

# CGF日本-HL

## ヘルシーエイジング ワーキンググループ

「たばく質摂取の重要性の理解促進、行動変容の支援」

についての提案

# お問い合わせ

---



本件全般に関するお問合せは、電子メールで承っております。

【件名】ヘルシーエイジングWG提案について

【宛先】[yuki.okabe.z4s@asv.ajinomoto.com](mailto:yuki.okabe.z4s@asv.ajinomoto.com)

CGF日本-HL ヘルシーエイジングWG 岡辺有紀 までお願いします。

# ご提案の目的



ヘルシーエイジングWGは、

- 近年、あらゆる世代で健康問題として捉えられてきているたんぱく質摂取量の減少について、たんぱく質の働きの観点から学んでいただく
- たんぱく質不足にならないために、たんぱく質摂取のコツを学んでいただく
- 栄養バランスのとれた食事の重要性を再確認していただく

ことができる機会を、**コラボレーションにより創出・実現**していきたいと考えています。

- 
- ザ・コンシューマ・グッズ・フォーラム
  - ヘルシーエイジング ワーキンググループ

# The Consumer Goods Forum

(ザ・コンシューマー・グッズ・フォーラム)



- 世界中の消費財のリテラーとメーカーを結集する唯一の国際的な消費財業界団体で、約400社(70カ国以上)が加盟しています。
- CGF会員企業の総売上高は4.6兆ユーロ、直接雇用者は約1,000万人です。
- 非競争分野における非競争分野における3つのテーマ(①People ②Planet ③Industrial solutions)の下に9つの行動連合で構成され、社会的・環境的課題に取り組んでいます。日本からは60社が加盟し、2社が理事メンバーとなっています。  
HL(Healthier Lives)は、「People」領域でヘルス&ウェルネス活動を行っている企業連合
- [日本におけるCGF - The Consumer Goods Forum - Japanese](#)

# ヘルシーエイジング ワーキンググループ(WG)



## 【活動内容】

フレイルリスクの自分ごと化による、**たんぱく質摂取の重要性の理解促進、行動変容の支援**

- 適切なたんぱく質の摂取をサポートする情報の提供
- 消費者・生活者へ分かりやすく伝えるためのレシピの活用
- 自治体・他団体取組みとの協同

ヘルシーエイジング・ワーキンググループ - The Consumer Goods Forum - Japanese

## 【参加企業】

Eat Well, Live Well.



# WG活動事例

## 日本生活協同組合連合会とのコラボレーション



「社会参加と運動」



「フレイル予防とたんぱく質」

① 『号外：フレイル特集①』フレイルってなに？ | コープ商品NEWS | コープ商品サイト | 日本生活協同組合連合会 ([jccu.coop](http://jccu.coop))

② 号外：フレイル特集②社会参加・運動とフレイル | コープ商品NEWS | コープ商品サイト | 日本生活協同組合連合会 ([jccu.coop](http://jccu.coop))

③ 号外：フレイル特集③しっかり食べる！栄養 | コープ商品NEWS | コープ商品サイト | 日本生活協同組合連合会 ([jccu.coop](http://jccu.coop))

④ 号外：フレイル特集④フレイル予防とたんぱく質 | コープ商品NEWS | コープ商品サイト | 日本生活協同組合連合会 ([jccu.coop](http://jccu.coop))

# WG活動事例

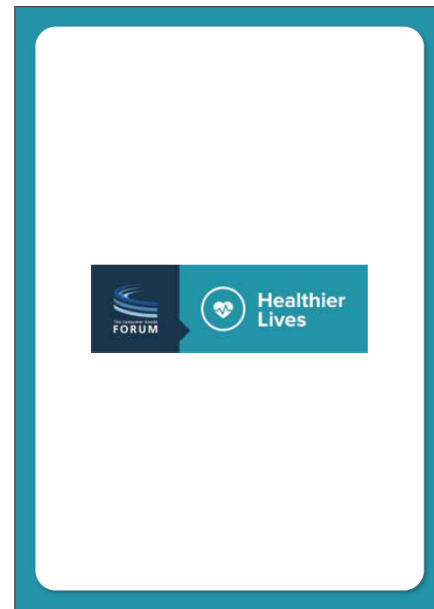


## 第27回ダノン健康栄養フォーラム～ヘルシーエイジングをめぐる～とのコラボレーション

### たんぱく質摂取への支援活動の紹介

#### 食品に含まれるたんぱく質量

#### 朝食でたんぱく質をとるコツ



食品に含まれるたんぱく質量

魚			
サケの切り身 60g 13.4g	アジの干物(焼) 1枚90g 22.1g	しらす 大さじ12g 2.9g	ツナ 大さじ1.15g 2.8g
肉		乳製品	
鶏もも肉 85g 14.1g	豚ロース肉 80g 15.4g	牛乳 1杯 200ml 6.8g	プロセスチーズ 1個 18g 4.1g
卵		大豆製品	
生卵 1個50g 6.1g	納豆 1パック 50g 8.3g	絹ごし豆腐 100g 5.3g	
主食			
ごはん 一膳150g 13.4g	食パン 1枚60g 5.3g	パスタ (乾麺)100g 12.9g	

たんぱく質量



しおり(表-裏)

リーフレット

---

# 「たんぱく質摂取の重要性の理解促進、行動変容の支援」 を目的としたコラボレーションに対して

- ① セミナーの提案
- ② e-learningの提案
- ③ レシピの提案
- ④ 資料の紹介・提供

# ① セミナーの提案

## ◆ WG参加企業(広報メンバー、管理栄養士)によるライブセミナーの提供

例)おいしく食べて健康づくり ~おいしく・無理なく・しっかり！たんぱく質をとるコツ~(15分)

たんぱく質は大切です

健康的なカラダづくりに!

健康を維持するためには、  
適度な運動と共に

たんぱく質の摂取が大切です

手軽に しっかり とりたいですね

よくある誤解 ①~④

よくある誤解①	同じ100g	たんぱく質量
お肉 100g	鶏もも肉 2/5枚 (100g)	19.5g
お魚 100g	充填豆腐 小 (100g)	5.0g
豆腐 100g	サンマ 1尾 (100g)	17.2g

それぞれ  
たんぱく質100g?  
違います!

④ちょこっと足しの工夫

副菜にもトッピング

市販品・缶詰で簡単調理

ON!

- しらす
- 納豆
- かつおぶし
- ほうれん草のおひたし

おやつ 間食 選び方

- 魚の缶詰 (さば水煮やツナ、サケなど)
- 乳製品
- 魚肉ソーセージ
- 小魚アーモンド
- などもお勧め

市販品・缶詰で簡単調理

- 丼・お茶漬けに +お好みの薬味 (しょうが、ねぎなど)
- サンドイッチの具に +スライス玉ねぎ +マヨネーズ
- トースターで焼いて イタリアン風! +トマトスライス +チーズ

※量分のとり過ぎには注意しましょう。

たんぱく質が多い食材にアレンジ (回鍋肉4人前)

豚バラ肉 200g	たんぱく質 9.5g/人
鶏むね肉1枚 (200g)	たんぱく質 13.0g/人 <b>3.5g増</b>
鶏もも肉1枚 (250g)	たんぱく質 12.7g/人 <b>3.2g増</b>

## ◆ セミナー出席者が実施できる企画

例)カラダの基礎になるたんぱく質チェック、クイズなど

<https://www.danone.co.jp/densia/check/protein/>

## ② e-learningの提案

### 1) 「栄養の基礎～たんぱく質摂取へ」動画(10分)

**栄養バランスとは？**

食事の「量」と「質」で決まる

**量≒エネルギー**

量が適切か

体重の変化で評価できる  
例) 体重維持=適切な量

摂取量
消費量

**質≒栄養素**

何を食べるべきか

いろいろな栄養素を過不足なく  
摂取することが重要

炭水化物
脂質  
たんぱく質
ビタミン
ミネラル

**それぞれが目指す姿になるためには？**

風邪対策

“勝負の日”の  
エネルギー切れ  
対策

カラダづくり  
(成長期・高齢者)


ダイエット  
(メタボ対策)

必要な栄養素、エネルギー調整は、**食材や調理方法を工夫する**

**健康的な生活を送るための  
栄養バランスの良い食事**

**3つ そろって やっとはたらく栄養素** 質≒栄養素

たんぱく質  
ミネラル




整える

↑


↓

整える

つくる




糖質・脂質



↑

↓

動かす



ビタミン

**たんぱく質が筋肉をつくる！** カラダづくり・ダイエット

カラダづくりとは **筋肉** を増やすこと

ダイエット とは **筋肉** は維持して、**体脂肪** を減らすこと

つくる **たんぱく質の豊富な食材**

					
鶏むね肉(100g)	豚もも肉(100g)	牛もも肉(100g)	卵(1個)	豆腐(1/3丁)	アジ(1尾)
たんぱく質 23g	たんぱく質 21g	たんぱく質 20g	たんぱく質 7g	たんぱく質 7g	たんぱく質 20g

## ② e-learningの提案

---



- 2) 栄養の基礎[からだづくり・ダイエット] (5分)
- 3) たんぱく質摂取[食材の重さ ≠ たんぱく質の含有量] (3.5分)
- 4) たんぱく質摂取とアミノ酸(新陳代謝) (5分)
- 5) たんぱく質摂取とアミノ酸(アミノ酸の種類) (4分)
- 6) 運動と食事について(7分)
- 7) 睡眠と食事について(6分)

### ③ レシピの提案



おいしく、楽しく、からだをつくる、たんぱく質をとろう  
たんぱく質摂取のコツを考えレシピづくり

●ちょい足し ●置き換え ●たんぱく質商品活用 ●低脂質 ●リメイク ●デザート・補食・間食

～季節、イベント、食材から、おすすめのWGオリジナルレシピ・各社レシピを紹介～

URLをクリック、「各社のレシピ情報」「オリジナルレシピ」をクリック



[ヘルシーエイジング・ワーキンググループ - The Consumer Goods Forum – Japanese](#)

# ③ レシピの提案

## ～季節のレシピ～

### 夏レシピ

パプリカとツナのレンジおひたし



さば缶とお豆腐のひとくちナゲット



オーツミルクで新感覚!そうめん



ツナレタス炒飯



#### ① 夏レシピ

号外:フレイル特集④フレイル予防とたんぱく質 | [コープ商品NEWS](#) | [コープ商品サイト](#) | [日本生活協同組合連合会 \(jccu.coop\)](#)

#### ② 秋レシピ

『号外:フレイル特集①』フレイルってなに? | [コープ商品NEWS](#) | [コープ商品サイト](#) | [日本生活協同組合連合会 \(jccu.coop\)](#)

#### ③ 冬レシピ

号外:フレイル特集②社会参加・運動とフレイル | [コープ商品NEWS](#) | [コープ商品サイト](#) | [日本生活協同組合連合会 \(jccu.coop\)](#)

#### ④ 春レシピ

号外:フレイル特集③しっかり食べる!栄養 | [コープ商品NEWS](#) | [コープ商品サイト](#) | [日本生活協同組合連合会 \(jccu.coop\)](#)

### 秋レシピ

さっぱり!やきとり塩親子丼



フィッシュソーセージと小松菜の卵マヨ炒め



サラダチキンのミネストローネ



こや豆腐とたまごのスープ



# ④ 資料の紹介・提供

- 1) 栄養の基礎～たんぱく質摂取へ
- 2) 食から始めるフレイル予防



- 3) ヘルシーコープ通信、声ニュース  
例) 夏の食卓に！ 元気の味方、たんぱく質  
フレイル予防とたんぱく質  
等々



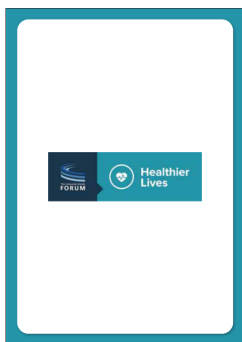
## 【食材に含まれるたんぱく質量】

1食当たりのたんぱく源(たんぱく質が多く含まれている食品)の目安の量は手のひらサイズと言われています。毎食、片手のひらにのるくらいの量のたんぱく源を食べるようにしましょう。



# ④ 資料の紹介・提供

## 4) 食品に含まれるたんぱく質量 (はがきサイズのしおり)



## 5) 朝食でたんぱく質をとるコツ (A5サイズリーフレット&PDF)

### 朝食とってスタート&たんぱく質をとるコツ!

CGF日本のヘルシーエイジング・ワーキンググループでは、「フレイルリスクの自分ごと化による、たんぱく質摂取の重要性の理解促進、行動変容の支援」活動を行っています。

朝食は、1日の始まりに必要な栄養とエネルギーを補給する大切な食事です。特に、たんぱく質を朝食に取り入れることで、満腹感が長続きし、間食を防ぐ効果も期待できます。ちょっとした工夫で、手軽にたんぱく質をプラスしてみましょう。

【ザ・コンシューマー・グッズ・フォーラム(CGF)】  
世界中の消費財のリテラーとメーカーを結集する唯一の国際的な消費財業界団体で、社会的・環境的課題に取り組んでいます。

【CGF日本 ヘルシーエイジングWG参加企業】



### 和朝食での工夫



栄養バランスのポイント

たんぱく質

- ・「動物性×植物性」をバランス良く。
- ・「動物性」が足りないときは、卵、魚缶(ツナ缶、サバ缶など)、魚肉ソーセージ、ちくわをプラス。
- ・「植物性」が足りないときは、豆腐、納豆をプラス。
- ・汁物を工夫してみよう

味噌汁は「だし」を活用して減塩、具だくさんで置き換え。ちよい足しには、かつおぶし(小袋1パック2g中にたんぱく質1.5g)、しらす(10g中にたんぱく質1.5g)。

ビタミン・ミネラル

- ・緑黄色野菜・海藻・果物でカバー。
- ・炭水化物
- ・「雑穀ご飯」、「玄米ご飯」で血糖値の上昇をゆるやかに。

