

Eat Well, Live Well.



2024年度版

# 健康

## でいるための約束

社員の**こころ**と**からだ**の  
健康に関する取り組み

味の素グループ健康白書

味の素グループで  
働いていると、  
自然に健康になる!!

発行・お問合せ

味の素株式会社 人事部

# 目次

## 3 方針・体制

味の素グループ健康宣言／健康経営推進体制／  
目指す姿／健康は誰のため？／健康でいるための約束／  
約束を守っている社員像

## 10 具体的な取り組み

味の素グループ全体の健康・栄養関連の主要施策／  
栄養教育の目的／取り組み・リソース／  
MyHealthの活用／2023年度施策レビュー／  
国内グループ各社の主要な取り組み／  
健康経営の取り組み結果

## 19 今後の展望・取り組み

健康経営戦略マップ／2024年施策マップ

## 23 社会の「健康・栄養」への貢献

アミノ酸の機能／  
味の素グループの栄養へのアプローチ／  
味の素グループの栄養コミットメント／  
勝ち飯・ラブベジ・減塩／  
海外での主要な取り組み事例

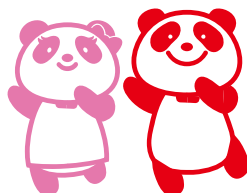
「健康経営銘柄2024」に選定、  
「健康経営優良法人2024(大規模法人部門)」～ホワイト500～に認定

味の素株は、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、  
戦略的に取り組んでいる企業として、経済産業省および東京  
証券取引所より食料品部門で「健康経営銘柄2024」に6度目  
の選定をされました。  
経済産業省と日本健康会議より「健康経営優良法人2024(大規  
模法人部門)」～ホワイト500～に8年連続で認定されました。



# 健康

でいるための約束



グループ全体

## ごあいさつ

味の素グループは、「アミノサイエンス。で、人・社会・地球の Well-being に貢献する」を「志」(パーパス)として掲げ、2030 年までに10億人の健康寿命を延伸することを目指しています。社員がイキイキと働きイノベーションを創造していくためには、人財資産の基盤である社員一人ひとりの Well-being が何より大切です。味の素グループでは、「味の素グループで働いていると、自然に健康になる」を目指す姿として、セルフ・ケアの観点から、社員の「こころとからだの健康」を維持・増進できる環境づくりを推進していきます。

皆さんにはご自身とご家族のために心身の健康の維持・増進に一層努めていただき、会社は、社内外のパートナーと一体となって、Well-being 向上に繋がる様々なサポートをしていきます。



代表執行役社長  
健康増進最高責任者  
中村 茂雄

味の素グループでは、従業員の Well-being は人財資産の強化を支える基盤と考えており、4つの Well-being (「挑戦・成長」「社会・文化」「報酬・資産」「健康」) 向上に取り組んでいます。

### Challenge & Growth Well-being

一人ひとりが志(パーパス)・ASV 実現のために挑戦し、主体的に磨き続け、成長し続けること



### Financial Well-being

役割や成果に応じた公正かつ競争力のある報酬と資産形成を支援すること



### Ajinomoto Group Well-being

### Social & Culture Well-being

多様な人財が社内外のパートナーと信頼でつながり、ASV を共創していること



### Health Well-being

社員と家族のこころとからだの健康を維持・増進し、「健康」度を高めること

健康経営



グループ全体



# 味の素グループ 健康宣言



## Health and Well-Being Initiative

～ 味の素グループは、アミノサイエンス®で、人・社会・地球の Well-being に貢献できるよう社員の健康維持・増進を支援します ～

～ The Ajinomoto Group will support employees' health and well-being to contribute to the well-being of all human beings, our society and our planet with "AminoScience" ～

味の素グループは、創業時より「おいしく食べて健康づくり」という志を受け継ぎ、今日まで各国で様々な事業を展開してまいりました。

味の素グループは事業を通じて、世界の食と健康、そして明日のよりよい生活に最大限貢献できるよう、「人財に関するグループポリシー」に則り、社員のこころとからだの健康を維持・増進できる職場環境づくりを推進します。

社員は、「健康なこころとからだ」の維持・増進を実践することで、ASVを通じた価値創造ストーリーの実現を目指します。

Since the foundation, the Ajinomoto Group explored businesses by sharing the original ideal of [Eat Well, Live Well.]

For further contribution to the world's food and wellness through our businesses, the Ajinomoto Group will develop work environment in accordance with [Group Shared Policy on Human Resources] to improve employees' health and well-being.

By practicing improvement of health and well-being, employees will realize ASV Value Creation Stories.

1

## セルフ・ケアを通じた社員の健康推進

Drive forward employees' health and well-being through self care.

セルフ・ケアを支援し、味の素グループらしい健康施策を展開します。

The Ajinomoto Group will support self care, and expand group-wise approach to health and well-being.

2

## 各国各法人の現状に則した健康施策の推進

Support employees' health and well-being in accordance with the current situation in each country and affiliate.

味の素グループの栄養コミットメントにのっとり、おいしさに加え栄養の観点で顧客価値を高めた製品・情報を提供することで、健康寿命の延伸に貢献します。

In accordance with "The Ajinomoto Group's Commitment to Nutrition," we will help extend the healthy life expectancy of people by providing products and information that support consumers in enjoying nutritious and delicious foods.

## 国内では、社員と家族が共に健康でいられるようサポート

In Japan, the Ajinomoto Group will support both employees and their families

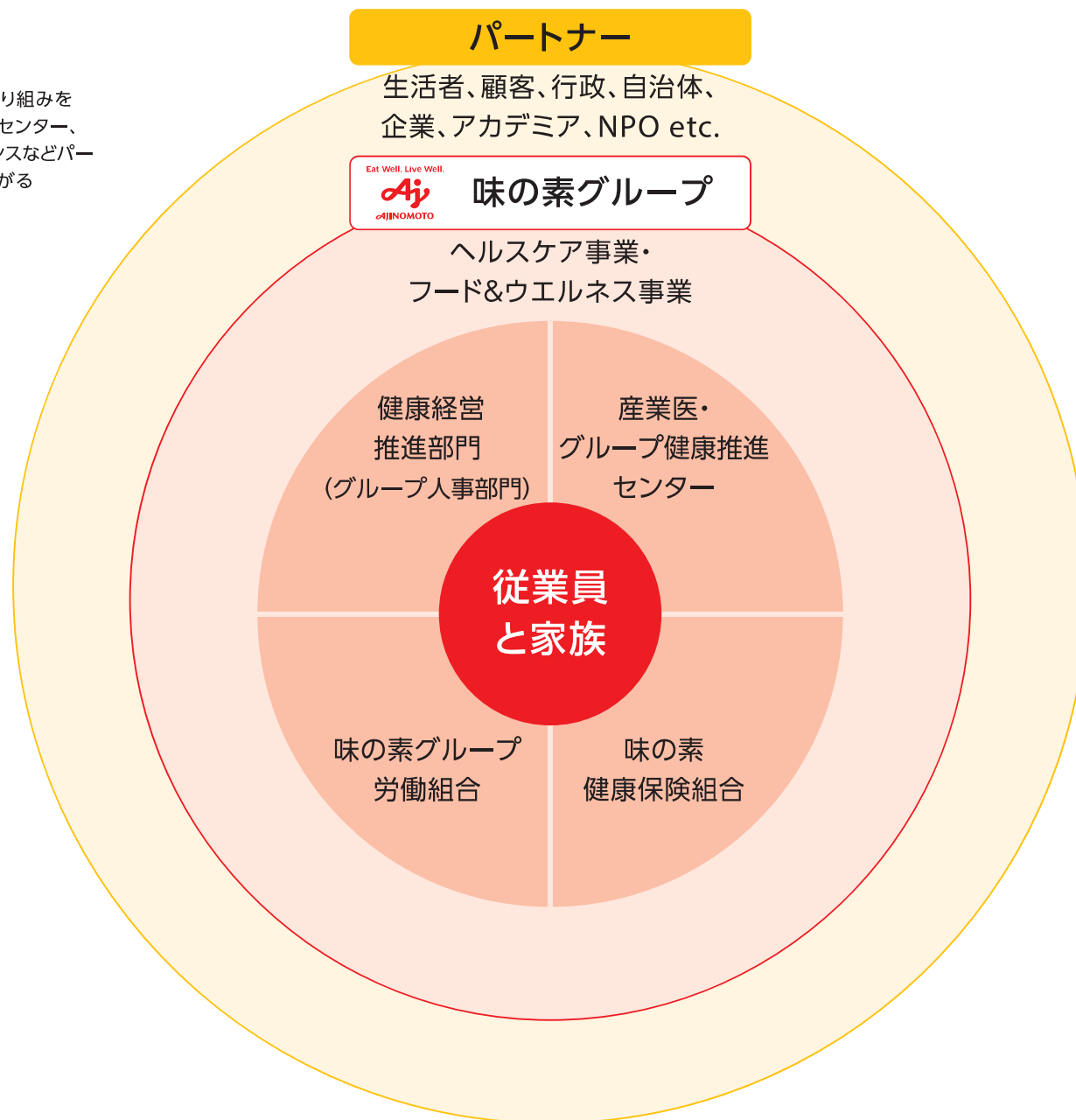
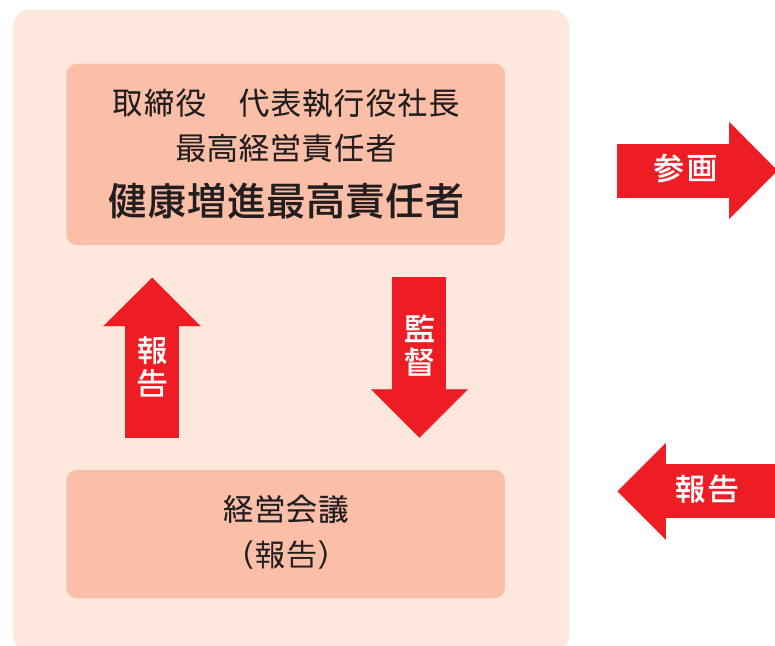
社員が「健康なこころとからだ」を保つためには、それを支える家族が健康でいることも不可欠だと考えています。

We strongly believe that employees and their families' health and well-being are inseparable.

国内グループ

# 健康経営推進体制

健康増進最高責任者である社長が出席する会議にて、健康経営にかかわる方針や取り組みを定期的に協議しています。また、グループ人事部門、健康保険組合、グループ健康推進センター、労働組合が中核となり、事業部門、パーパスに共感する行政、自治体、健康経営アライアンスなどパートナーが繋がrier体となって、従業員とその家族のHealth Well-being向上に繋がる取り組み強化と環境づくりを推進しています。



グループ全体

# 約束を守っている社員像

「健康であるための約束」を守っている社員は、健康情報を自分で入手し、人に説明できるくらい理解し、その情報に基づいて必要な行動をとることができるようになって考えています。



## 1.知る

必要な健康情報を入手し、理解し、説明できる

- 健診を受診して結果を理解し家族に説明できる
- 味の素グループの栄養ポリシーを理解し、自社製品をお客様に説明できる
- 健康的な食生活や運動習慣について理解し、家族友人に説明できる



## 2.考える

自身の健康状態や環境に合った情報を選択し活用方法を考えられる

- 健診結果から、自分が行くべき病院や受診科を決められる
- 味の素グループ製品を使った自分や家族の生活にあった健康法を考えられる
- 健康的な食生活や運動習慣を実践し、継続するための工夫を考えられる



## 3.動く

考えた活用方法に基づいて、必要な行動をとることができる

- 必要な病院受診や再検査・精密検査を受ける
- 味の素グループ製品で、栄養バランスの改善、共食、美味しくスマートな調理、アミノ酸製品を通じた快適な生活を実践し、継続している

グループ全体

# 味の素グループ全体の健康・栄養関連の主要施策

味の素グループ従業員への健康維持増進の主要な施策は、「全従業員への栄養教育」「WNA (Workforce Nutrition Alliance) 活動」「健康経営」であり、各国各グループ法人は、各々の現状に則して各施策を選択して展開していきます。

| 主要施策                                    | 内容                                                                                           |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 全従業員への栄養教育<br>(栄養コミットメントに基づく<br>当社独自施策) | 国内外グループ法人約100社で全従業員に対して展開<br>(23年度までのべ8.8万人)<br>25年度までにのべ10万人に教育機会の提供                        |
| WNA(グローバルで職場の栄養<br>改善の取り組み)活動           | 国内5法人、海外12法人で取り組み継続中                                                                         |
| 健康経営                                    | 味の素グループでは、「味の素グループで働いている<br>と、自然に健康になる」を目指す姿として、セルフケア<br>の観点から、社員の心身の健康を維持・増進できる環<br>境づくりを推進 |

当社独自の3つの栄養プログラム「勝ち飯®」「ラブベジ®」「スマ塩」や健康課題を解決するプロジェクトも展開中です。

勝ち飯®

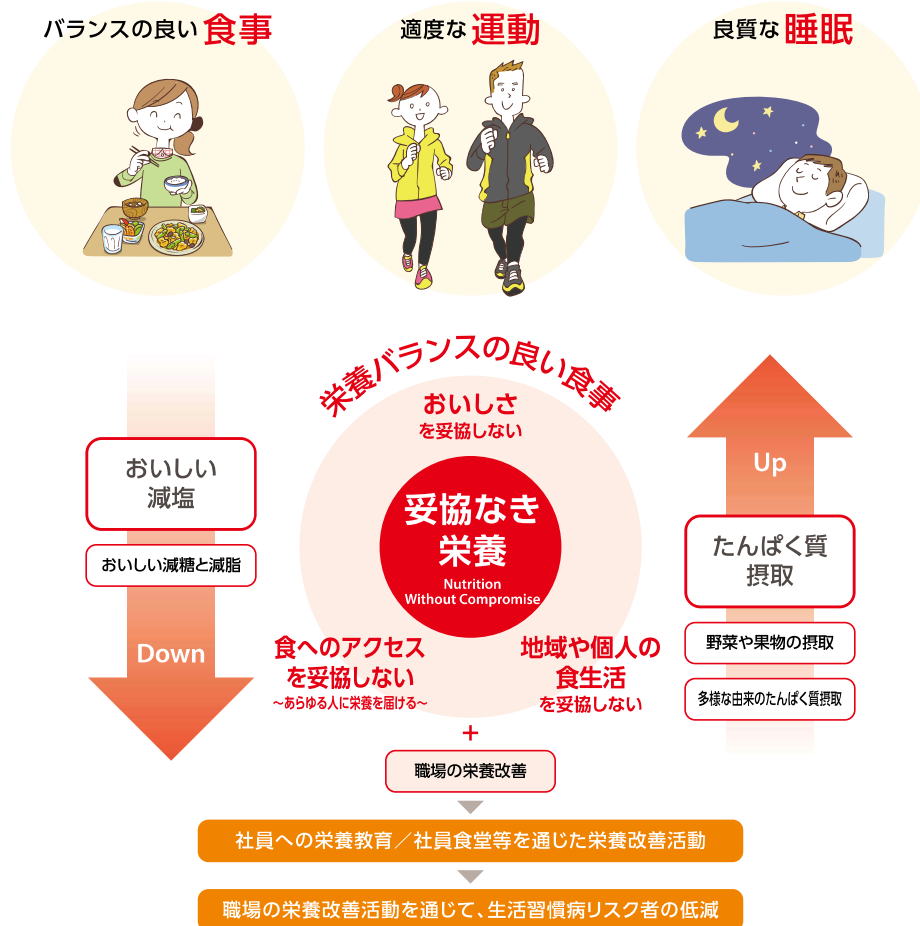


グループ全体

## 味の素流「健康経営」～目指す姿～

味の素グループで働いていると、セルフ・ケアが実践でき、  
自然に健康になる!!

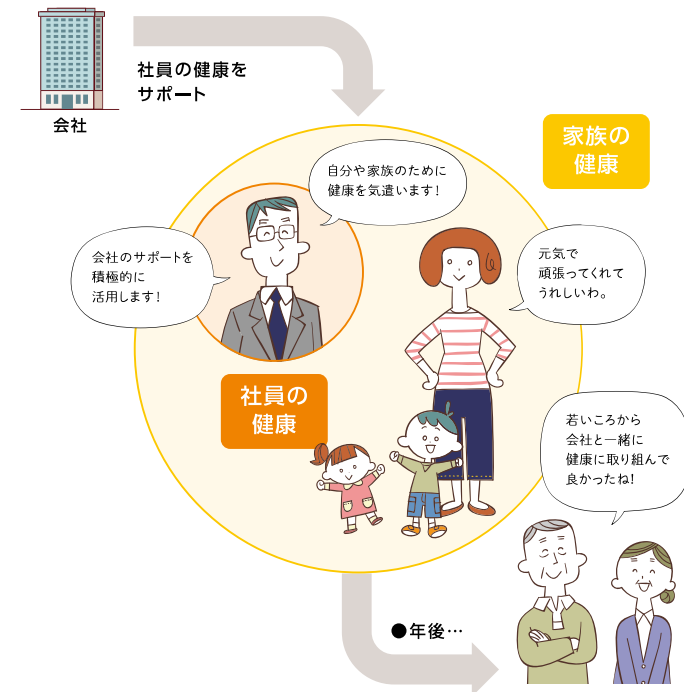
会社は社員と家族の健康増進を支援します。その結果、社員と家族は「バランスの良い食事」「適度な運動」「良質な睡眠」を意識したセルフ・ケアが習慣化されます。自然と健康に対する意識・知識が高まれば、心身ともに健康な状態が維持・向上し、社員と家族のWell-beingや健康寿命の延伸につながっていきます。



グループ全体

## 健康は誰のため?

私たちは、健康でいることは、会社のためではなく、自分自身のためにすることだと考えます。社員や家族の皆さんは、自分自身のために、健康の保持増進に努めてください。会社は、社員やその家族が長い人生(退職後も)を健康に過ごせることを願い、様々なサポートを行います。



グループ全体

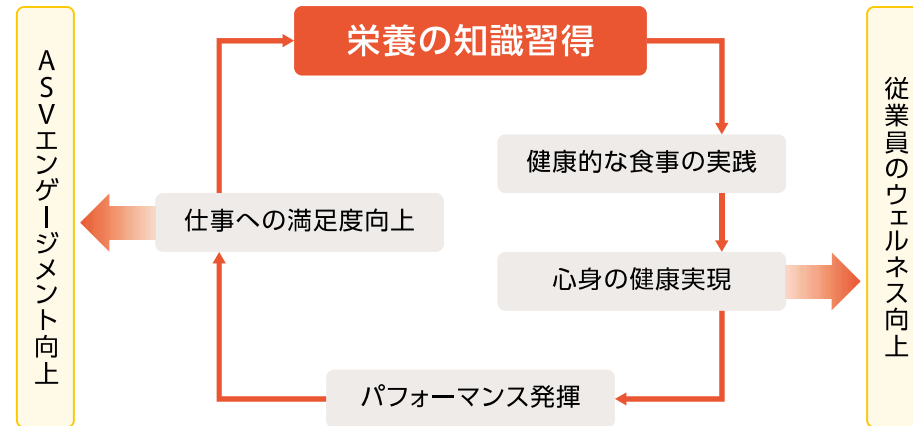
## 健康でいるための約束

社員やご家族は、自分自身のために、心身の健康の保持増進に努めてください。会社は、心身の健康を促進する職場環境を提供し、有益な健康情報の配信や教育、さらには健康に資する製品開発を通して、社員やそのご家族の健康をサポートします。社員は病気の治療や体調維持のために、仕事の調整などが必要となった場合は、会社に状況を知らせてください。会社は必要な配慮を講じます。

グループ全体

## 味の素グループの栄養教育の目的

栄養の知識習得は、従業員のウェルネスを向上し、エンゲージメントを向上する。



### 栄養コミットメント

2025年に、のべ10万人に栄養教育を実施する



| FY2021実施済                                                        | FY2022実施済                     | FY2023実施済                     | FY2024予定                                               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>栄養の基礎</b><br>・栄養バランスのよい食事<br>・目指す姿になるための工夫<br>・味の素グループビジョンの理解 | <b>おいしい減塩</b><br>たんぱく質摂取・アミノ酸 | <b>PLUS ONE!</b><br>「植物たんぱく質」 | <b>PLUS ONE!</b><br>「我々の生活に<br>欠かせないパーム油と<br>サステナビリティ」 |
|                                                                  | 野菜・果物の摂取                      | 糖質・脂質の摂取                      | 運動・睡眠                                                  |

味の素(株)

## 活用してほしい取り組み・リソース

会社はセルフ・ケアの向上や、体調不良の方のために、様々な取り組みを行っています。社員には積極的に必要な取り組みに参加し、リソースを活用しながら、「健康の維持増進」をしてほしいと考えています。

### 「健康のセルフ・ケア」のために

#### 新スタイルの健康診断

##### ● MyHealthチャレンジ～健診戦

定期健康診断を個々の従業員の1年間の健康に関する頑張りを明らかにする舞台と捉え、エンタメ性をもたせ、前年度の健康改善度合を評価し表彰

※健診戦:HDYグループ開発

#### 健康状態の可視化と活用

##### ● MyHealth

- ・個人の各種健康データを一か所に集約
- ・経年データ含む蓄積データを可視化
- ・Webinar(セミナーや動画)の整備
- ・ヘルスケアに関する情報の提供



##### ● 健康アプリ

- ・楽しみながら健康行動を促す、生活習慣をサポートする自社開発の健康アプリ



#### 運動への取り組み (AJINOMO+10)

- chocoZAPの利用
- aminoステップ®の活用
- MyHealth内の運動動画

#### 禁煙への取り組み

##### ● 受動喫煙対策

- ・就業時間内禁煙の実現
- ・屋内全面禁煙
- ・禁煙プログラム

#### その他の取り組み

- 社員食堂とのコラボ
- アミノインデックス。リスクスクリーニング
- 女性の健康支援強化(がん検診の充実)
- 海外赴任者の健康支援強化

体調不良が疑われるときは、早めの対策が大切です。会社のサポートを活用してください。

### 体調不良

(が疑われるとき)に

- 社内・社外の相談窓口
- 治療と就労の両立支援
- メンタルヘルス回復プログラム

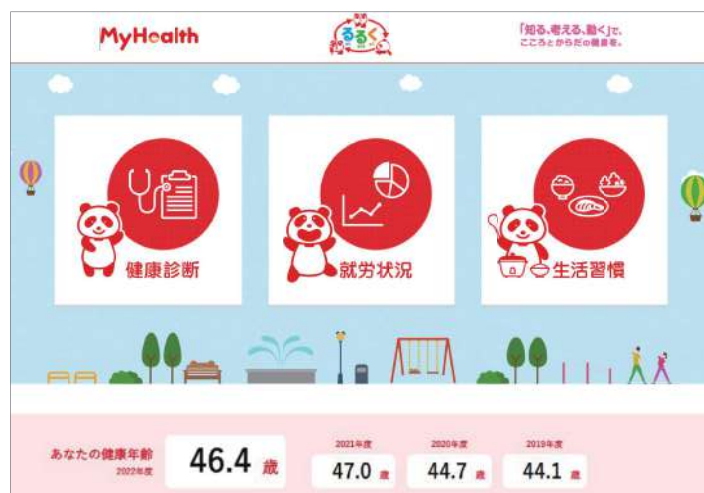
味の素(株)

## 健康パーソナルポータルサイト

# 「MyHealth」の活用

- ・「MyHealth」にて蓄積された自分の健康データを確認できます。
- ・健診戦の結果や健康年齢も明示されており、Webinarでは役立つセミナーの動画が配信されています。
- ・グループ健康推進センターや健康保険組合などの最新情報も入手できます。

### 「MyHealth」サイト



### ＼ 将来の健康のために / MyHealth 3つのポイント

#### 健康診断

健康診断の結果が表示されます。経年変化を把握することで、健康課題をクローズアップします。

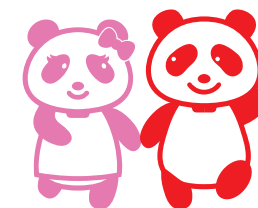
#### 就労状況

月次の就労状況(所定外労働時間、総実労働時間、有給休暇取得日数)が表示されます。

※現在クローズ中

#### 生活習慣

週次の食事や運動、睡眠などの生活習慣状況が表示されます。



### 健康維持・増進につながるコンテンツ一覧

#### 健康るるく実践

- MyHealthチャレンジ「健診戦」
- 動画を見ながら「1分からだメンテ」等

#### 健康るるく情報

- 健康でいるための約束～健康白書～
- 健康通信簿等

#### 吸わない会社

- スワンSTEP通信
- 卒煙講演会 動画視聴等

#### aminoステップ®

- 「aminoステップ®」利用ガイド

#### Webinar

##### 食事

- ・原則、毎月19日(食育の日)に隔月で食育セミナーをライブで展開。
- ・視聴時間は約40分アンケートに回答後、抽選で産直野菜をゲット

##### 運動

- ・好きな時に、エクササイズ動画を視聴可能
- ・肩こり、腰痛予防、ストレス解消、疲労回復、運動不足解消等豊富なメニューがある
- ・視聴時間は約3分

##### 特集

- ・お役立ち情報を適宜公開
- ・ベストセラー本の医師や有識者が出演・監修した1分間の行動習慣動画を展開(1Minute1Action)
- ・ライオン社とコラボし、約20分間のオーラルケアE-learningを展開



#### リンク集

- 健康推進センター
- 健康保険組合

#### ニュース

健康に関する施策や情報を適宜配信していますので、お見逃しなく、ぜひ定期的にチェックしてください。

味の素(株)

## 2023年度 レビュー

### 味の素流セルフ・ケアの発展・充実

#### ● MyHealthチャレンジ健診戦

- ・930名が参加。昨年度より各年代・各項目において健康改善があった上位111名を表彰。
- ・社長から受賞者に対しお祝いメッセージをメールし受賞者と双方向のコミュニケーションを実施。
- ・参加者全員に自身の「健康タイプ」と「健康改善順位」をフィードバック。



#### ● 従業員向け「My Health」を活用した健康リテラシー強化

- ・食事のwebinarである「食育マルシェ」は毎月実施し、6回以上の視聴者が67%と高い視聴率。
- ・オーラルケアのwebinarは3回/年実施。毎回約4割が新規参加者。

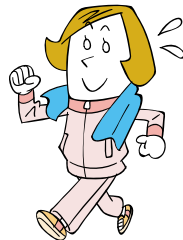


#### ● 重症化予防対策

- ・血圧と血糖の対象者へ受診勧奨、治療状況の確認、産業医面談を実施。
- ・各重症度分類における改善率は血圧45.2%、血糖42%。

#### ● 特定保健指導/生活習慣病予防

- ・特定保健指導対象者に、RIZAPオンラインプログラムとしっかり食べチェック®プログラムを希望者に対し提供。重複者を含め117名が参加。RIZAPオンラインプログラム参加者の55%が翌年の特定保健指導の対象外となる。
- ・若手層向けRIZAP施策を初展開。



#### ● メンタルヘルス

- ・8月連休前後で、各健康推進センターから、「こころの健康相談」のメールを全従業員へ配信。
- ・管理職向けラインケア向上セミナーを実施(営業部門)。



国内グループ

## 国内グループ各社の主要な 取り組み事例

### 味の素AGF

目指す姿「味の素グループで働いていると自然に健康になる」の実現に向けて、社員のセルフケアが習慣化されるように、継続的なサポートをしている。

フィジカルヘルスでは、食習慣改善に向けた適正糖質セミナー、運動習慣改善のためのウォーキングイベントなどを実施。

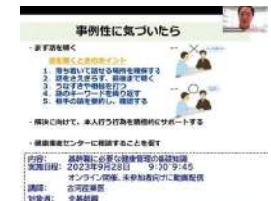
メンタルヘルスでは、産業医による全基幹職(管理職)対象に健康管理の基礎知識向上を目的としたラインケア研修を実施。(役員・基幹職の67%参加)



ウォーキングイベント



適正糖質セミナーの様子



産業医によるラインケア研修

### 味の素ファインテック

健康は誰のため?自分のため 家族のため 次世代のため

健康習慣をみんなで楽しみながら、こころとからだの健康を意識する文化を醸成していく方針のもと、「AFT健康習慣3項目」を軸としたセルフ・ケアの定着を支援する取り組みを実施。

#### AFT流健康宣言

##### 健康管理は時間管理

##### 『AFT健康習慣3項目』を意識しよう!

- ①食事(8-2-8):  
8時までに朝食、2時までに昼食、8時までに夕食
- ②睡眠(22-2):  
22時~2時はゴールデンタイム
- ③運動(5-20):  
1日5分以上20分くらいでOK



「健康管理は時間管理」を合言葉に、各種施策を有機的に組合せ「こころとからだの健康」を推進しています。



経営会議前のラジオ体操



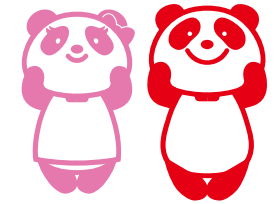
健康経営優良法人2024  
大規模法人部門認定



ヨガ&瞑想

味の素(株)

# 健康経営の取り組み結果



健康経営「戦略マップ」にそって、健康投資結果として(1)最終目標指標 (2)意識・行動変容指標 (3)取り組み状況指標で評価します。

## (1) 最終目標指標

|                 | 2017年度 | 2018年度 | 2019年度 | 2020年度 | 2021年度 | 2022年度 | 2023年度 |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 プライマリー有所見率    |        |        |        |        |        |        |        |
| BMI標準化有所見比      | —      | —      | —      | 89     | 83     | 84     | 85     |
| 血糖標準化有所見比       | —      | —      | —      | 50     | 40     | 41     | 47     |
| 血圧標準化有所見比       | —      | —      | —      | 71     | 61     | 66     | 59     |
| 2 セルフ・ケア度       |        |        |        | 68.8   | 70.2   | 70.4   | 70.7   |
| 3 プレゼンティズム      | —      | —      | —      | 74.4   | 74.3   | 74.4   | 74.2   |
| 4 アブセンティズム      | —      | —      | —      | 1.7    | 1.8    | 2.2    | 2.4    |
| 5 健康ウェルビーイング    | 75     | —      | 79     | 82     | 84     | 82     | 82     |
| 6 持続可能なエンゲージメント | 73     | —      | 75     | 80     | 79     | 79     | 79     |

1:年齢調整をした社外ベンチマークの有所見者数を100とした時の自社の有所見者数割合。低いほどリスクが少ない

2:「健康るく」を継続的にまわすことにより、自己健康管理能力を向上させ、ここからだの健康を向上できることを健康診断時の問診により評価する当社独自の指標。100点満点で評価。高いほど良い。

3:プレゼンティズムとは、仕事のパフォーマンスの指標(0~100点の高い方がパフォーマンスが良い状態)。WHO-HIPQで把握。

4:アブセンティズムとは、1年間の中での病欠による休業日数の指標。独自アンケートで把握。

5・6:グローバルで展開されているエンゲージメントサーベイで把握。

## (2) 意識・行動変容指標

|                               | 2017年度 | 2018年度 | 2019年度 | 2020年度 | 2021年度 | 2022年度 | 2023年度 |
|-------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 バランスの良い食事習慣者率 <sup>※1</sup> | —      | 75.6%  | 72.7%  | 73.3%  | 75.7%  | 74.7%  | 73.5%  |
| 2 適度な運動習慣者率 <sup>※2</sup>     | —      | 27.4%  | 28.9%  | 29.0%  | 31.4%  | 32.9%  | 33.7%  |
| 3 良質な睡眠者率 <sup>※2</sup>       | —      | 74.7%  | 76.0%  | 81.0%  | 79.8%  | 80.0%  | 78.8%  |
| 4 喫煙率                         | 19.0%  | 17.9%  | 13.7%  | 11.8%  | 11.3%  | 11.7%  | 11.5%  |
| 5 特定保健指導対象者率                  | 18.0%  | 16.9%  | 17.3%  | 18.3%  | 15.9%  | 16.0%  | 15.5%  |
| 6 高ストレス者率                     | 5.1%   | 5.4%   | 5.1%   | 5.2%   | 6.7%   | 5.8%   | 5.6%   |
| 7 就業継続者率                      | —      | 72.2%  | 66.7%  | 78.9%  | 82.6%  | 77.3%  | 77.8%  |
| 8 メンタルヘルス休業者率                 | —      | 1.6%   | 1.3%   | 1.1%   | 1.5%   | 1.0%   | 1.1%   |
| 9 総実労働時間(時間)                  | 1,842  | 1,820  | 1,812  | 1,878  | 1,889  | 1,892  | 1,902  |
| 10 所定外労働時間(時間)                | 241    | 233    | 228    | 274    | 293    | 298    | 304    |
| 11 平均有給休暇取得日数(日)              | 16.6   | 16.3   | 16.9   | 14.8   | 15.3   | 15.6   | 15.3   |
| 12 有給休暇取得率                    | 86.2%  | 84.3%  | 86.7%  | 75.1%  | 77.7%  | 79.6%  | 78.0%  |
| 13 仕事満足度                      | 2.04   | 2.08   | 2.07   | 2.09   | 2.13   | 2.13   | 2.10   |
| 14 生活満足度                      | 1.78   | 1.75   | 1.73   | 1.73   | 1.76   | 1.78   | 1.77   |

※1:面談時間診より ※2:健診時間診より 1~3の数値は、統合健康管理支援システムを2018年度の導入以降一元的に把握可能

5:40歳以上の対象者を分母として算出 特定保健指導実施期間を補正 7:長期休業(メンタルヘルス)からの職場復帰後の4年就業継続率

13・14:ストレスチェックより。満足1点、まあ満足2点、やや不満足3点、不満足4点としての平均値。2017年のみ正社員データ。それ以外は全従業員データ

## (3) 取り組み状況指標

|                | 2017年度 | 2018年度 | 2019年度 | 2020年度 | 2021年度 | 2022年度 | 2023年度 |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1 特定保健指導実施率    | 29.6%  | 33.1%  | 31.4%  | 39.3%  | 43.8%  | 45.2%  | —      |
| 2 ストレスチェックの受検率 | 92.5%  | 98.8%  | 99.0%  | 98.2%  | 97.3%  | 97.8%  | 97.4%  |

1 特定保健指導実施率:2021年度まではグループ健康推進センター集計値、2022年度以降は健康保険組合集計値

## グループ各社・各事業所へのフィードバック&方針提案

### 現状分析

何が良く、何が悪いの?  
事業所間差は?

### 課題把握

生活習慣・ストレス  
特に心配なセグメントは?

健康推進センター  
データ分析

### 早期発見

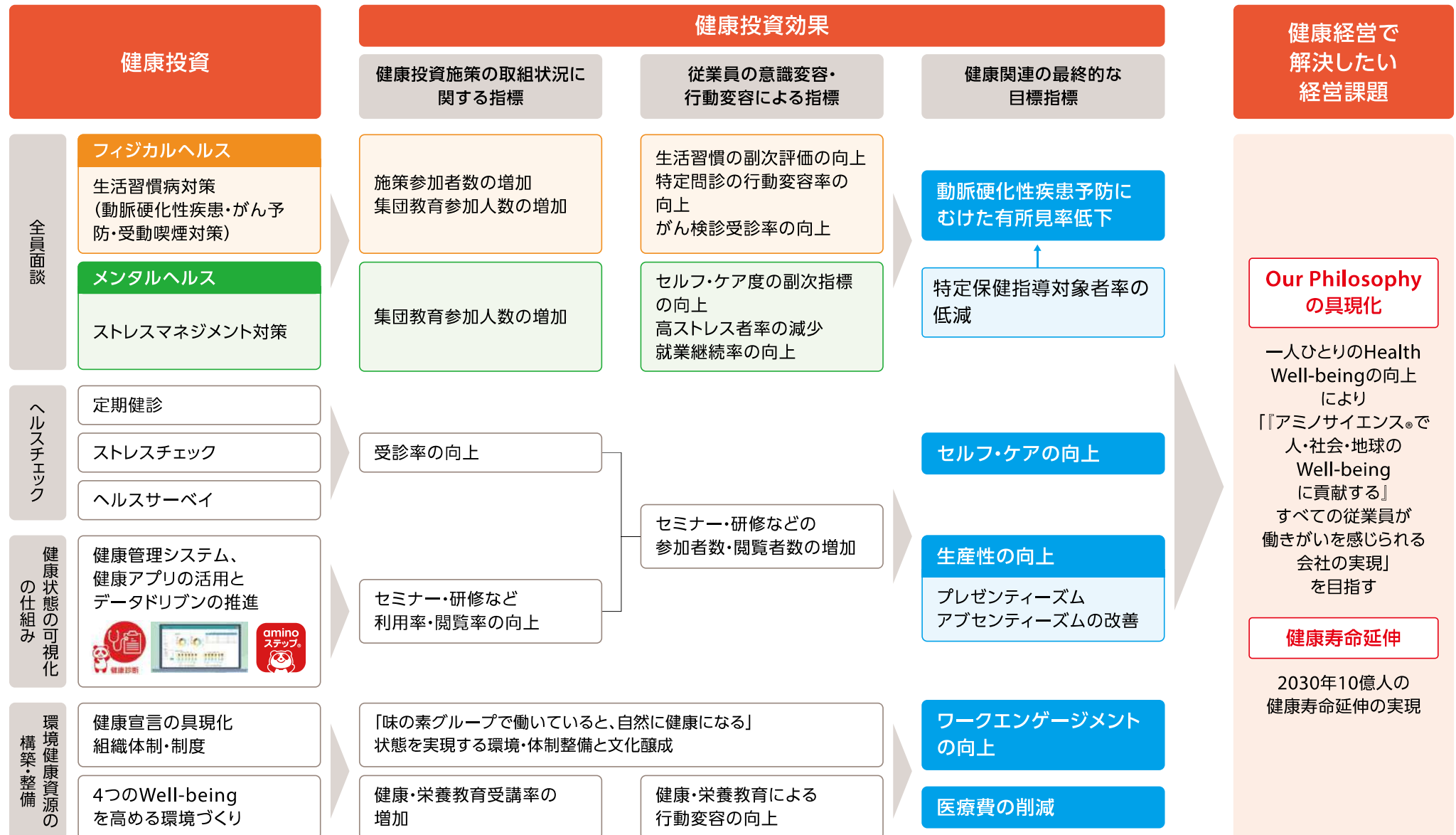
1ヵ月後、半年後、1年・5年・10年後  
リスクが高いのはどんな人? どこ?

### 施策評価

この施策は誰の、何に、  
どのくらい効く?

味の素(株)

# 健康経営戦略マップ (取り組みの全体像)



味の素(株)

# 2024年度 施策マップ



「知る、考える、動く」で、  
こころとからだの健康を。

## 健康ハイリスクの社員向けプログラム

## 健康維持・増進したい社員向けプログラム \*任意

### 1 重症化リスクの高い方

血圧：拡張期血圧100以上  
または収縮期血圧160以上  
血糖：未治療HbA1c6.5%以上  
治療中HbA1c7.0%以上  
肥満：BMI35以上



重症化予防対策



RIZAP



しっかり食べチェック<sup>®</sup>

### 2 特定保健指導

メタボリックシンドロームの予防、  
解消を目指した国の定める施策  
(40歳以上)

### 3 肥満や糖尿病リスクの高い方

BMI25以上またはHbA1c5.6以上

\*健診事後措置に係る法令に基づき、対象となる方に対し、グループ健康推進センター  
から個別に各プログラムをご案内させていただきます。



全員面談  
セルフ・ケア問診

定期健康診断

ストレスチェック ヘルスサーベイ



MyHealth  
ランチ



食育セミナー



健康アプリ



禁煙サポート  
プログラム



健診戦



chocoZAP



がん検診・ワクチン受診

### 事業・コーポレート部門

健康測定会開催(骨密度)  
外部講師運動イベント開催\*  
適性糖質セミナー開催 etc.

### R&D・生産部門

健康測定会開催(筋肉量チェック)  
健康メニュー提供推進

### 部門別 プログラム

健康測定会開催(歩き方チェック、脳・血管年齢)  
支社対抗ウォーキングイベント開催\* etc.

外部講師運動セミナー開催\*  
地域行政運動イベント・ウォークラリー参加\* etc.

### 営業部門

\*「今よりプラス 10 分カラダを動かす」運動習慣定着化を目的とした運動施策「AJINOMO+10」

グループ全体

アミノ酸

## いのちのもと・味の素のもと

私たちのカラダにとって、そして味の素グループにとって、アミノ酸はその根底にある大切な栄養成分です。アミノ酸の知識を深め、健康な生活に役立ててください。

### 味の素グループは、100年以上の歴史を持つ、アミノ酸研究のリーディングカンパニーです



「うま味」の発見者  
池田菊苗

味の素グループの事業は、1908年、池田菊苗博士によって昆布だしの味がグルタミン酸（アミノ酸の一種）に由来すると発見されたことから始まっています。

グルタミン酸を原料としたうま味調味料が「味の素®」で、1909年に商品化され一般発売がスタートしました。

また、この味は「うま味(umami)」と名付けられ、現在は甘味・塩味・酸味・苦味に加えた5つめの基本味として世界で認知されています。

生命や健康を支えるアミノ酸は、まだ私たちが知らない可能性を秘めています。味の素グループは、長年にわたり蓄積してきたアミノ酸に関する知見をもとに、アミノ酸のはたらきを様々な分野に発展させてきました。調味料としての利用をはじめ、医薬品やアミノ酸を活用した甘味料、化粧品原料など、様々な分野の研究を行っています。

### カラダを支える20種類のアミノ酸

私たちのカラダを構成している、10万種類にも及ぶたんぱく質は、わずか20種類のアミノ酸の様々な組み合わせでつくられています。これら20種類のアミノ酸は、私たちのカラダにとって、決して欠かせないものです。個々のアミノ酸は、それぞれカラダにとって重要で、特徴のある役割を担っています。

#### 必須アミノ酸 (9種類)

- ・バリン
- ・ロイシン
- ・イソロイシン
- ・リジン
- ・トレオニン
- ・トリプトファン
- ・メチオニン
- ・ヒスチジン
- ・フェニルアラニン

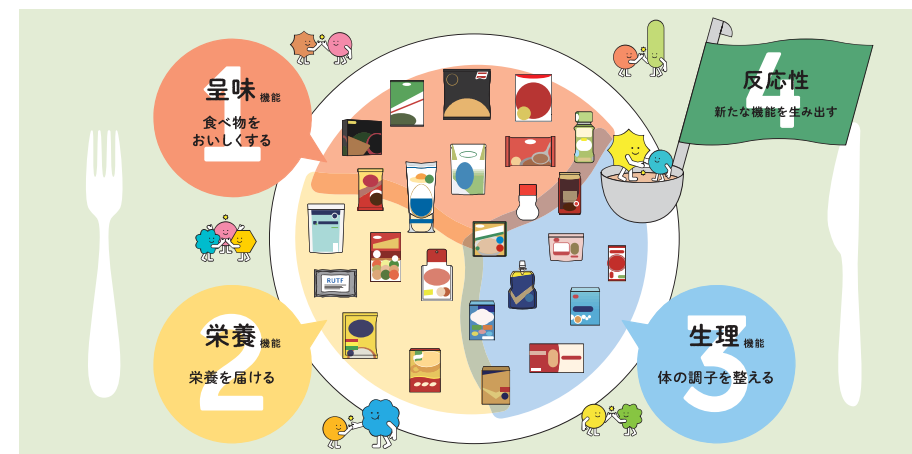
#### 非必須アミノ酸 (11種類)

- ・アルギニン
- ・グルタミン
- ・グリシン
- ・アラニン
- ・セリン
- ・システイン
- ・チロシン
- ・プロリン
- ・アスパラギン
- ・アスパラギン酸
- ・グルタミン酸

グループ全体

## 健康な食生活に貢献するアミノ酸のはたらき

創業以来、アミノ酸に真摯に向き合い続ける味の素グループでは、アミノ酸が持つ4つのはたらきに注目してきました。①食べ物をおいしくする「呈味機能」、②栄養を体に届ける「栄養機能」、③体の調子を調える「生理機能」、そして④新たな機能を生み出す「反応性」です。これらのはたらきから価値を創出した製品やサービスは多岐に渡りますが、食品、医療分野では私たちの健康に貢献しています。



### アミノ酸はこんなところでも活躍！

#### 健康な毎日のためのアミノ酸

アミノ酸は、実は毎日の食事から摂取している、健康に欠かせない栄養成分です。それだけではなく、筋肉量の維持や、睡眠・免疫力アップ・認知機能・アルコール代謝など様々なカラダの機能調節にも関係しています。



#### 化粧品やシャンプーなど、美容にも大活躍！

毎日のスキンケアでアミノ酸を使うと、肌本来のチカラが引き出され、ハリのある肌になります。また、アミノ酸は髪をダメージから守ったり、保湿力を高めたりするチカラもあります。



#### アミノ酸はおいしさのカギ

アミノ酸は、実は食べ物の味と関係のある、とても大切な要素。そのはたらきは、おいしく健康な食生活にも貢献しています。



#### 持久力向上、疲労軽減など、スポーツにも活用

アミノ酸はアスリートだけでなく、スポーツ愛好者の方々にも幅広く使われています。



#### 血中のアミノ酸濃度でがん・生活習慣病・認知機能低下のリスクチェック！

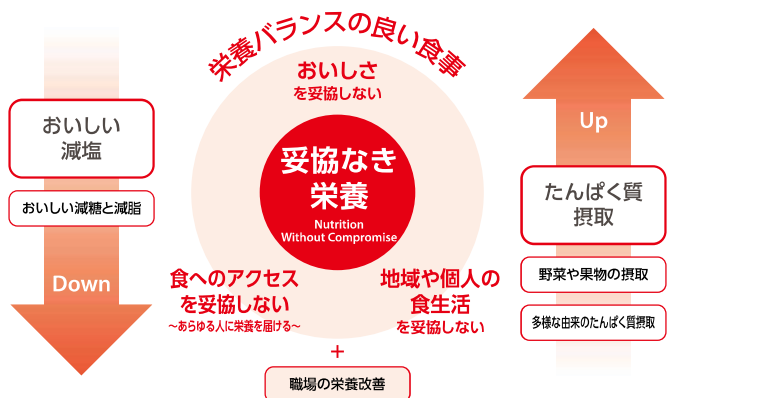
数種類のがんや糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、そして認知機能低下のリスクを一度にチェックすることができます。



グループ全体

## 味の素グループの栄養へのアプローチ

「食と健康の課題解決」に貢献する製品・ソリューションを提供する上で味の素グループが大切にしているのは、「Nutrition without compromise（妥協なき栄養）」の姿勢です。生活習慣病や栄養不足等、食とライフスタイルに起因する健康課題が世界中で増大する中、特に「おいしい減塩」と「たんぱく質摂取促進」に重点的に取り組み、おいしく栄養バランスの良い食事をサポートします。また、職場の栄養改善の一環として、社員に向けた栄養リテラシー向上のための取り組みも実施しています。



### 取り組み事例

#### おいしい減塩

##### 「Smart Salt®（スマ塩®）」の取り組み

当社は「スマ塩®」の取り組みを通じて、「うま味やだしをきかせた“おいしい減塩”」の実践を幅広い世代へ訴求しています。うま味調味料や減塩製品を活用したレシピ等の情報提供を通じ、おいしい減塩を提案しているほか、第三者とも連携することで、減塩の取り組みを拡大しています。



#### たんぱく質摂取促進

味の素グループは、たんぱく質を豊富に含む食事の風味を向上させる調味料、たんぱく質を手軽に摂取できるスープ等の製品、質の低いたんぱく質源に不足しているアミノ酸の提供を通じて、たんぱく質摂取の促進に取り組んでいます。また、WEBサイトやSNSを通じてレシピやメニューの情報提供（病院・介護施設向け提案等）も行っています。



#### 栄養バランスの良い食事の推進

##### 栄養プロファイリングシステム(NPS)の活用

栄養改善に対する世界的な関心の高まりを受け、2020年に味の素グループ栄養プロファイリングシステム「ANPS-Product」の運用を開始し、2021年には、世界初となる日本の食文化・健康課題を踏まえた「ANPS-Dish」を発表しました。また、日本では栄養バランスの良い食生活を実践する新しい手法「ツジツマシアワセ」を提言するプロジェクトを、複数の企業と共同で立ち上げました。「ツジツマシアワセ」では、一食だけではなく、一定期間で栄養バランスを整えることを提案しています。



グループ全体

## 味の素グループの栄養コミットメント

私たちは、2030年までに、生活者との接点を現在の7億人から増やすとともに、「妥協なき栄養」のアプローチにより以下の取り組みを進め、おいしさに加え栄養の観点で顧客価値を高めた製品・情報を提供することで、10億人の健康寿命の延伸に貢献します。

### 生活者との豊富な接点を活かし、うま味によるおいしい減塩の実践を支援

7億人の生活者との接点を活かして、うま味による減塩の認知を高め、より多くの人々がおいしさを損なうことなく減塩を実践できるように支援します。

### 健康に役立つ製品の提供により、生活者の健康増進に貢献

- 味の素グループ栄養プロファイリングシステム(ANPS)を製品開発に活用します。そして、おいしさを大切にしつつ、栄養価値を高めた製品の割合を2030年度までに60%に増やします。
- 栄養価値を高めた製品のうち、「おいしい減塩」「たんぱく質摂取」に役立つ製品を、2030年度までに年間4億人に提供します。
- アミノ酸の生理機能や栄養機能を活用し、2030年度までに、健康に貢献する製品の利用機会を2020年度と比べて2倍に増やします。

### 健康や栄養改善に役立つ情報の提供により、生活者の意識・行動変容を支援

健康と栄養改善に役立つ情報や実践しやすく食習慣の改善につながるメニュー・レシピを提供し、おいしく栄養バランスの良い食事の実践と健康的な生活を支援します。

### 従業員の栄養リテラシー向上

- 職場での健康的な食事の提供、栄養教育、健康診断、産育休制度を推進し、全従業員の健康維持・増進を図ります。
- 2025年度までに、従業員向けの栄養教育を延べ10万人に押し実施します。



グループ全体

# 勝ち飯®とは？

「勝ち飯®」とは、「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、頑張っている様々な人の目標をかなえるカラダづくり・コンディショニングを実現する栄養プログラムです。「勝ち飯®」は、トップアスリートへの長年のコンディショニングサポート活動「ビクトリープロジェクト®」から生まれました。朝食、昼食、夕食の3食の**（食事）**と、必要な栄養素をタイミングよく補う**（補食）**の2つの要素があります。

**食事**  
（3食）

主食、汁物、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を上手に組みあわせると、バランスのよい食事になります。

**ポイント 2 野菜**  
 カラダを整えるビタミン・ミネラル源の野菜をたっぷり取る

**ポイント 3 汁物**  
 消化・吸収を助けるうま味のきいた汁物を献立に取り入れる

**ポイント 1 たんぱく質**  
 カラダづくりに欠かせない、肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質をしっかり取る

**「勝ち飯®」を無理なく実践する3つのポイント**

**補食**  
の勝ち飯®

「食事」とあわせて、「補食」をうまく使うと、コンディションの維持・向上につながり、しっかり活動できるようになります。

エネルギー源となる**糖質**

動くために必要なたんぱく質の材料となる**アミノ酸**

## 汁物を上手に活用しよう！

汁物 は、いれる食材を工夫すれば、たんぱく質 も 野菜 も一緒にとることができます。汁物を上手に活用するだけで、ご家庭でもカンタンに「勝ち飯®」を実践できます！

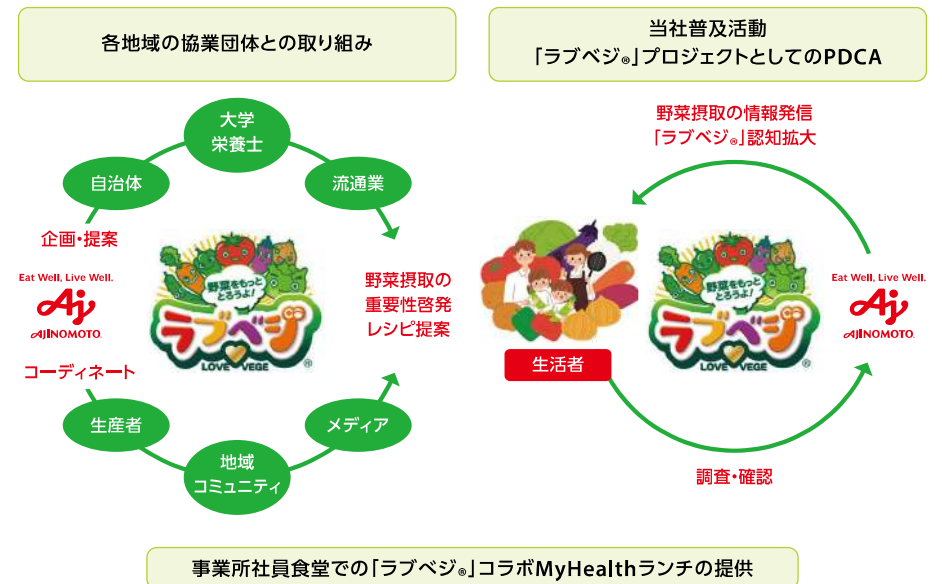


※「勝ち飯®」は味の素(株)の商標登録です。

国内グループ

# 「ラブベジ®」とは？

「野菜をもっととろうよ!」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できることを目指しています。時短調理や使い切りにも工夫をしています。各地の自治体や生産者、流通業、管理栄養士養成の地元大学、栄養士会等に働きかけ、各団体の知見を活かして参画いただきエコシステムを構築、地域の食特性や食文化を大切にしながら野菜摂取量向上に向けて取り組みを推進しています。

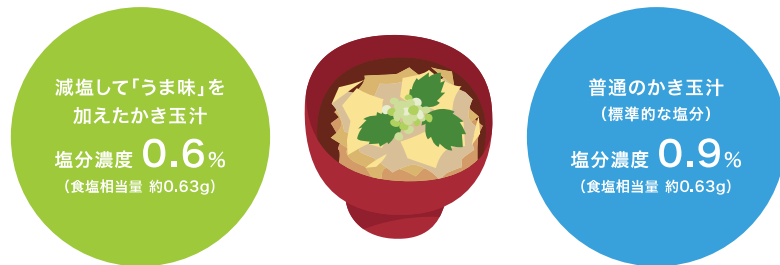


グループ全体

## うま味を効かせておいしく減塩

減塩食は薄味で味気ないものになりがちですが、うま味調味料を使うことで、ナトリウム量をほとんど増やさずにおいしさを補うことができます。

かき玉汁を使った実験によると、一般的な塩分で作ったものと、少ない塩分で作り、うま味調味料を加えたものとで「同じ好ましさ」を実現しています。



※1人分・約150ml ※画像はイメージです。

国内グループ

## 多様な食材を食べましょう

毎日多様な食事を食べている人は、高齢でも元気に生活していることが分かっています。

食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとった「さあ、にぎやかにいただく」といった標語を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な食生活に役立てましょう。

10の食品群の覚え方は

### 「さあ、にぎやかにいただく」

|                          |                   |                  |                   |                   |                   |                   |
|--------------------------|-------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| <b>主食</b><br><br>や<br>など | +                 |                  |                   |                   |                   | に                 |
|                          | <b>さ</b> = 魚<br>  | <b>あ</b> = 油<br> | <b>に</b> = 肉<br>  | <b>ぎ</b> = 牛乳<br> | <b>や</b> = 野菜<br> | <b>か</b> = 海藻<br> |
|                          | <b>い</b> = イモ<br> | <b>た</b> = 卵<br> | <b>だ</b> = 大豆<br> | <b>く</b> = 果物<br> |                   |                   |

※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。  
 ※海藻はさのこ類を含みます。  
 ※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

## 海外での主要な取り組み事例

味の素グループは、アミノサイエンス®で人・社会・地球のWell-beingに貢献することを目指しています。この志の実現を担う従業員に対し、職場の栄養改善活動を通して、セルフ・ケアの支援を行っております。

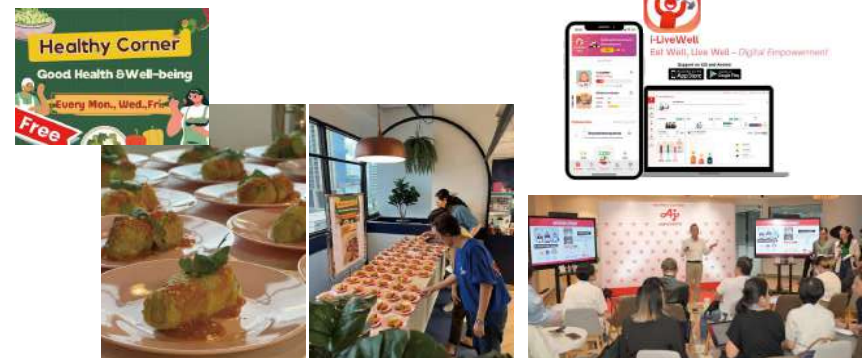
### インド味の素社

食堂の提供メニューの見直しから、カレーの「おいしい減塩」体験型教育まで、多岐に渡る活動を展開。社外向け栄養教育も開始した。24年2月、チェンナイの中学生約80名に対し、健康、栄養の大切さをテーマに授業を行い、「栄養リテラシー」の向上に貢献している。

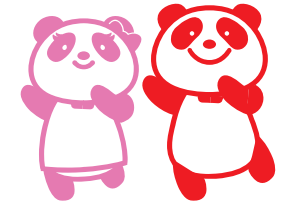


### タイ味の素社

「ヘルシー」な食事、スナックや飲料を設定し、週2～3回、各食堂は「ヘルシー」メニューや飲料等を無料で提供している。その他、自社アプリを開発し、ユーザーの健康目標、栄養素摂取記録、健康チェック結果、おすすめ食事プラン他カスタマイズされた情報や栄養教育コンテンツといった健康栄養情報をまとめて提供。従業員のWell-being向上に関する取り組みをメディア発表する等外部共有も進めている。



# 海外での主要な取り組み事例



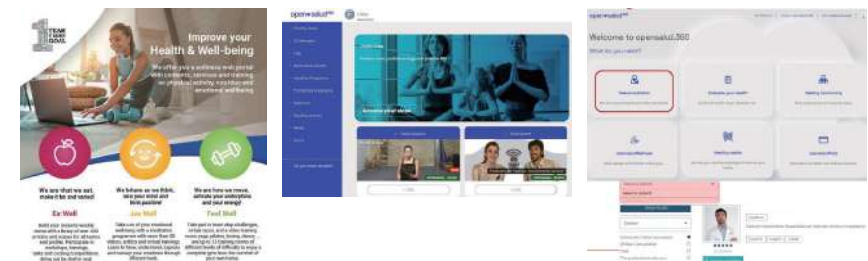
## ブラジル味の素社

包括的な健康・Well-beingプログラム「You in Balance」を展開しており、食事、運動や健康チェック等様々な取組を進めている。栄養バランスの取れた食事を奨励する「Kachimeshi®」を軸に、栄養教育や食堂の環境作りを進め、従業員の行動変容をサポートしている。その中で、自社製品の栄養価値の理解を深め、健康的な食事への活用も推奨。少人数行動変容プログラム、健康チェックの拡充を図る等、新たな取組にも挑戦している。従業員の生活習慣アンケートにより、従業員の行動や健康状態をモニターする体制を築いている。



## アグロ2アグリ社

従業員の食事（栄養）、運動やメンタルヘルスをEat Well、Live Well、Feel Wellのプログラムを通じてサポートしている。料理コンテストやヨガ教室等のコンテンツをデジタルプラットフォームを活用して提供し、多様な従業員のニーズに応えている。従業員は、健康チェック（複数言語対応）を受けられる他、医師や栄養士によるオンライン診断も受けることが可能である。



## フィリピン味の素社

フィリピンにおいて、重要な健康課題の一つである高血圧の解決に貢献すべく、うま味調味料AJI-NO-MOTO®を活用し、BawAsin®（スマ塩）に取り組んでいる。従業員がBawAsin®を実体験することで、理解を深める栄養教育を展開。これらを通して、従業員が健康的な食の選択をできるように、健康アンバサダーとなっていくことを目指している。



## ペルー味の素社

職場の栄養改善プログラム「NUTRIWORK」の展開を開始し、栄養教育、職場での健康的な食事（栄養士監修メニュー、品質チェック）、健康チェック（栄養コンサル）の活動に取り組んでいる。栄養教育では、セミナーの他、デジタルツールや職場内での栄養・健康情報の発信やゲーミフィケーションを活用したイベントも開催。社内全体で協力をしながら、全従業員のパフォーマンスとWell-being向上に向け、健康的な職場文化・生活の構築に取り組んでいる。

