

管理栄養士・栄養士発、栄養と食事がたのしくなるマガジン

# 栄養 Wonder

ワンダー BOOK

特集 サステナブルに食べよう!



©Moomin Characters™



## MOOMIN × 栄養の日 2022

今年はムーミンとコラボ! 8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

「栄養の日・栄養週間 2022」のテーマは“栄養と環境”。

今年は、環境先進国であるフィンランド発祥のキャラクター、ムーミンとコラボレーションし、「自分のために、地球のために サステナブルに食べよう」のメッセージを発信していきます。

詳しくはWebで /

たのしく食べる  
[nutas.jp/84/](http://nutas.jp/84/)

検索





栄養・食事の専門職である管理栄養士・栄養士と一緒に、  
サステナブルな食生活について考えてみませんか。

2022 THEME

# サステナブルに 食べよう！

自分のために、地球のために

SDGsとか「地球にやさしく」とかみんな言っているけれど、  
未来の地球のために毎日できることって何だろう？

それは「おいしくキッチンと、ほどほどに食べること」。

食は世界と深くつながっているから、

世界のさまざまな問題も、食と深くつながっている。

一人ひとりのムダは世界のムダにつながるし、

一人ひとりの健康は世界の健康につながっている。

だから一人ひとりが食べることについて考え、行動すれば、

自分の未来も地球の未来も変わっていくはず。

特集1 サステナブルに食べよう！	03
特集2 わたしたちのサステナブル～変わらないおいしさを未来へ～	
株式会社伊藤園	14
ゼスプリインターナショナルジャパン株式会社	16
株式会社ヤクルト本社	18
株式会社 明治	20
一般社団法人日本即席食品工業協会	21
さとの雪食品株式会社	22
あなたの暮らしのそばで働く管理栄養士・栄養士の「サステナブル活動」	23

# 栄養の日

サステナブルに食べよう

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

たのしく食べて、未来のワタシの  
笑顔をつくるそのきっかけの日です

食べる、必要な栄養素を体内に取り込みカラダをつくる、

その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。

例えば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。

例えば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。

「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、大丈夫。

じつは、その「たのしい！」の笑顔が、健やかなカラダをつくるのです。

日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」として、

全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

さあ、「栄養の日・栄養週間」、はじまります！

2022年のテーマは

## 栄養と環境

～地球を元気に、未来を笑顔に～

2021年12月、SDGsの達成に向けて「東京栄養サミット2021」が日本政府主催で開催されました。今、世界の関心事は持続可能なよりよい世界であり、そのため、世界中の栄養不良を撲滅させることが宣言されています。

2022年度「栄養の日・栄養週間」では、全国の管理栄養士・栄養士とその職能をもって、地球を元気に、未来の笑顔の実現を目指します。管理栄養士・栄養士でなければできない、エビデンスに基づいた情報提供をしていきます。栄養の専門職が一丸となりできること、今こそ世界に、「栄養のチカラ」を届けるよう、国民との接点を発信します。

主催：公益社団法人 日本栄養士会、47都道府県栄養士会

特別協賛： 伊藤園 Zespri 人も 地球も 健康に meiji 第一出版株式会社

一般協賛：さとの雪食品株式会社、一般社団法人日本即席食品工業協会、株式会社林原、味の素株式会社

後援：厚生労働省、外務省、農林水産省、文部科学省、環境省、消費者庁、内閣府食品安全委員会、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター、日本医師会、日本歯科医師会、日本薬剤師会、日本看護協会、日本理学療法士協会、日本作業療法士協会、日本介護支援専門員協会、健康・体力づくり事業財団、骨粗鬆症財団、児童育成協会、食品等流通合理化促進機構、全国栄養士養成施設協議会、全国学校栄養士協議会、全国社会福祉協議会、全国老人福祉施設協議会、全国老人保健施設協会、日本病院協会、日本アレルギー学会、日本栄養改善学会、日本栄養学教育学会、日本栄養・食糧学会、日本癌学会、日本循環器学会、日本小児アレルギー学会、日本健康・栄養システム学会、日本高血圧学会、日本骨粗鬆症学会、日本在宅栄養管理学会、日本サルコペニア・フレイル学会、日本循環器学会、日本小児アレルギー学会、日本食育学会、日本食生活協会、日本食品衛生協会、日本腎臓学会、日本スポーツ栄養学会、日本スポーツ協会、日本摂食嚥下リハビリテーション学会、日本知的障害者福祉協会、日本透析医学会、日本糖尿病学会、日本動脈硬化学会、日本認知症グループホーム協会、日本病院会、日本病態栄養学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本臨床栄養学会、日本臨床栄養代謝学会、日本老年医学会、母子衛生研究会（順不同）

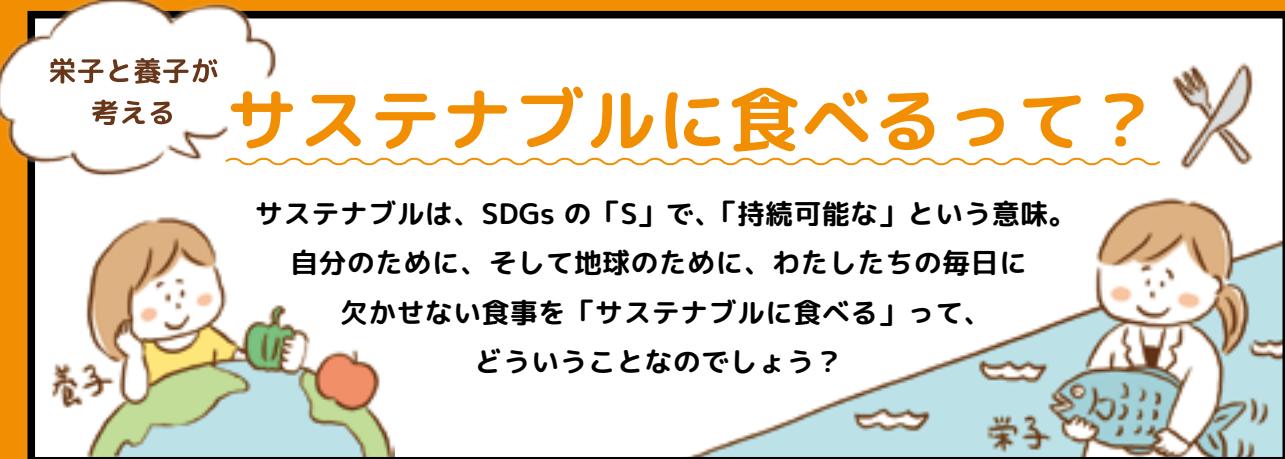


## 「ほどほど」ははじめて 「ほどほど」は難しい

「ほどほど」は、自分の体や生活を守り、社会や環境を守ることにもつながります。みんなが「ほどほど」を知れば、太りすぎ、やせすぎ、そして生活習慣病といった健康問題も解決していくはずです。

とはいえば、「ほどほど」がわかるようになっていく時代。種類が豊富で手軽な加工食品には、ある種の栄養素が強化されたり、逆にカットされたりするため、自分では「ほどほど」のつもりでも、栄養不足や過剰になってしまっています。

だからこそ「自分にとってほどほどの食事」や「ほどほどに食べる」ということについての正しい知識を身につけることが、サステナブルに食べるために欠かせないのです。



サステナブルには「持続可能な」という意味があります。人類がよりよい生活を求めて開発を進め、今日のように発達してきた社会で、わたしたちは便利で快適な生活を送っています。しかしその一方には気候変動や飢餓など問題も山積みで、人が豊かに生存し続けるための基盤である地球環境も限界に近づいています。

限りある資源を使いすぎず、環境を守りながら、わたしたちはもちろん未来の人々も、この美しい地球で平和に豊かに暮らせることを願つて、世界中の人たちが共通の目標として取り組んでいるのがSDGs、サステナブルな社会の実現です。

豊かさを一部の人間だけがひとり占めするのではなく、地球のためにサステナブルであることと、自分のためにサステナブルであることを両立させるときに来てします。「サステナブルに食べる」のは、そのはじめの一歩。毎日の食事から、自分と地球を変えていきましょう。

## サステナブルって どういう意味?

# ほどほど その1

# ほどほどの エネルギーを

太りすぎは注意!  
やせすぎも危険

ほどほど  
エネルギー量は?

## 1日に必要なエネルギー量を知ろう

1日に必要なエネルギー量 (kcal) = 基礎代謝量 (kcal) × 身体活動レベル

基礎代謝量の計算は…

基礎代謝量 (kcal) = 基礎代謝基準値 × 標準体重 (kg)

基礎代謝基準値<sup>※1</sup>【表1】

	15～17歳	18～29歳	30～49歳	50～64歳	65～74歳	75歳以上
男性	27.0	23.7	22.5	21.8	21.6	21.5
女性	25.3	22.1	21.9	20.7	20.7	20.7

※1「日本人の食事摂取基準 2020年版」

標準体重の計算の仕方

標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

★身体活動レベル(18～69歳)【表2】

低い	1.50 (1.40～1.60)	生活の大部分が座位で、静的な活動を中心の場合
ふつう	1.75 (1.60～1.90)	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事、軽いスポーツなどのいずれかを含む場合
高い	2.00 (1.90～2.20)	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

摂取するエネルギーが消費するエネルギーを上回ると、余った分は体脂肪として蓄積され、やがて肥満になります。

肥満

は糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患といった生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の多い欧米型に変化し、便利な生活によって活動量が低下したことなどが、肥満は近年大きな問題になっています。

一方、やせる必要がないのに、偏った食生活や極端なダイエットによつて起る若い女性の「やせ」も、肥満と同様に大きな問題です。

若い女性の「やせ」は、鉄欠乏など栄養不良によるリスクだけではなく、「拒食症」や「過食症」といった摂食障害さらには将来生まれてくる子どもの生活習慣病のリスクを高めるともいわれています。健康のために過不足のない、自分にとってほどほどのエネルギー量を知ることがとてもだいじです。

ほどほどを知るために、まずは自分の標準体重を把握しましょう。標準体重はあなたの身長から導き出されます（上段標準体重の計算の仕方）。これに基づき標準体重【表1】をかけたものが、基礎代謝量です。基礎代謝とは、脳や内臓を動かし、生命を維持するために体が最低限必要なエネルギーのこと。これに標準体重の計算の仕方【表2】から自己の身体活動レベル【表2】から自分が一日に食事から摂る必要のあるおおよそのエネルギー量です。日の身体活動レベル【表2】から自分が合った数値をかけたものが、あなたが一日に食事から摂る必要のあるおおよそのエネルギー量です。自分の体に合ったほどほどの標準体重を知り、自分の体格と活動量に合ったほどほどのエネルギー量をしっかりと摂つていくことが、健健康な体を作るための毎日の基本です。



## ほどほど その2 ほどほどの 食塩で!

### ご存じですか? 最新の食塩目標量

### ほどほどの塩分でおいしく食べるには

#### ●塩「少々」はどれくらい?

小さじ1杯 (すりきり)は 5g	
ひとつまみ (指3本)は 約1g	
少々 (指2本)は 約0.5g	

#### ●1日あたりの食塩相当量の目標(成人)

WHOのガイドライン <sup>※2</sup>	5g未満
厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」 <sup>※3</sup>	男性 7.5g未満 女性 6.5g未満
実際の摂取量の平均 <sup>※4</sup>	男性 10.9g 女性 9.3g

※2 WHO (2012) "Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO)"

※3 「日本人の食事摂取基準 2020年版」

※4 「令和元年国民健康・栄養調査報告」

目標量に近づくには、あと約3g減らしたい! そこでおすすめのが「ちょこちょこ減らし」です。おしゃれをあきらめない減塩法は、いろいろあります。さまざまなくふうや味の変化を楽しみながら、減塩にチャレンジしてみましょう。

#### ●食塩「ちょこちょこ減らし」術

- めんの汁は残そう
- 調味料はかけずに付ける
- 酢や香辛料を利用する
- 「だし」をしっかりとろう



かせない栄養素の一つですが、減らさなければ血圧が上がり、脳卒中や腎臓病をはじめとするさまざまな病気の原因になってしまいます。

標量は、成人男性は7.8g未満、女性は6.5g未満と減っています。さらにWHOのガイドラインによる目標値は、なんと男女とも5g未満。しかし、「国民健康・栄養調査」によれば、日本人の成人の一日あたりの食塩摂取量は、男性11g、女性は9.3gと、「ほどほど」にはまだまだ遠く、摂りすぎなのが現状です。食塩はわたしたちの体にとって欠かせない栄養素の一つですが、摂りすぎをあきらめない減塩法は、いろいろあります。さまざまなくふうや味の変化を楽しみながら、減塩にチャレンジしてみましょう。

\*1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」で示された目標量

同じように塩も、料理を食べるとお節でだしをしつかりとれば、薄味でもおいしく食べられます。さらに柑橘系のしおり汁や酢、香辛料やハーブなどを加えることで、食塩に頼らず味のバリエーションを広げることができます。

また、煮物や汁物は、昆布やかつお節でだしをしつかりとれば、薄味でもおいしく食べられます。さらに味を感じながら食塩の摂取量を減らすことができますし、スプレータイプのしょう油ならさりに少量で満足感が得られます。

# サステナブルに食べよう！を実践



医療法人 緑十字会 笠岡中央病院  
管理栄養士 粟村三枝さん

# 地産地消から広がる LOCAL PRODUCTION FOR LOCAL CONSUMPTION 食べる楽しみと地域の活性化

病院食に地産地消を取り入れ、推進する

管理栄養士、栗村三枝さんにお話をうかがいました。

り組みたいと考えました」と笠岡中央病院管理栄養士の栗村三枝さん。地元食材をふんだんに使った「地産地消御膳」を考案し、月に1回の提供を開始しました。

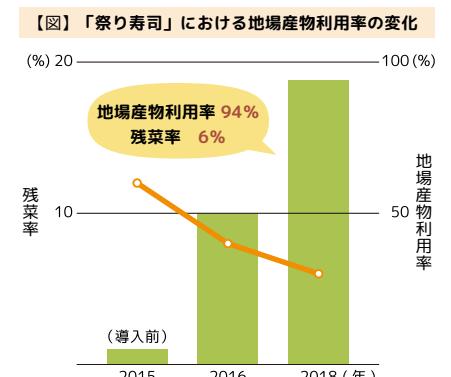
「笠岡産の食材は季節によってさまざまな種類があるため、毎月違った献立が立てられます。食事中の患者さんのうれしそうな顔を見ると、やってよかった! と思います」と栗村さんもにっこり。

「高齢の患者さんも食欲が湧くようで、残菜量も減っています。不思議なのです」が、同じメニューでも地元食材の種類が多いほど残菜が少ないんですよ(図)。食事介助が必要な方や、ふだんあまり話をされない方とも、会話が弾むきっかけになっています。高齢になつても食べる楽しみを持ち続けることが体はもちろん、心を満たすステナブルな生き方につながると痛感しています(栗村さん)。



生産者とのコミュニケーションは食材の知識を学ぶ貴重な機会。安定した食材調達のため、3か月前から生育状態を聞いて調整する。

**ルート作りが急務**



## ルート作りが急務

「地産地消を取り入れたいけれど、「コストがかかるから」と躊躇している管理栄養士・栄養士は多いと思いますが、規格外の食材を仕入れることでむしろ食材費の節約になりますし、生産者さん側も「規格外の食材を販売したかったがつてがなかなかった」という声が多いのです。地産地消は生産者さん、患者さん、食事提供側のみんながうれしい取り組みであることを広く知ってほしいです」と栗村さん。医療法人緑十字会は、これまでの取り組みが評価され、2019年に農林水産省などが主催する「地産地消等優良活動賞」

# 三大要素 たんぱく質 炭水化物 脂質 1日に食べる目安量

## ほどほど その **3**

ほどほどの  
栄養バランスで！



たんはぐ實のばとばと

わたしたちの体をつくり、エネルギー源となるたんぱく質、脂質、炭水化物は、生命維持に欠かせない栄養素。これらを過不足なく摂れるのがバランスのよい食事です。ほどほどどの目安やテクニックを知り、バランス感覚を磨いていきましょう。

## 炭水化物のほどほど

高齢者は特に、「フレイル※」を予防するためにも、毎日適切な量を摂取することが大切です。

反対にたんぱく質が不足しがちな高齢者で、脂肪の過剰摂取によって肥満の原因にはならないか、また排泄の過程で肝臓や腎臓に負担をかけます。

食事の代わりにお菓子を食べたりせず、「じはん、パン、めんなどの主食を毎食きちんと食べるのが、「ほどほど」への第一歩です。

※心身機能が低下して健康障害が生じやすくなつた状態。健康寿命を損なうサインともいわれます。

脂肪のほどほど

食の欧米化に伴つて肉を食べる機

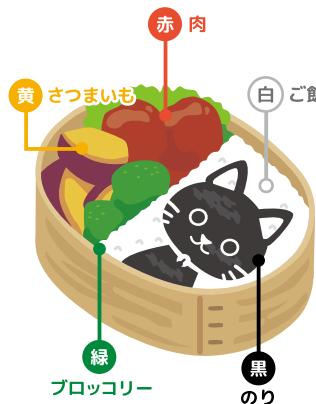
日本人の脂質の摂取量も近年「ほどほど」を超えていています。脂質の摂りすぎは、肥満、心筋梗塞などのリスクを高めます。

## 4 生活習慣病予防はベジタブルファーストで

食事のとき、野菜など食物繊維を多く含む食品を先に食べると、栄養素の吸収が抑えられるため、食後の血糖値の上がり方が緩やかになります。また、歯ごたえのある野菜はかむ回数が増えるため、満腹中枢が働いて食べすぎの予防にもなるのです。

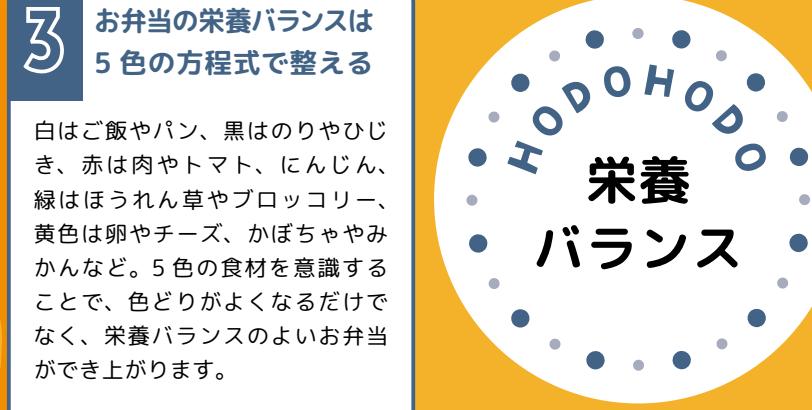
## 3 お弁当の栄養バランスは5色の方程式で整える

白はご飯やパン、黒はのりやひじき、赤は肉やトマト、にんじん、緑はほうれん草やブロッコリー、黄色は卵やチーズ、かぼちゃやみかんなど。5色の食材を意識することで、色どりがよくなるだけでなく、栄養バランスのよいお弁当ができ上がります。



## 5 小鉢やサラダを意識しよう

外食が続いていると栄養不足が気になるときは、「野菜多め」の基準で選びましょう。たとえばしょう油ラーメンよりもチャンポンめん、牛丼よりも中華丼、カルボナーラよりもナポリタンを選ぶことで、同じカテゴリーの食事でもより多くの栄養素をとることができます。



## 3 食べ物でトリックアート！？

体重や生活習慣病が気になるときは、盛り付ける茶碗やお皿をなるべく小さいものに。こうすると量が増えたように感じられて、少ない量でも満足感が得られます。逆にエネルギーや栄養素をたくさんとりたい人は、大きなお皿や器を選ぶとよいでしょう。

## 2 エネルギー不足の人々に補食のススメ

成長期の子どもや1回の食事量が少ない人は、不足しやすいエネルギーや栄養素を、携帯しやすく脂質も少ないおにぎりやサンドイッチ、ヨーグルト、野菜ジュースなどで補うのがオススメです。エネルギーがとても不足しているときには、脂質や糖質の多い菓子類も上手に取り入れてください。

## 5 食事は毎日同じ時間に。「時間栄養学」のこと

体内時計を調節してくれるのは「光」だけではありません。体内からの刺激である「食事」はもっと効果的。「何をどれだけ食べるか」だけでなく、毎日同じ時間に食べることで、体重管理も体調管理もしやすくなり、健康効果がアップすることがわかっています。

## 2 具だくさんの汁物はバランス栄養食

水分の中に溶け出した栄養素も余すことなくとれる汁物は、具だくさんにするほどおいしくて体にいいバランス栄養食になります。冷蔵庫のあまり野菜や、豆腐はもちろん、肉や魚などのたんぱく質も、毎日のみそ汁やスープに活用しましょう。

## 1 具だくさんおにぎりという発想

いつでもどこでも手軽に栄養補給できる便利なおにぎりですが、食材は単品になります。たとえば鮭と昆布、ツナと枝豆など、いつも2種類以上の具を入れるようにすれば、よりたくさんの栄養素をしっかりとることができます。



## 4 メニュー選びに迷ったら「野菜多め」を選ぼう

外食時のメニュー選びに迷ったときは、「野菜多め」の基準で選びましょう。たとえばしょう油ラーメンよりもチャンポンめん、牛丼よりも中華丼、カルボナーラよりもナポリタンを選ぶことで、同じカテゴリーの食事でもより多くの栄養素をとることができます。

# わたしにとってサステナブルな

## 15 Tips



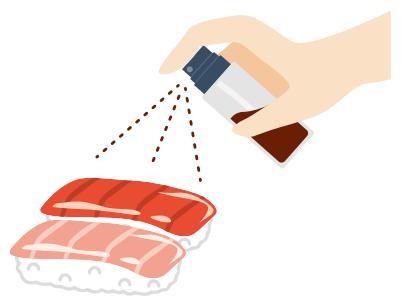
ほどほどの減塩、ほどほどのエネルギー、ほどほどの栄養バランスを実現するために、すぐに使える「管理栄養士・栄養士の小ワザ」を紹介します。

## 2 減塩を考えた調味料選び

しょう油やみそなど、日常的によく使う調味料を減塩のものに換えるだけで、食塩の摂取量は大きく減らすことができます。いつもはしょう油をかけるおかげに、酢、しょう油やぽん酢、マヨネーズなど、食塩の少ない調味料を選んで使ってみるのもおススメです。

## 1 だしを効かせて薄味に。追い調味料で仕上げを

ついついしおくしてしまいがちな煮物や汁物の減塩ポイントは、昆布やかつお節でだしをしっかり効かせること。煮物はだしを効かせた薄味で煮て、最後にしょう油などで具材の表面に味をつけるようにすれば、物足りなさを感じることはあります。



## 4 しょう油スプレーは減塩の強い味方

しょう油から出たたった2滴のしょう油は0.08gの食塩を含んでいますが、スプレータイプのしょう油なら、スプレー2回分に含まれる食塩はわずか0.02g。食品の表面全体に味が行き渡るので満足感は十分。約75%の食塩をカットすることができます。

## 1 箸置きを使って食行動を変えよう！

早食いや食べすぎ防止には、食卓に箸置きを！ 食べ物を口に運んだらいったん箸置きに箸を置き、ゆっくり、しっかりと噉む習慣をつけましょう。時間をかけて十分に噉むことは、消化吸収を助けるだけでなく、満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。



## 3 薬味やスパイスで味に変化を

ひとすら薄味だけを追求していると、何か物足りない気分になることもあります。そんなときはねぎやしょうが、わさび、みょうが、唐辛子などを多めにトッピングしてみましょう。チューブタイプには食塩が添加されている場合もあるので、できれば生がおススメです。

## 5 「匂」の食材で減塩できる？

匂の食材がおいしいのは、みずみずしく、味や香りがしっかりしていて、食材によっては脂もしっかりのっているから。調味料や調理油は控えめに、素材のもち味を十分に引き出せば、おいしいだけでなく、手軽に食塩・脂質もカットできるのです。



## サステナブルに食べるための

# 7つのキーワード

「食と健康」、「食と暮らし」、そして「食と世界」は密接に関係し合っています。だからこそサステナブルに食べることは、SDGsの達成に欠かせないアプローチの一つなのです。

### 危うい日本の食料自給率。 地産地消のススメ

日本の食料自給率は37%（カロリーベース）。わたしたちは食べ物の半分以上を輸入に頼っています。そのため今では「地産地消」だけでなく、「国産国消」また「自産自消」も呼びかけられています。食物の地産地消は、運搬によって発生するCO<sub>2</sub>を削減することにも大きく貢献します。

### 知ってる？ 魚のASCラベル／MSC「海のエコラベル」

ASCラベルは、環境に大きな負担をかけず、地域社会にも配慮した「責任ある養殖水産物」であることを認証するマーク。MSC「海のエコラベル」は、水産資源や環境に配慮し適切に管理された、持続可能な漁業で獲られた天然の水産物の証です。



### カーボンフットプリントって、どんなもの？

カーボンフットプリント（炭素の足跡）は、商品やサービスの原材料調達から生産、流通、廃棄・リサイクルまでの全体を通して排出される温室効果ガスの排出量をCO<sub>2</sub>に換算して表示する仕組み。「見える化」することで、より低炭素な消費生活を目指していきます。

### もっともっと脱プラスチック！

石油から作られるプラスチックは、便利な一方、自然分解されず半永久的に残るため、海や大気の汚染につながり、世界的に大きな問題になっています。エコバッグやストローをはじめ、ラップ代わりの布巾や食品保存にびん容器を使うなど、家庭でもまだまだ減らせます！

### サステナブルフードってどんな食べ物？

自然環境や社会に、できるだけ負荷をかけずに作られる食べ物のことです。たとえば輸送によるCO<sub>2</sub>の排出が少ない地元産の食材、有機野菜やくだもの、決められたルールのもとで獲られた魚や大豆ミート。フードロスを減らした製造ラインや規格外の農産物などで作られる加工品、フェアトレードの食品などもサステナブルフードです。

### 大豆ミートが注目を集めるワケ

世界の人口が増え続け、将来の栄養不足が危惧されています。しかし農地や水を大量に必要とし、げっぷによるメタンガスの排出も問題視される家畜を増やせば、環境への負荷が高まります。そこで注目されているのが、高たんぱく低エネルギーの大豆ミートなのです。

### フードロスの現状とわたしたちにできること

食べられるのに捨てられている食品の量は年間570万t（令和元年度推計値）。日本人1人あたりの食品ロス量は、1年で約45kgにもなります。賞味期限の近い値引き商品を買う、棚の奥から商品を取らない、食べ残しを出さないなど、今日からできることができます。

# 「野菜」や「栄養」が不足しがちな方に 1日分の野菜

野菜「350g分の主栄養成分」に  
こだわって

「1日分の野菜」はその名の通り、厚生労働省が推奨する1日分の野菜摂取目標量350g分を、ぎゅっと濃縮した野菜飲料です。使われている野菜はにんじん、ピーマン、トマト、小松菜など30種類。野菜を加工する過程で失われがちなβ-カロテン、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、カリウムの5つの主要成分が摂れるよう、野菜350g分の主栄養成分を算出し、きっちりと補っています。砂糖、食塩、香料は使っていません。野菜本来のおいしさや風味を楽しんでいただけます。



## 1日分の野菜 (350g) の主栄養成分\*がきっちり摂れる！

野菜 350g相当	4,184 μg	54 mg	110 mg	42 mg	643 mg
1日分の野菜 紙パック 200ml	5,704 μg	60 mg	135 mg	45 mg	645 mg

\*主栄養成分

「令和元年国民健康・栄養調査報告」から生野菜350g分の栄養成分を算出し、ビタミンA(β-カロテン)、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、カリウムの値を自社基準としています。

## 環境配慮への取り組み 伊藤園の野菜飲料について

変わらない  
おいしさを未来へ

お茶の会社として有名な伊藤園は、実は野菜飲料分野でもリーディングカンパニー。トマトジュースが主流だった1986年に、日本初のにんじんベースの「Natural Land 野菜ミックスジュース」を発売。1992年には「充実野菜」、そして2004年には「1日分の野菜」を発売し、野菜不足の現代人の健康を見守り続けてきました。人々の健康的な毎日をサポートし、常に「安心な品質」であることはもちろん、「おいしさ」へのこだわり、そして環境への配慮も進化させ続けています。

SUSTAINABLE  
1

### 紙パックアルミレス ECO 容器



リサイクルしやすい  
アルミレスECO容器についているマーク

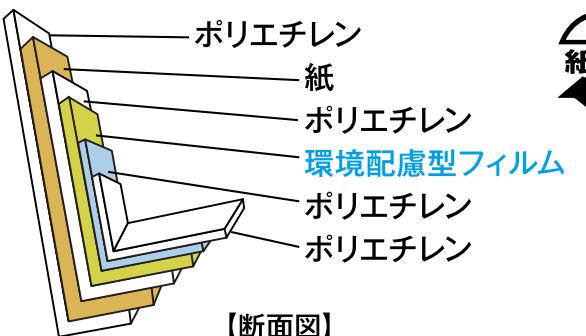
SUSTAINABLE  
2

### 環境に配慮した ECO ボトル

野菜飲料の大型ペットボトルには、環境に配慮した ECO ボトルを採用しています。ECO ボトルは、石油由来 PET 樹脂を使用せず、回収したペットボトルから再生した PET 素材を再成型したもの（ボトル to ボトル）と、石油由来の PET 素材の一部を植物由来の素材に置き換えたものの2種類。2030 年度までには全ペットボトル製品を、100%リサイクル素材へ切り替えることを目指し、達成に向けたロードマップに沿って進んでいます。

これまで紙パックの野菜飲料には、アルミ層付きの紙パックが使われてきましたが、伊藤園ではアルミレス ECO 容器を採用。アルミレス ECO 容器を使ったアイテムが増加中です。アルミ層の代わりに使われているのは、バリア性のある環境配慮型フィルム。従来の容器と同じようにバリア性を保ち、長期常温保存が可能です。飲み終わったら、牛乳パックと同じようにリサイクルできます。

### アルミ層の代わりに、環境配慮型フィルムを使用



環境に  
配慮した  
**ECO**  
ボトル

環境配慮型のペットボトルについているマーク

COMPANY  
株式会社伊藤園  
www.itoen.jp

お問い合わせ先  
0800-100-1100  
受付時間 10:00 ~ 12:30 / 13:30 ~ 16:00  
(土日祝日・年末年始を除く)

管理栄養士・栄養士が考えた  
「1日分の野菜レシピ」をこちらで掲載中



itoen.co/eiouy22wb

食事にプラスして栄養バランスを整えよう！

小さなボディに  
10種類の栄養素

## ゼスプリ グリーンキウイと サンゴールドキウイ



### 身近なくだもの栄養素充足率<sup>\*3</sup>スコア

身近なくだものに主要な17の栄養素がどれくらい含まれているか(栄養素充足率)を調べると、キウイがナンバーワンという結果に。



さわやかな甘酸っぱさが人気の「グリーンキウイ」とトロピカルな甘みが特徴の「サンゴールドキウイ」。小さな果実の中に、ビタミンCやビタミンE、食物繊維、葉酸など、10種類の栄養素がギュッと詰まっています。  
いつもの食事にプラスすれば、栄養バランスはぐんとアップ。皮ごと半分にカットして、そのままスプーンでくうつて食べれば、栄養素が失われる心配もありません。

変わらない  
おいしさを未来へ

## サステナビリティへの取り組み キウイを通じた健康サポート

ゼスプリは、キウифルーツを通じていつもみなさまの健康的な食生活、ライフスタイルを応援しています。  
2025年までに60億個以上のキウифルーツをお届けし、世界中の人々のよりよい食事と健康的な暮らしに貢献していきたいと願っています。

また、ゼスプリはサステナビリティに対する決意を明確にし、実現に向けて目標ごとに専用のワーキングプログラムを用意しています。確実に実現するための数値目標を設定して、誠実に取り組んでいます。

SUSTAINABLE  
1

### 栽培から店頭までの厳格な品質管理

ゼスプリキウイは、環境により土づくりから、肥料の量、種類、栽培方法まで、人と環境に配慮した独自の厳しい基準で栽培されています。もちろんトレーサビリティも万全。品質や残留農薬のチェックを経て、日本へやってきたキウイは、どの果樹園のどの区画で収穫されたかまで、追跡できます。

また、お店に並ぶタイミングで「食べごろ」になるよう、独自の追熟管理を行っています。

こうして、果樹園から店頭までを一貫して管理する「ゼスプリ・システム」により、日本の食卓においしいキウイをお届けしています。



SUSTAINABLE  
2

### 「使い捨て」にさようなら

わたしたちは、環境に真剣に向き合い確実に実行するために、具体的な数値目標を設定しています。2025年までに、すべての梱包資材をリサイクル可能、リユース可能、または堆肥化が可能なものに移行することを目指しています。また、バイオプラスチック製の保護資材を導入するなど、プラスチックの問題にも積極的に取り組み、2025年までにすべてのプラスチック包装の、少なくとも30%以上に再生プラスチックを使用することを目標にしています。



SUSTAINABLE  
3

### 「カーボンポジティブ」を目指して

ゼスプリでは、100%リサイクル可能な梱包資材や堆肥に還元可能な商品ラベルなど、梱包に関わるあらゆる資材を見直し、工夫しています。そしてこれらの取り組みを推し進めることで、2030年までには、梱包による環境負荷をフルーツ1キログラム当たり25%削減することを目指しています。さらにわたしたちは、パートナーとともに、2035年までに二酸化炭素の削減量が排出量を上回る「カーボンポジティブ」を実現したいと考えています。



COMPANY

ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社  
www.zespri.com



お問い合わせ先

0120-171-491

受付時間 9:00 ~ 17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

\*1 10種の栄養素：ビタミンC、食物繊維、カリウム、ビタミンE、葉酸、ビタミンB6、ビタミンK、マグネシウム、鉄、銅 \*2 成人の食事摂取推奨量 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」\*3 「栄養素充足率」は、同じ量（100g）を食べた時に、ビタミンやミネラル、食物繊維などの17種類の栄養素\*1が基準値\*\*に對してどのくらい含まれているかをインデックス化したもの。\*4 17種類の栄養素とは、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビタミンA、ビタミンE \*\* 基準値とは、日本人の食事摂取基準（2020年版）における1日当たりの摂取基準（30～49歳女性での推奨量、目標量、目安量）詳細はゼスプリWEBサイトを参照 www.zespri.com/ja-JP/nutrition

# 一時的な精神的ストレスがかかる状況でのストレスをやわらげ、睡眠の質向上「Yakult (ヤクルト) 1000」と「Y1000」

現代人のストレスと  
睡眠の問題にも挑戦



「ヤクルト」に含まれている「乳酸菌シロタ株」は、さまざまな研究により、腸の健康に役立つことがわかっています。「Yakult 1000」と「Y1000」は、ヤクルト史上最高密度の1mlあたり10億個の「乳酸菌シロタ株」が入った乳製品乳酸菌飲料です。

「ヤクルト」に含まれている「乳酸菌シロタ株」は、さまざまな研究により、腸の健康に役立つことがわかっています。「Yakult 1000」と「Y1000」には、一時的な精神的ストレスがかかる状況での、ストレスをやわらげ、睡眠の質を高める機能があることが確かめられています。

\* 大学医学部4年次の健康な男女を2群に分け、重要な進級試験の8週間前から「Yakult 1000」と疑似飲料を1日1本飲用してもらい検証を行いました。実証データはHPやYouTube株式会社ヤクルト本社公式チャンネルで。

変わらない  
おいしさを未来へ

## コーポレートスローガンは 「人も地球も健康に」

「ヤクルト」は世界40の国と地域で、1日4,000万本以上が飲まれています。これからも生命科学を追究しながら、世界の人々の健康で楽しい生活づくりに貢献し続けるヘルスケアカンパニーへの進化を目指していきます。

わたしたちの商品を通じた事業活動は、そのままSDGs「3すべての人に健康と福祉を」を追求していくものですが、さらにサステナビリティを高めていくため、「イノベーション」「地域社会との共生」「サプライチェーンマネジメント」「気候変動」「プラスチック容器包装」「水」の6つを重要課題として、取り組んでいます。

SUSTAINABLE  
1

### 温室効果ガス排出 実質ゼロを目指して

2050年までにカーボンニュートラルの実現を目指すわたしたちの中期目標は、2030年までに温室効果ガスの排出量を30%（2018年度比）削減すること。

その取り組みのひとつとして国内12の工場においては、2022年4月から、生産工程で使用する電力を、再生可能なエネルギー電力にすべて切り替えました。

また兵庫三木工場では、再生可能エネルギーへの移行に加えて、900kWの自家消費型太陽光発電システムを導入。これまでの100kWの発電と合わせて、ヤクルト初のメガワットクラスの太陽光発電システムが始動します。

 People and Planet as One  
ヤクルトグループ環境ビジョン

SUSTAINABLE  
2

### きれいな水を 守りたい！

水に関する地球規模の問題は、水を原材料とするヤクルトにとっても重要な課題です。

わたしたちはさまざまな工夫で各工場での水使用量の削減に取り組むとともに、徹底した排水管理で河川への影響を最小限にとどめるよう努力しています。

また、水需給の見通しや水災害発生の可能性、公衆衛生、生態系への影響など、水リスクについて認識し、管理していくため、継続的に水リスク調査や水ストレスレベル（水需給に余裕があるかどうか）の評価も実施。リスクの高い地域では、生産活動の見直しや対策を進めています。



SUSTAINABLE  
3

### 地域と共に生きる

たくさんの国や地域に多くの拠点をもつヤクルトでは、それぞれの国や地域に根差したさまざまな活動を行っています。

日本では、腸の大切さや「いいやんち」を出すための生活習慣について、模型などを活用してわかりやすく説明する「出前授業」。センター（ヤクルトレディの販売拠点）や公共施設などで行われる「健康教室」。東京ヤクルツワローズOBによる「野球教室」や河川や公園などの清掃活動、高齢者への訪問活動なども実施中。

世界各地でも、「出前授業」や貧困と栄養不良防止への支援、高齢者に対する支援、児童・学生への支援などを行っています。



「ヤクルトの出前事業」は食育推進活動として日本食育学会より認定されています。



# たんぱく質をおいしく摂ろう！ 「TANPACT」シリーズ

わたしたちの  
サステナブル

たんぱく質コンソーシアムを設立

人生100年時代を  
たんぱく質で健康新たんぱく質で健康に

## たんぱく質不足をしつかりサポート

たんぱく質は、わたしたちの体づくりに欠かせない栄養素ですが、現代人の摂取量は、戦後間もない1950年代の水準まで落ち込んでいます。

そのような中、現代人のたんぱく質不足を解決すべく、明治は手軽においしく乳たんぱく質が摂取できるよう、現代人のたんぱく質不足を解決すべく、明治は手軽においしく乳たんぱく質が摂取できるよう、



### ギリシャヨーグルト 甘さひかえめ ▶

朝ごはんに+するだけで、おいしく乳たんぱく質10g摂れます。  
脂肪0なので罪悪感も少なめ

なめらかな口当たりですっきりと食べやすい

### ▼ミルクチョコビスケットin



一口サイズの  
ビスケット入り  
ミルクチョコレート。  
食べやすくて  
手にもつきにくい！

仕事の合間や  
家事の合間などにも  
ちょうどいい



たんぱく質と一緒に、  
女性に不足しがちな鉄分も  
一緒に摂れる

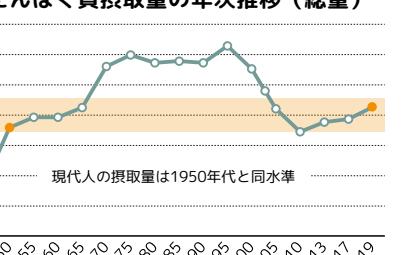
きる「TANPACT」シリーズを2020年に発売いたしました。

乳たんぱく質は、たんぱく質の中でも必須アミノ酸バランスよく含んでおり、良質なたんぱく源の代表です。

明治TANPACTは、この乳たんぱく質を日々の生活で無理なく手軽に摂取してもらうために、ヨーグルト、チョコレート、ビスケット、チーズ、ゼリーなど幅広いラインナップを提供しています。

会社、米久株式会社、マルハニチロ株式会社は、6月17日にたんぱく質コンソーシアム「めざせ1日80g！たんぱく摂ろう会」を設立。日本の低栄養という社会課題をたんぱく質で解決することを目指してまいります。

### 日本人の1人1日当たりの たんぱく質摂取量の年次推移（総量）



めざせ1日80g!  
**たんぱく**  
摂ろう会

ホントに  
ホント！?

Vol.05

## 「食品添加物は体に悪い」つてホントにホント？ 確かな目で「食の安全」を見きわめよう

### あいまいな表示を防ぐ ガイドラインづくり

加工食品を選ぶとき、あなたは食品添加物の表示をしっかり確認する派？それとも確認しない派ですか？

消費者庁の調査<sup>※1</sup>によると、約半数の方が、食品添加物の有無を、食品を選ぶときの参考にしている、という結果でした。その理由のほとんどは、「健康によさそう」で、「安全そう」だから。しかし「なぜ安全？」「その根拠は？」と考えるとき、実はそこに科学的な裏付けはありません【図1】。

ところが「体に悪そう」というイメージが先行しがちな食品添加物には、食品安全委員会が検証・算出した科学データに基づいて、厚生労働省が認めた物質とその使用量が厳しい基準のもとに定められています【図2】。

つまり日本で販売されている食品に、きちんと表示されている食品添加物には、私たちの健康を損なうリスクはありません。食の安全を守るには、イメージではなく科学的根拠に基づいた目で、食品を選ぶことが大切です。

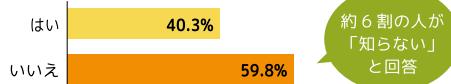
2022年、消費者庁は「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」をつくりました。その背景には、そもそもその食品に添加することが認められないない添加物について、あえて「〇〇不使用」と表示したり、いつたい何が不使用で無添加のかあいまいな表示をしている食品の存在がありました。

こうした表示は、「無添加ならすべて健康で安全」といった、必ずしも正しくないイメージを消費者に与えることにつながるため、ガイドラインが取りまとめられました。

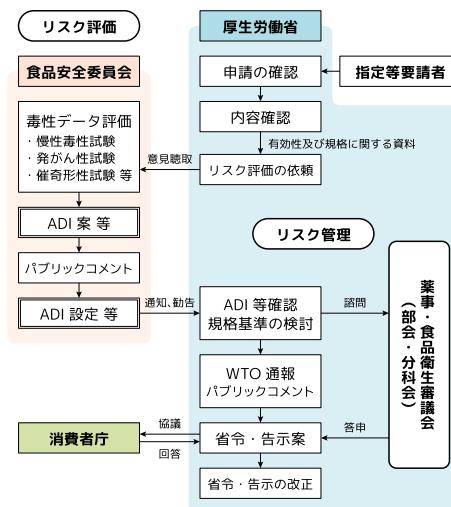
ガイドラインでは、「食品表示基準」第9条に該当するおそれのある表示を10パターンに整理して、各食品メーカーに正しい記載の強化を呼びかけています。

【図1】消費者庁  
令和2年度 食品表示に関する  
消費者意向調査報告書<sup>※1</sup>

Q62. あなたは、「食品添加物」は、安全性が評価されたものや我が国において広く使用されて長い食経験のあるものとして国に認められたものが、食品の加工又は保存の目的で使用されていることを知っていますか。



【図2】厚生労働省  
食品添加物の指定等に関する手続き<sup>※2</sup>



基準」第9条に該当するおそれのある表示を10パターンに整理して、各食品メーカーに正しい記載の強化を呼びかけています。



\*1 消費者庁  
令和2年度 食品表示に関する  
消費者意向調査報告書



\*2 厚生労働省  
食品添加物の指定等に関する手続き  
ガイドライン（令和4年3月30日）

COMPANY  
一般社団法人日本即席食品工業協会  
www.instantramen.or.jp



お問い合わせ先  
公式 Web サイト「お問い合わせフォーム」  
www.instantramen.or.jp/form/



### ギリシャヨーグルト 甘さひかえめ ▶

朝ごはんに+するだけで、おいしく乳たんぱく質10g摂れます。  
脂肪0なので罪悪感も少なめ

なめらかな口当たりですっきりと食べやすい

### ▼ミルクチョコビスケットin



一口サイズの  
ビスケット入り  
ミルクチョコレート。  
食べやすくて  
手にもつきにくい！

仕事の合間や  
家事の合間などにも  
ちょうどいい



たんぱく質と一緒に、  
女性に不足しがちな鉄分も  
一緒に摂れる

お問い合わせ先 明治お客様相談センター  
ヨーグルト 0120-598-369 おから 0120-041-082 チーズ 0120-370-369  
受付時間 9:00～17:00 (土日祝日・年末年始除く)

COMPANY  
株式会社 明治  
www.meiji.co.jp



