現しています。



※1人分・約150ml ※画像はイメージです。

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」

<p>主食</p> <p>や など</p>	<p>さ = 魚</p>	<p>あ = 油</p>	<p>に = 肉</p>	<p>ぎ = 牛乳</p>	<p>や = 野菜</p>	<p>か = 海藻</p>	に	
	<p>い = イモ</p>	<p>た = 卵</p>	<p>だ = 大豆</p>	<p>く = 果物</p>	<p>※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。</p>			