
CGF-CHL日本

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】kiyoshi.matsuno.bz3@asv.ajinomoto.com

CGF-CHL日本 ヘルシーエイジングWG 松野 潔 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ー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4つのテーマ(①社会的・環境的サステナビリティ ②食品安全 ③ヘルス & ウェルネス(CHL) ④E2E バリューチェーン)の下に8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。 CHL(Coalition Healthier Lives)は、ヘルス&ウェルネス活動を行っている企業連合
- 日本からは63社が加盟し、4社が理事メンバーとなっています。
- [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
- 不足しがちなたんぱく質を補うレシピの活用
- たんぱく質摂取をサポートする製品の利用、購買促進等に関する連携した取組みの提案
- [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



「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)
- 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)
- 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)
- 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)

WG活動事例



ポスター掲示



第25回

ダノン健康栄養フォーラム参加

～たんぱく質摂取への支援活動の紹介～

配布物(表-裏)

CGF-CHL ヘルシーエイジング分科会

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約720兆円、直接雇用者は約1,000万人です。
- 非競争分野における4つの柱(①社会的・環境的サステナビリティ ②食品安全 ③ヘルス & ウェルネス(CHL) ④E2E (バリューチェーン)の下に8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、63社が加盟し、5社が理事メンバーとなっています。

ヘルシーエイジング分科会

【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、行動変容の支援を行っています。

- 適切なたんぱく質の摂取をサポートする情報の提供。
- 不足しかなたんぱく質を補うレシピの活用。
- たんぱく質摂取をサポートする製品の利用、購買促進等に関する連携した取組みの提案。

【参加企業】
Asahi, DANONE, KOKUBUN, CO-OP, BCC

アンケート

ヘルシーエイジング分科会活動について
ご意見をお聞かせください。

昨年11月から季刊(全4回)

ヘルシーエイジング分科会

号外: フレイル特集①
フレイルってなに?

号外: フレイル特集②
「社会参加と運動」

号外: フレイル特集③
「しめじを食べる」

号外: フレイル特集④
「フレイル予防とたんぱく質」

分科会オリジナルたんぱく質レシピ

ちよいとたんぱく質をたんぱく質食品活用感揚質リメイクデザート・朝食・朝食

鶏のオーブンチキン、こしや豆腐とたまごのスープ、ササギとキノコとトマトのソース

詳細はこちらから→

DANONE INSTITUTE JAPAN 25周年記念講演

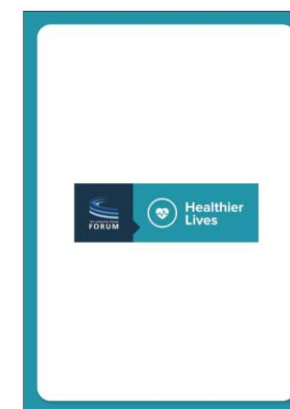
4年ぶりの会場開催 参加費無料! 300名様限定で会場ご招待

第25回 ダノン健康栄養フォーラム
健康寿命延伸におけるフレイル対策の重要性

9/23(土) 会場開催(丸ビルホール)
同時ライブ配信・見逃し配信
13:00-17:00

見逃し配信: 当日夜間～9月30日までの1週間

しおり(表-裏)



食品に含まれるたんぱく質量

ササミ切り身 60g	アジの子魚(焼) 180g	しらす 大きじ 12g	ツナ 大きじ 15g
13.4g	22.7g	2.9g	2.8g
鶏もも肉 85g	鶏ロース肉 80g	牛乳 180 200ml	プロセッセーズ 1個 18g
16.1g	15.4g	6.2g	4.1g
生卵 1個50g	納豆 1パック 50g	絹ごし豆腐 100g	
6.1g	5.3g	5.3g	
ごぼう 1束150g	食パン 1枚60g	パスタ (乾燥100g)	
13.4g	5.3g	12.9g	

たんぱく質量

食品に含まれるたんぱく質量

「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

ON!

- ・しらす
- ・納豆
- ・かつおぶし

ほろれ草のおひたし

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

魚の缶詰
(さば水煮や
ツナ、サケなど)

おやつ 間食 選び方

乳製品

魚肉ソーセージ
小魚アーモンド
などもお勧め

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 3.5g増
鶏もも肉1枚 (250g)	たんぱく質 12.7g/人 3.2g増

◆ 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(20分x1本/10分x2)

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

↑


ビタミン




↓

整える

つくる




糖質・脂質



整える

↑

エネルギー



↓

動かす

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] (3-5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)

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

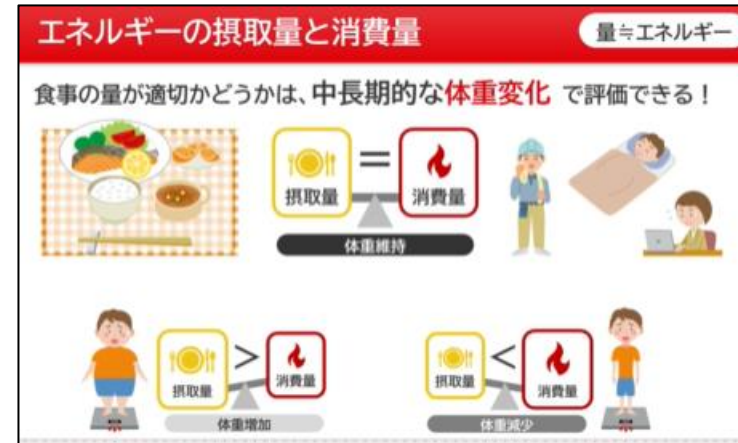


こや豆腐とたまごのスープ

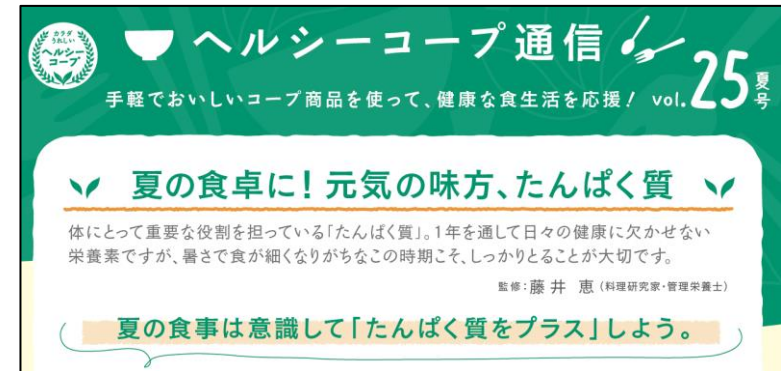


④ 資料の紹介・提供

- 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。



