

「毎日プラス1皿の野菜」のとり方を提案します

ー緑黄色の葉野菜を中心にプラス1皿ー

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所分析結果より

- 平成26年国民健康・栄養調査結果によれば、日本人の野菜摂取量は292g(2頁図1参照)ですが、健康日本21(第二次)では、野菜摂取量の目標を350gとしており、この差は約60gです。
- 一方、野菜のお浸しなど料理の主材料となる野菜の重量はおおよそ70gで「野菜1皿分」に当たります。そこで、今年度の食生活改善普及運動では「毎日プラス1皿の野菜」を重点とした取組を実施しています。
- 日本人は様々な種類の野菜を食べていて、成人1日当たり平均8種の野菜を食べています。一方、1日当たり野菜を350g以上食べている成人では平均11種の野菜を食べています(平成26年国民健康・栄養調査データを用いて分析)。
- 野菜からの摂取が期待されるビタミンA、葉酸、ビタミンC、カリウムの摂取量について、どのような種類の野菜をプラス1皿したら、どの程度の摂取量アップが図れるかをシミュレーションしました。
- その結果、緑黄色の葉野菜でプラス1皿した場合、ビタミンAは39%、葉酸は39%、ビタミンCは26%、カリウムは17%の摂取量アップができることがわかりました(2頁図2参照)。このため、“緑黄色の葉野菜を中心にプラス1皿”というとり方を提案します。

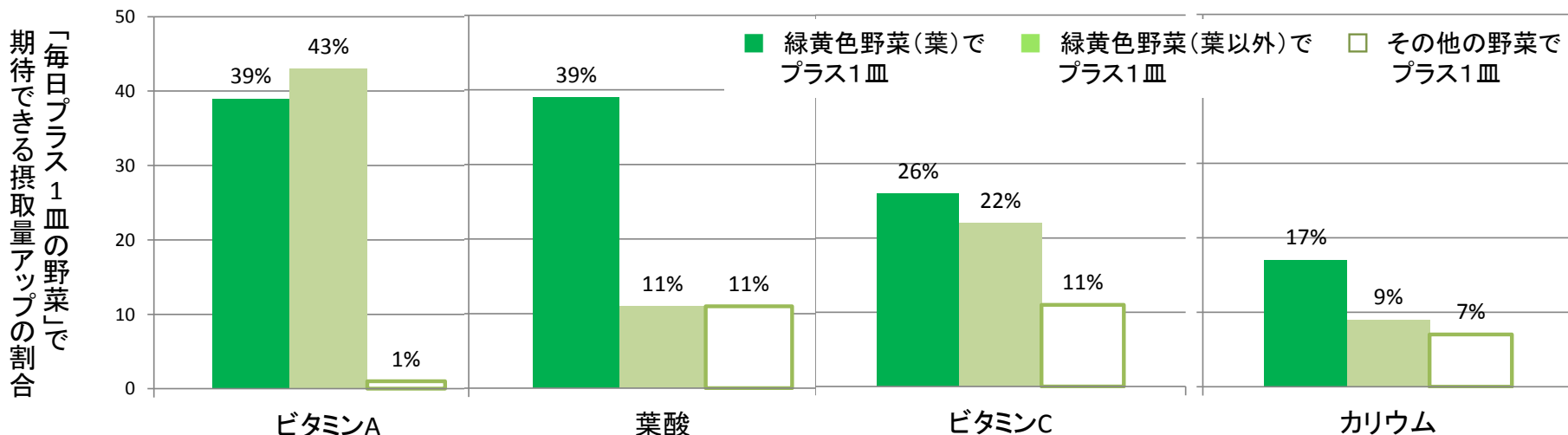
<分析結果の問合せ先>

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
栄養疫学研究部 国民健康・栄養調査研究室
(電話) 03-3203-5724
(E-mail) nhns@nih.go.jp

図1 野菜摂取量の内訳



図2 「毎日プラス1皿の野菜」(+70g程度)で期待できる各栄養素の摂取状況



注) 期待できる摂取量アップの割合とは、現状の食事全体からの栄養素摂取量に対する、それぞれの野菜で「プラス1皿」した場合の各栄養素の摂取量の割合

<参考>

	ビタミンA(μgRE)			葉酸(μg)			ビタミンC(mg)			カリウム(mg)		
	緑黄色野菜(葉)	緑黄色野菜(葉以外)	その他の野菜	緑黄色野菜(葉)	緑黄色野菜(葉以外)	その他の野菜	緑黄色野菜(葉)	緑黄色野菜(葉以外)	その他の野菜	緑黄色野菜(葉)	緑黄色野菜(葉以外)	その他の野菜
「毎日プラス1皿の野菜」で期待できる各栄養素の摂取量*	202	223	3	115	33	32	26	22	11	378	200	149
現状の食事全体(全食品群)からの摂取量	521			298			100			2,273		

*「毎日プラス1皿の野菜」として、「緑黄色野菜(葉)でプラス1皿」「緑黄色野菜(葉以外)でプラス1皿」「その他の野菜でプラス1皿」した場合に、それぞれから期待できる各栄養素の摂取量

<参考> 野菜の分類*

緑黄色野菜 (葉)		緑黄色野菜 (葉以外)	その他の野菜			
			(葉)	(根菜)	(それ以外)	
あさつき	つるむらさき	アスパラガス	キャベツ	かぶ	アーティーチョーク	とうがん
あしたば	葉とうがらし	さやいんげん	セロリ	くわい	うど	とうもろこし
エンダイブ	菜花	さやえんどう	トレビス	ごぼう	枝豆	なす
トウモロコシ	にら	オクラ	根深ねぎ	しょうが	スナップエンドウ	にがうり
おおさかしろな	葉ねぎ、こねぎ	かぼちゃ	白菜	だいこん	グリーンピース	にんにく
おかひじき	野沢菜	こごみ	レタス、	はつか大根	カリフラワー	はやと瓜
かぶ葉	パクチョイ	ししとうがらし	コスレタス(淡色野菜)	ユリ根	かんぴょう	ビート
からしな	バジル	しその実		れんこん	菊	ふき
きょうな	パセリ	じゅうろくささげ		わさび	きゅうり	ふきのとう
クレソン	ひのな	つくし			コールラビ	ふじまめ
ケール	広島菜	とうがらし			しかくまめ	へちま
こまつな	ふだんそう	トマト			しろうり	まこも
さんとうさい	ほうれん草	ゆでとんぶり			ずいき	みょうが、みょうがたけ
しそ葉	みずかけな	にんじん			ズッキーニ	むかご
しゅんぎく	みつば	茎にんにく			ぜんまい	もやし
じゅんさい水煮瓶詰	芽キャベツ	のびる			そらまめ	エシャロット
せり	モロヘイヤ	ピーマン			たけのこ	ルバーブ
タアサイ	ようさい	ブロッコリー			たまねぎ	わらび
かいわれ大根	よもぎ				チコリー	
大根葉	緑黄色野菜のレタス類				つわぶき	
つまみな、たいさい	ロケットサラダ					
たかな	わけぎ					
チンゲンサイ						
つるな						

* 平成26年国民健康・栄養調査の栄養摂取状況調査において摂取されていた野菜

コンビニエンスストアと協働した「毎日野菜をプラス1皿」の取組

－自治体(佐賀県)の取組－

1. 実施期間 : 2016年9月6日～

2. 実施店舗 : 佐賀県と包括協定を結んでいるコンビニエンスストアの佐賀県内の店舗
株式会社セブン-イレブン・ジャパン 176店舗
株式会社ローソン 67店舗
株式会社ファミリーマート 74店舗



3. 実施内容 :

サラダ、カット野菜等に「毎日野菜をプラス1皿シール」を貼付し販売する。

[セブンイレブンの事例]

チョップドサラダの新発売に合わせて、サラダ、食事サラダを並べる棚に野菜の摂取をすすめる帯ポップを設置する。(帯ポップはセブンイレブンで作成)
また、商品に毎日野菜プラス1皿シールを貼って販売する。

4. 本取組に対するお問い合わせ先
佐賀県健康福祉部健康増進課
電話0952—25—7074
FAX0952—25—7268
Email

kenkouzoushin@pref.saga.lg.jp



減塩食品の店頭での“見える化”で「減塩」を普及

— ユニー(アピタ)の取組例 —

1. 実施期間 : 2016年9月12日～9月19日(店頭は9月15日以降が充実した品揃えになります)

2. 実施店舗 : アピタ



◆中部地区

【365キッチンのある店舗】稲沢店・港店・一宮店・岩倉店・西尾店

【その他店舗】千代田橋店・鳴海店・緑店稲沢東店・江南西店
・高蔵寺店・大口店・名古屋南店・桑名店・阿久比店・東海通店

◆関東地区 長津田店

所在地: 神奈川県横浜市緑区長津田みなみ台4丁目7-1

電話番号045-989-0511 営業時間10:00～21:00

3. 実施内容 :

- ①減塩食品の店頭での見える化と、減塩食品でどれだけ減塩できるかの情報提供
- ②減塩食品の試食を通して“おいしく減塩”を実感(試食は365キッチンのある店舗で実施)

4. 本企画に対するお問い合わせ先 :

ユニ株式会社 広報室 室長
本田勝也

katsuya-honda@uny.unyg.jp

〒492-8680

愛知県稲沢市天池五反田町1番地

Tel:0587-24-8011

Fax:0587-24-8024



365キッチンでの試食(イメージ) 減塩食品(約30種類)の店頭での展開(イメージ)



〈ユニー(アピタ)の店頭で掲出するパネル・ポップと配布チラシ例〉

-2
おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

掲示用 減塩のパネル

-2

おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

厚生労働省

減塩のポップ

Style ONE 「素材のうまみ引き立つ よせ鍋つゆ」なら

食塩相当量
-1.0g
-2g

※鍋つゆ1人前(使用量200g)あたりの低減量(対製品比較)

減塩食品ごとにどれだけ減塩できるか
情報提供するためのポップ

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

チェック項目	3点	2点	1点	0点
お肉・魚・卵など	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回	あまり食べない
豆腐・納豆など	1日2回以上	1日1回くらい	2〜3回	あまり食べない
わかめ・わかめサラダ・わかめ佃煮	よく食べる	2〜3回	2〜3回	あまり食べない
わかめ佃煮・あさり佃煮・わかめ佃煮	よく食べる	2〜3回	2〜3回	あまり食べない
はんぺん・ソーメン	よく食べる	2〜3回	2〜3回	あまり食べない
さんま・サーモンなどの魚	毎日	2〜3回	1回以下	食べない
めん類・めん類・めん類	毎日	2〜3回	2〜3回	あまり食べない
しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ	よく食べる	毎日1回	毎日	ほとんど食べない
だし・しょうゆ・しょうゆ	よく食べる	毎日1回	毎日	ほとんど食べない
しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ	よく食べる	毎日1回	毎日	ほとんど食べない
しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ	よく食べる	毎日1回	毎日	ほとんど食べない
しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ	よく食べる	毎日1回	毎日	ほとんど食べない
しょうゆ・しょうゆ・しょうゆ	よく食べる	毎日1回	毎日	ほとんど食べない

合計点	評価
0〜8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をお願いします。
9〜13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し減塩しましょう。
14〜19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上	食塩摂取量が多すぎると考えられます。基本の食生活の見直しが必要です。

スタイルワンには、**減塩に役立つ商品がいっぱい!**

おいしい減塩だし 150g 198円	おいしい減塩のり 100g 100円	おいしい減塩かつお節 100g 100円	おいしい減塩かつお節 100g 100円
減塩のり 150g 158円	減塩のり 150g 158円	減塩のり 150g 198円	減塩のり 150g 198円
だし 198円	だし 238円	だし 238円	だし 238円
だし 98円	だし 98円	だし 158円	だし 158円
だし 158円	だし 198円	だし 198円	だし 198円

店頭で配布するチラシ : 塩分チェックシート付き(A4裏表)

減塩食品で、“おいしく減塩”を実感

ー阿部蒲鉾店とふくやとのコラボによる取組例ー

1. 実施期間 : 2016年9月15日～9月30日

2. 実施店舗 : 36店舗(2社合計)

◆阿部蒲鉾店 15店舗(10月2日まで実施予定)

本店、エスパル仙台店、泉中央店、泉インター店、南光台店、吉成店、松島寺町店、大河原店、南インター店、古川台町店、エスパル福島店、エスパル郡山店、盛岡フェザン店、エスパル山形店、山形蔵王インター店

◆ふくや 21店舗(9月30日まで実施予定)

クロサキメイト店、苅田店、宗像店、新宮店、志免店、平尾店、天神地下街店、西新店、野芥店、小田部店、長尾店、大橋店、三苦奈多店、二日市店、春日店、那珂川店、西鉄久留米バスセンター店、上津バイパス店、東櫛原店、大野城店、前原店

3. 実施内容 :

阿部蒲鉾店の減塩笹かまぼこを、ふくやの減塩辛子明太子(マヨネーズソース)につけての試食(2万人分)を通して、“おいしく減塩”を実感していただく。

4. 本企画に対するお問い合わせ先 :

◆株式会社阿部蒲鉾店 販売部ブランド推進室

川瀬隆太

e-mail : kawase@abekama.co.jp

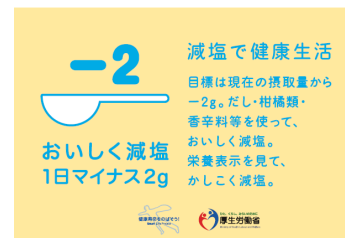
TEL : 022-378-4803、FAX : 022-378-4807

◆株式会社ふくや マーケティング部 商品開発課

稲田磯美

e-mail : i.inada@fukuya.co.jp

TEL : 092-629-3364



仙台・福岡同時開催

試食会実施中!

実施期間9月15日(木)～10月2日(日)

減塩 阿部の笹かまぼこに 減塩明太子マヨネーズをつけて お召し上がりいただけます。

ふくや 塩分35%カットの明太子と 味の素「ピュアセレクト®マヨネーズ」を 1:1でブレンドしたものです。

味の明太子 × 博多中洲 ふくや

店頭掲出チラシより抜粋

＜阿部蒲鉾店・ふくや 店頭掲出ポップの例＞

-2

おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活
目標は現在の摂取量から
-2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのびよう!
Health Life Project

厚生労働省

両社の店頭で掲出する減塩のポップ

減塩 阿部の笹かまぼこ

独自の製法により減塩でも「味」「食感」などの
おいしさはそのまま。大切な方の健康を気遣う
ギフトやお土産にどうぞ。

1枚/40g

-0.3g

-2g

阿部蒲鉾店の店頭で掲出するポップ

ふくや『あじわい減塩明太子』なら！

約2分の1本分(20g)で

-0.5g

-2g

ふくやの店頭で掲出するポップ