

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 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

検索

nutas.jp/84/



2022 THEME

自分のために、地球のために サステナブルに 食べよう！

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。

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。

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、そのために、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、管理栄養士・栄養士は「栄養と環境」について考えます。日本栄養士会は、栄養・食生活の営み、生産、畜産、加工、保存、配送、流通、料理、食事、廃棄のなかで、栄養・食事の専門職としての環境問題への対応を推進します。

2022年度「栄養の日・栄養週間」では、全国で管理栄養士・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、エビデンスにもと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。

「栄養の日・栄養週間2022」では、これらを宣言するとともに、管理栄養士・栄養士の活動の場で、国民運動として活動していきます。

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 Yakult 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、全日本病院協会、日本アレルギー学会、日本栄養改善学会、日本栄養教育学会、日本栄養・食糧学会、日本癌学会、日本給食経営管理学会、日本外科代謝栄養学会、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、日本小児臨床アレルギー学会、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）

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



●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※2	5g 未満
厚生労働省の 「日本人の 食事摂取基準」※3	男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満
実際の 摂取量の平均※4	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」

●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
とろろ



ほとほと
その
2

ほとほとの
食塩で！



ご存じですか？ 最新の食塩目標量

「一日の食塩相当量の目標量って 10g でしょ？」。いいえ、それは 2005 年の目標量※1。現在の目標量は、成人男性は 7.5g 未満、女性 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量は、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 9.3g と、「ほとほと」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。目標量に近づくには、あと約 3g 減らしたい！そこでおすすめののが「ちょこちょこ減らし」です。おいしさ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。

ほとほとの塩分では おいしく食べるには

減塩の第一歩は、加工食品やスナック類の栄養成分表示を見ること。食塩相当量の多いものは避けるか、食べる量を考えます。ハムやソーセージなどは一度ゆでてから焼く、という一手間で減塩が可能です。しょう油やソースなどの調味料は、料理にかけるのではなく小皿に取って付けることで、満足できる塩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らに少量で満足感が得られます。同じように塩も、料理を食べるときにパラパラと振ることで塩味を感じやすくなり、摂取量を減らすことができます。また、煮物や汁物は、昆布やかつお節でだしをしっかりおとせば、薄味でもおいしく食べられます。さらに柑橘系のしぼり汁や酢、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。

※1 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」で示された目標量

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※1【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、静的な活動が中心の場合
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

ほとほと
その
1

ほとほとの
エネルギーを

太りすぎは注意！ やせすぎも危険

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もと。わたしたちの生活が脂肪分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から、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って起こる若い女性の「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、自分にとってほとほどのエネルギー量を知ることがとても大切です。

ほとほどの エネルギー量は？

ほとほとを知るために、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せます（上段標準体重の計算の仕方）。これに基礎代謝基準値【表 1】をかけたものが、基礎代謝量です。基礎代謝とは、脳や内臓を動かす、生命を維持するために体が最低限必要とするエネルギーのこと。これに仕事や家事、通勤、スポーツなど毎日の身体活動レベル【表 2】から自分に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とほどの標準体重を知り、自分の体格と活動量に合ったほとほどのエネルギー量をしっかりと摂っていくことが、健康な体を作るための毎日の基本です。



サステナブルに食べよう！を実践



地産地消から広がる 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。



さわら、じゃこなどを使った「祭り寿司」献立。
食材の産地を記したカードを添えて提供する。

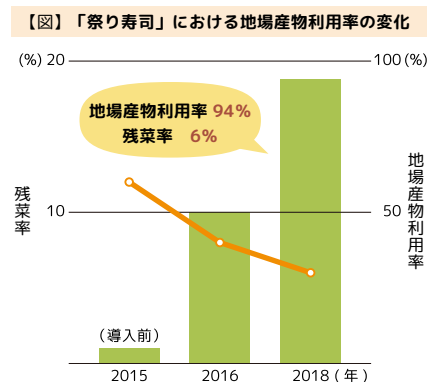
「地産地消御膳」
瀬戸内海に面した岡山県笠岡市。地域医療を担う、医療法人緑十字会が運営する笠岡中央病院、老人保健施設くじば苑などの食事では、月に1回、笠岡市産の食材を使った「地産地消御膳」を提供しています。きっかけは、2012年に岡山県の条例にて、介護老人保健施設で、地域の食材の活用を求める基準が設けられたことでした。「当時は冷凍のカット野菜や外国産の食材を多く使用していましたが、病院事務局からこの話を聞き、介護老人保健施設だけでなく、法人全体で地産地消に取り組みたいと考えました」と笠岡中央病院管理栄養士の栗村三枝さん。地元食材をふんだんに使った「地産地消御膳」を考案し、月に1回の提供を開始しました。「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」と栗村さんにもっこり。

「高齢の患者さんでも食欲が湧くよう、残量も減っています。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量が少ないんですよ【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。高齢になっても食べる楽しみを持ち続けることが体はもちろん、心を満たすサ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）。

当初は給食委託業者の紹介で岡山県の食材を使っていたが、より新鮮で、地元の活性化にもつながることから2016年から笠岡産食材中心に切り替えることに。インターネットで生産者を探して連絡をとり、訪問して交渉。規格外の食材を安価で取り引きできる生産者が数件見つかりました。

それでも食材の種類はとぼしく、献立作りは難航します。そこで、2016年に農林水産省に地産地消コーディネーター派遣事業※を申請。市役所の協力を得ながら、生産者を開拓していき、食材も調味料にいたるまで、どんな献立でも対応できるまでに。さらに、ふだんの給食の食材選びの意識も変わり、今では国産での入手が困難な食材を除いてすべて国産野菜に変更しました。

事業所と生産者をつなぐ ルート作りが急務



※1（財）都市農山漁村交流活性化機構
「地産地消の取組」



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。

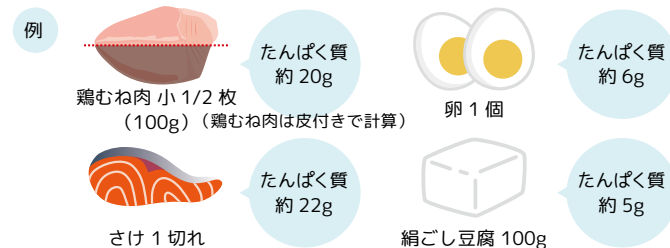


三大要素
たんぱく質 炭水化物 脂質

1日に食べる目安量

たんぱく質 目安量〔成人男性 60g 成人女性 50g〕

何にどれくらいたんぱく質が含まれるかというと…



3回の食事でも
いろいろな
組み合わせで
摂りましょう！

炭水化物

目安量〔1日に必要なエネルギー量の 50-60%〕

1日 2000kcal 食べる人なら炭水化物 250～300g



脂質

目安量〔1日に必要なエネルギー量の 20-30%未満〕

1日 2000kcal 食べる人なら脂質 40～60g

肉やお菓子など食品にも脂質は含まれるので、調理では大さじ1杯くらい

〔日本人の食事摂取基準2020年版〕および〔日本食品標準成分表2020年版〕より

食の欧米化に伴って肉を食べる機会や油を使う調理が増えたことで、

脂質のほどほど

脂肪のほどほど
食の欧米化に伴って肉を食べる機会や油を使う調理が増えたことで、

脂肪のほどほど
食の欧米化に伴って肉を食べる機会や油を使う調理が増えたことで、

たんぱく質のほどほど

たんぱく質のほどほど
食の欧米化に伴って肉を食べる機会や油を使う調理が増えたことで、

炭水化物のほどほど

炭水化物の摂りすぎは肥満の原因ですが、ダイエットのために極端な糖質制限をしたり、高齢になって食事量が減った状態が続いたりすると、体は筋肉を分解してエネルギーを補い始めます。筋肉量が減ると基礎代謝量も減ってしまうため、結局はやせにくいという結果に。高齢者は筋肉が減るサルコペニアの引き金となります。

食事の代わりにお菓子を食べたりせず、ごはん、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った状態。健康寿命を損なうサインともいわれる。

ほぼほぼ
その
3

ほぼほぼの
栄養バランスで！



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 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、携帯しやすい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。

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。



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て上がります。



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」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きています。

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ず、酢じょう油やぽん酢、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オススメです。

1 だしを効かせて薄味に。 追い調味料で仕上げを

つついしよっぱ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せん。



2 具だくさんの汁物は バランス栄養食

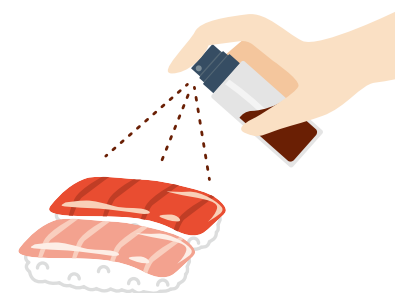
水分の中に溶け出した栄養素も余すことなくとれる汁物は、具だくさんにするほどおいしくて体にいいバランス栄養食になります。冷蔵庫のあまり野菜や、豆腐はもちろ、肉や魚などのたんぱく質も、毎日のみそ汁やスープに活用しましょう。

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、具材は単品になりがちです。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 しょう油スプレーは 減塩の強い味方

しょう油さしから出るたった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。



3 薬味やスパイスで 味に変化を

ひた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。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 小鉢やサラダを 意識しよう

外食が続いて栄養不足が気になるときは、丼やパスタなどの単品料理ではなく、小鉢（副菜）やサラダの付いた定食やセットを選びましょう。うどんやそばならトッピングを加えて。ファストフードのセットドリンクは、野菜ジュースや牛乳などを選びましょう。

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。



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、しっかりかむ習慣をつけましょう。時間をかけて十分に噛むことは、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。



5 「旬」の食材で 減塩できる?

旬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たっぷりのっているから。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。



わたしたちの サステナブル

おいしさはもちろん、
「健康」にこだわった身近な食品には、
生産者やメーカーのサステナブルな思いも
ぎっしり詰まっています。
自分のために、そして地球のために、
さあ、サステナブルに食べましょう！

変わらない
おいしさを未来へ

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CO₂を削減することにも大きく貢献します。

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CO₂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。

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CO₂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。

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、げっづぶ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。

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、ラップ代わりに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！

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あります。

変わらない
おいしさを未来へ

環境配慮への取り組み

伊藤園の野菜飲料について

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

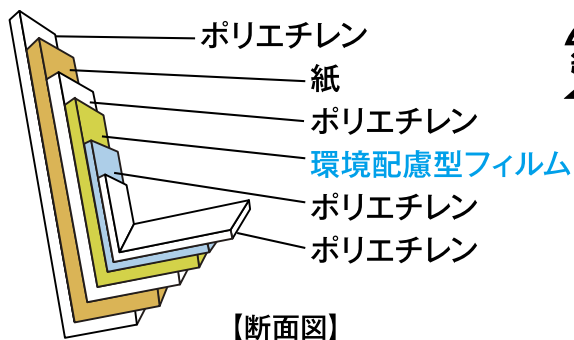
紙パックアルミレス ECO 容器

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。



リサイクルしやすい
アルミレスECO容器に
ついてのマーク

アルミ層の代わりに、環境配慮型フィルムを使用



【断面図】

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。



環境配慮型のペットボトルに
ついてのマーク

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/eiyou22wb

わたしたちの
サステナブル

Vol.01

「野菜」や「栄養」が不足しがちな方に
1日分の野菜

毎日の食事に
プラスして、
手軽に美味しく
野菜と栄養の
不足を補おう！

野菜 350g 分の
主栄養成分*が
きっちり
詰まっているよ



PAPER PACK 200ml



PET 740g

にんじん、トマト、
アスパラガス、
ブロッコリー、
ほうれんそうなど
選び抜かれた安心な
30種類の野菜！

ビタミンCはもちろん、
β-カロテン、カルシウム、
マグネシウム、カリウムも
きっちり摂れるよ

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
	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
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。

「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。

野菜「350g分の主栄養成分*」に
こだわって

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、キウイフ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 億個以上のキウイフルーツをお届けし、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。

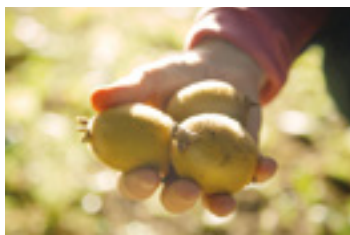
また、ゼスプリはサステナビリティに対する決意を明確にし、実現に向けて目標ごとに専用のワーキングプログラムを用意しています。確実に実現するための数値目標を設定して、誠実に取り組んでいます。

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、環境によい土づくりから、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、環境に真剣に向か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。

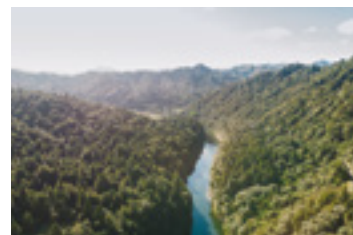


SUSTAINABLE

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。



わたしたちの
サステナブル

Vol.02

食事にプラスして栄養バランスを整えよう！ ゼスプリグリーンキウイと サンゴールドキウイ



水分と糖、
カリウムなどの
ミネラルもバランスよく
含まれているから、
暑さ対策にも
おすすめ

ビタミン C、
食物繊維、カリウム、
ビタミン E、葉酸など、
積極的に摂りたい
10 種の栄養素^{*1} が
ぎっしり

皮ごと半分にとって、
スプーンですくうだけ！
栄養たっぷり
忙しい朝にもピッタリ

グリーンキウイは、
不足しがちな
食物繊維を
1 個で補えるよ^{*4}

サンゴールドキウイは
ビタミン C が豊富。
1 個で 1 日に必要な
ビタミン C 100mg^{*2} が
摂れるよ

身近なものの栄養素充足率^{*3} スコア

身近なものの主に 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の特徴の「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すくって食べれば、栄養素が失われる心配もありません。

小さなボディに 10 種類の栄養素

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^{*}が基準値^{**}に対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 18 ~ 64 歳女性の食物繊維目標量 18g 以上 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020 年版）、30 ~ 39 歳女性の平均摂取量 15.9g 出典：厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」
*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

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。



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ちヤクルトでは、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「いいうんち」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」。東京ヤクルトスワローズ 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。

わたしたちの
サステナブル

Vol.03

「Yakult（ヤクルト）1000」と「Y1000」

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、睡眠の質を向上

スーパーや
コンビニなどの
店頭で
買えます

1ml あたり 10 億個の
生きた「乳酸菌 シロタ株」が
入っています

宅配して
もらえます



「乳酸菌 シロタ株」は、
生きて腸に届き、
腸内の良い菌を増やし、
腸内環境を改善する
機能が報告されています

一時的なストレスが
かかる状況での
「ストレス緩和」
「睡眠の質向上」の
機能があります*

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 1 ml 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。

脳と腸は互いに影響し合っているという研究が、近年活発に進められています。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」と類似飲料を 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。

COMPANY
株式会社ヤクルト本社
www.yakult.co.jp



お問い合わせ先
0120-11-8960
携帯電話からは
0570-00-8960（有料）へ

受付時間 10:00 ~ 16:00
（土・日・祝日・夏季休業・年末年始等を除く）
※時間を短縮しています

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

たんぱく質不足をしっかりとサポート

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「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を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。



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が
10g 摂れます。
脂肪0なので罪恶感も少なめ

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



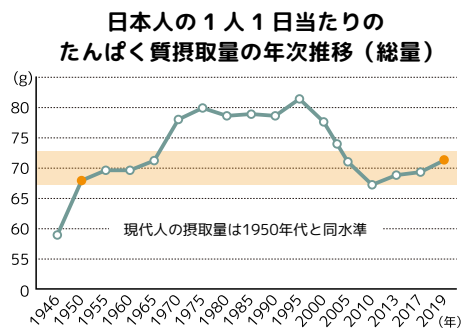
一口サイズの
ビスケット入り
ミルクチョコレート。
食べやすく
手にもつきにくい！

仕事の合間や
家事の合間などにも
ちょうどいい

ベビーチーズ鉄分入り ▶



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



人生100年時代を
たんぱく質で健康に
たんぱく質コンソーシアムを設立
株式会社明治、伊藤ハム株式
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
的にたんぱく質に関する啓発活動
を行っています。

COMPANY
株式会社 明治
www.meiji.co.jp

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

ホントに
ホント!?

Vol.05

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

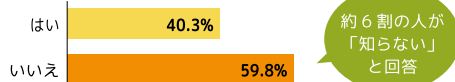
食品添加物「無添加」「不使用」 イメージだけで選んでいない?

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と確認する派？それとも確認しない派ですか？

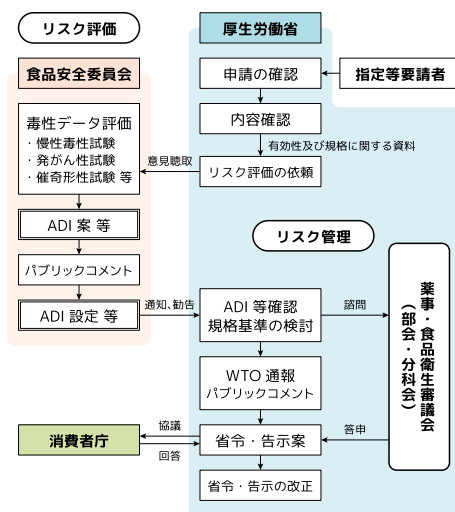
消費者庁の調査^{※1}によると、約半数の人が、食品添加物の有無を、食品を選ぶときの参考にしていて、という結果でした。その理由のほとんどは「健康によさそう」で、「安全そう」だから。しかし「なぜ安全?」「その根拠は?」と考えるとき、実はそこに科学的な裏付けは

【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^{※1}

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^{※2}



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。

あいまいな表示を防ぐ ガイドラインづくり

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」^{※3}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ていない添加物について、あえて「〇〇不使用!」と表示したり、いったい何が不使用で無添加な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。

※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



※3 消費者庁
食品添加物の不使用表示に関する
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/



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」

日本中の病院や学校、企業、研究機関、行政機関、そしてスポーツや福祉などの現場で、たくさんの管理栄養士・栄養士が働いています。今日もそれぞれの職場で、施設利用者にとって、そして地球にとってもサステナブルな食事の提案や仕組みづくり、調査・研究を続けています。



医療
地域連携による栄養サポート
トヨタ記念病院栄養科 福元さん
「とよた嚥下食の〇（輪）」を通して、地域の管理栄養士・栄養士が交流することで、病院での入院期間中から退院後まで、一貫した嚥下調整食のサポートが行える環境を作っています。



学校給食
地産地消の取り組み
豊田市立加納小学校 栄養教諭 重田さん
小中学校の給食に使われるお米は、すべて市内で生産されたもの。地元で採れる新鮮な野菜を活用するほか、矢作川のあゆも年1回、市内すべての児童・生徒に提供されています。



スポーツ
オーダーメイドの栄養サポート
エームサービス株式会社 IDSセンターニュートリション室 岡本さん
アスリートは一人ひとり目標や競技特性、生活スタイルが異なります。個々の状況に寄り添ったオーダーメイドの栄養サポートを行い、継続した取り組みを可能にします。



社員食堂・学校食堂
食物アレルギー対策
シダックス株式会社 品質管理室 迎さん
保育所では保育士さんと連携し、給食で提供する食材の確認を徹底。アレルギーによる事故を防ぐとともに、保護者にも食に関する知識や情報を提供しています。



行政
食環境の整備
三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室 大泉さん
地元スーパーと協働し、こっそり減塩作戦「UMAMI SANJO」を展開。スーパーで販売するお惣菜の減塩を行い、地域の人々が知らず知らずのうちに減塩できる取り組みを実践中です。



地域
地産地消と食品ロス削減
株式会社食の学び舎 中野さん
富士山麓の鹿肉や焼津の小川さばなど、地元の食材を使った料理を提供しています。また、まぐろの加工途中に発生する切れ端を活用した商品の開発も行っています。



福祉（高齢者・障がい者）
地産地消のレクリエーション
医療法人三慶会介護老人保健施設 びわの葉栄養科 内海さん
レクリエーションとして、施設の庭で採れる季節の果物を利用したシロップ作りを行っています。入所者に四季を感じ、味わってもらうだけでなく、作業自体がリハビリテーションにもなっています。



福祉（乳幼児・児童）
子どもの一生を支える食体験
株式会社 Graine 伴さん
「食べることは楽しい」という気持ちが大人になっても続くように、一人ひとりの子どもの特性に合わせた楽しい食体験を提供。子どもの一生を支える食育を行っています。



研究・教育機関
女性の就業支援
東京家政大学ヒューマンライフ支援センター 内野さん
女性の就農促進と農業活性化のため「ワークライフバランス in 農業女子プロジェクト」を実施中。アフリカではこれまで破壊されていた小魚の加工で女性の就業を支援する活動を行っています。

あなたの街の **栄養ケア・ステーション** で管理栄養士・栄養士に相談してみよう！

栄養ケア・ステーションとは

栄養ケア・ステーションは、管理栄養士・栄養士が所属する地域密着型の拠点です。用途に応じて、栄養・食事にに関するさまざまなサービスを提供します。

全国の栄養ケア・ステーションはここから検索！



変わらない
おいしさを未来へ

紙パック豆腐の最大の特徴は、プラスチックではなく紙容器を使用していること。冷蔵庫に入れずに長期間保存できるため、エネルギーや廃棄ロスの削減につながるだけでなく、ストックしておけば非常時にも、体に必要なたんぱく質を手軽にとることができます。そしてもちろん、豆腐製造の副産物である栄養たっぷりの「おから」は、捨てずに熱風乾燥させ、食用や飼料として資源化しています。



乾燥おから

COMPANY
さとの雪食品株式会社
www.satonoyuki.co.jp



お問い合わせ先
0120-86-1212
受付時間 9:00～17:00（土日祝日を除く）

長期保存できるから、
買い置きして
いつでも使える

木綿豆腐に匹敵する
豊富なたんぱく質量

	100g 中の たんぱく質
絹ごし豆腐	5.3g
木綿豆腐	7.0g
かための おいしい豆腐	6.9g

※絹ごし、木綿豆腐のたんぱく質量は「日本食品標準成分表 2020 年版」（八訂）より算出

常温でおいしく長期保存
植物性たんぱく質の優等生「豆腐」は、要冷蔵で日持ちしないところが、日常食の素材として玉にきず。その弱点にメスを入れたのが、常温で※120日間保存できるさとの雪の紙パックとうふシリーズです。常温で長期間おいしさを保てる理由は、①光や酸素を通さない特殊な紙容器でおいしさを守り、②豆乳と容器を別々に殺菌し、無菌環境で充てんしているから。新登場の「かためのおいしい豆腐」は、大豆たんぱくを強化して、しつかりかためにつくられた絹ごし風。崩れにくいのでお料理に最適です。
※製造日を含む120日間



わたしたちの
サステナブル

Vol.06

かためのおいしい豆腐で
いつでも、お手軽に植物性たんぱくを！

ご自宅で、朝・昼・晩ごはんのヒントに！

「管理栄養士・栄養士が考えた、
サステナブルに食べるためのレシピ」公開中！

自分にも家族にも地球にもやさしい、
「サステナブルに食べる」コツが満載のレシピが、
「栄養の日・栄養週間 2022」特設サイトで
公開しています。
管理栄養士・栄養士ならではの工夫や
ポイントをチェックして、
お気に入りの一品を見つけてください！

今すぐレシピを見る



みんなの投票で
グランプリの
決定も！

