

2023年 11月 6日

～栄養バランスのよい食生活を送ることを実践する新しい手法・考え方 「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加

マルハニチロ株式会社（本社所在地：東京都江東区、代表取締役社長：池見 賢）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加します。



「“楽しく栄養バランス”普及プロジェクト」 ウェブサイト

<https://tsujitsumashiawase.net>

当社は創業以来140年あまり、魚とともに歩み、生活者のみなさまに魚の良質なたんぱく質やおいしさをさまざまな形でお届けしてまいりました。健康的な生活を過ごすために、毎日の食事の中で栄養素をバランスよく摂取することは、何よりも重要なことです。その一方で、栄養バランスを考えて食べること自体が、日々の重荷となっている側面もあります。

生活者の健康を応援する企業として、たんぱく質はもとより、心の負担なく栄養バランスのよい食生活を送ることを実践する新しい手法「ツジツマシアワセ」で心と体のWell-beingな食生活の実現を目指す、本プロジェクトに賛同いたします。

■プロジェクト企画背景

現代の日本においては、生活者の行動変容による生活習慣病やロコモ（※1）の予防管理が求められ、さまざまな取り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し（※2）、社会問題化しています。

栄養への意識はあるものの、自分の行動が正しいのか不安・不満を感じる生活者は多く、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。

栄養バランスについての意識調査(21年3月 プロジェクト事務局調べ)

個別性 (パーソナライズ)	自分のことだけでなく、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ず、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。

本プロジェクトは、栄養バランスを考えて食べること自体の重荷を軽減し、「栄養素をバランスよく摂取できない」という罪悪感や義務感を持つことなく、楽しくおいしく具体的な「食べ方」の提唱と啓発を行い、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。

※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「その時食べたいものを楽しく食べること」がWell-beingをもたらすと定義し、「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合わせる、といった考え方を提言していきます。

栄養のツジツマあわせ＝「ツジツマシアワセ」とは、栄養バランスを1食1食で合わせるのではなく、例えば少し脂っこいものを食べ過ぎたと感じた時には、一定の期間内に野菜を多めに取ってツジツマを合わせればよい、という考え方です。無理なく生活習慣病などの予防をしながら、好きな時に好きなものが食べられるライフスタイルを送ることを推奨していきます。

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」も開発されました。栄養素のことが良く分からなくても、マークを拠り所として生活者が栄養のツジツマあわせを実現できる環境をつくります。

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

総合バランス型



特定栄養素訴求型



※プロジェクトホームページ内でのマーク掲載イメージ

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

■ 「ツジツマシアワセ」の活動について

「好きなものを」「好きな時に」食べられるWell-beingを根底にした「ツジツマシアワセ」は、新しいムーブメントとして拡大させるため、食や健康に関わる民間企業だけでなく、行政・研究機関やメディア等、さまざまなステークホルダーとともに発展させていきます。

その足掛かりとして、2023年11月より、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、駅での交通広告を始めとしたリアル・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に参加してまいります。

以上

報道各位からのお問い合わせ先

マルハニチロ株式会社 コーポレートブランディング部 広報課

メール koho@maruha-nichiro.co.jp