

2023年11月6日  
味の素株式会社

栄養バランスのよい食生活を実践する新しい手法「ツジツマシアワセ」で  
生活者のWell-being向上に貢献

## “楽しく栄養バランス”普及プロジェクトに参画

11月6日より神奈川県川崎市を中心に告知・店頭展開を開始

味の素株式会社(社長：藤江 太郎 本社：東京都中央区)は、栄養バランスのよい食生活を実践する新しい手法「ツジツマシアワセ」を提言する“楽しく栄養バランス”普及プロジェクトに参画します。本プロジェクトは、11月6日より神奈川県川崎市を中心とした地域での告知・店頭展開を開始します。

### プロジェクトロゴ



ENJOY.  
BALANCE.  
**ツジツマシアワセ**

“楽しく栄養バランス”普及プロジェクト WEBサイト <https://tsujitsumashiawase.net>

人生100年時代と言われる中、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間、いわゆる健康寿命をいかに長く保つかが課題となっています。健康的な生活には、毎日の食事で栄養素をバランスよく摂取することが重要である一方で、栄養バランスを考えて食べること自体が、生活者の中で日々の重荷となっている側面もあります。健康であると自覚しているため、将来の生活習慣病予防のために行動を起こしていない若年層(20代~30代)が、生活習慣病にならないような生活を送ることは、将来の生活習慣病患者を減らすだけでなく、健康寿命の延伸に寄与できると考えられます。本プロジェクトでは、今までとは全く違うアプローチで栄養バランスのよい食生活を実践する新しい手法「ツジツマシアワセ」を提言し、普及させることで、生活者の考え方や行動を変革させ、Well-being向上に貢献することを目指します。

### ■本プロジェクトの背景

日本においては、近年、健康寿命の延伸が推進され、生活者の行動変容による生活習慣病やロコモ<sup>※1</sup>の予防が求められており、さまざまな取組みがなされているものの、関連する疾患の死亡率は増加<sup>※2</sup>し、社会的な課題になっています。

健康であると自覚している若年層でも、栄養への意識はあるものの、自分の行動が正しいのかという不安・不満を感じたり、具体的な行動を起こしていなかったりする生活者が多いことが明らかになっています。さらに栄養バランスを考えることは難易度が高く、義務・負担であると捉えられています(2021年3月プロジェクト事務局調べ)。

※1) ロコモティブシンドロームの略称。運動器に障害が起り、日常生活に何らかの支障が発生している状態を指す。

※2) 出典：厚生労働省「令和2年(2020)人口動態統計月報年計(概数)の概況」

## 栄養バランスについての意識調査(2021年3月プロジェクト事務局調べ)

### 生活者の栄養バランスに対する不満要素

個別性 (パーソナライズ)	自分のことだけではなく、家族の好みや健康状態にあわせて、食事のカロリーや栄養バランスをコントロールしなければならない、1つの正解がない。
持続性 (続かない)	1食分の食事ではなく、毎日の献立を通して、食料品の種類や料理のレパートリーを増やして、食べ飽きない食事をとり続けることは、料理の腕前的にも時間的にもハードルが高い。
提案性 (自信がない)	必要な栄養素を自分から情報収集して把握するようにしていても、実際に自分が購入する食材や作る料理の栄養バランスに自信が持てない。何かの方法で客観的に計算・確認できないか。

以上のことから、本プロジェクトは、栄養をバランスよく摂取するという行為自体の重荷を軽減し、楽しくおいしく、栄養に関する罪悪感や義務感を持つことなく、栄養バランスをよくする具体的な「食べ方」の提唱と啓発を行い、真にこころとからだを満たされた健康的な人生の実現をサポートしていきます。

## ■ 栄養バランスのよい食生活を実践する新しい手法 「ツジツマシアワセ」とは

本プロジェクトではまず、「その時食べたいものを楽しく食べることを肯定します。「その時食べたいものを楽しく食べること」がWell-beingをもたらし、「栄養バランスの偏った食事による罪悪感」はその前後の食事でツジツマをあわせることで払拭する、という考え方を提言していきます。

具体的には、栄養バランスを1食1食で整えるのではなく、例えば、少し脂っこいものを食べ過ぎたと感じた時には、一定の期間(1週間)以内に野菜の多い献立・メニューを取ってツジツマをあわせればよい、という手法です。好きな時に好きなものを食べながら、無理なく生活習慣病などの予防にも取り組めるライフスタイルを推奨していきます。

この「ツジツマシアワセ」の根拠となるロジックとして、日本の文化に適した栄養素プロファイリングシステム「JANPS(Japan Nutrient Profiling System)」を開発しました。健康寿命延伸に関連する4つの栄養素・食材に着目し、食品に含まれる栄養成分(Nutrient)の量を科学的な根拠に基づいて評価することで、献立・メニューの栄養素評価指標としています。

### 「JANPS」の基本的な考え方

- **推奨**栄養素/食材が多いほど高評価 : たんぱく質、野菜
- **制限**栄養素/食材が少ないほど高評価 : 塩分<sup>(※)</sup>、飽和脂肪酸

※塩分は食塩相当量のことです

- ① 一食分の献立やメニュー(主食、主菜、副菜等)の栄養素目標値を算出
- ② 栄養素目標値を上限に、0~10点(塩分0.5点刻み、その他は1点刻み)を設定
- ③ 献立/メニューにおける各栄養素のポイントを合算し、栄養素合計点を算出
- ④ 100点満点に換算

また、「ツジツマシアワセ」を生活者が日常的に実践しやすくするために、献立やメニューを選ぶ際の指標となる「ツジツマシアワセ」マークも開発しました。栄養素のことがよくわからなくても、マークを参考にすることで生活者が栄養のツジツマあわせを実現できる環境を作ります。

## 生活者が実践しやすくするための「ツジツマシアワセ」マーク

※プロジェクトWEBサイト内でのマーク掲載イメージ

### 総合バランス型



### 特定栄養素訴求型



栄養バランスのツジツマをあわせるメニューはこちら



ロールキャベツ

じっくり煮込んだキャベツがとろ旨!  
野菜のうま味が溶け込んだスープも美味

[「ツジツマシアワセ」レシピを見る](#)

栄養情報 (1人分): 野菜摂取量※ 165g たんぱく質 12.6g 飽和脂肪酸 0.27g 塩分 1.8g ※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

## ■2023年度のプロジェクト活動について

11月6日より神奈川県川崎市を中心とした地域で、参加企業による「ツジツマシアワセ」メニュー提案、流通店頭タイアップ、JR川崎駅・京急川崎駅での交通広告を始めとするリアル及びオンラインでの広告展開、川崎市を拠点とするプロバスケットボールチーム「川崎ブレイブサンダース」とのコラボレーション企画・イベントの実施など「ツジツマシアワセ」の普及に向けた活動を展開していきます。

## ■“楽しく栄養バランス”普及プロジェクト参加企業 (50音順)

- 味の素株式会社 ・ 江崎グリコ株式会社 ・ 株式会社エブリー ・ キッコーマン株式会社
- マルハニチロ株式会社 ・ 株式会社 明治

味の素グループは、“Eat Well, Live Well.”をコーポレートスローガンに、アミノサイエンス®で、人・社会・地球のWell-beingに貢献し、さらなる成長を実現してまいります。

味の素グループの2022年度の売上高は1兆3,591億円。世界36の国・地域に拠点を置き、商品を販売している国・地域は130以上にのぼります(2023年現在)。詳しくは、[www.ajinomoto.co.jp](http://www.ajinomoto.co.jp)をご覧ください。

本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先：[Pr\\_media](mailto:Pr_media)