2026 年 11 月 13 日
オムロン ヘルスケア株式会社
カゴメ株式会社

〈ニュースリリース〉

「野菜摂取推進プロジェクト」の賛同企業 9 社
野菜摂取レベル・血圧測定・歩数を競い合う企業対抗企画を実施
自身の健康状態を知り、食生活を見直すきっかけに。尿ナトカリ比も測定！

オムロン ヘルスケア株式会社（本社所在地：京都府向日市、代表取締役社長：岡田 歩、以下オムロン ヘルスケア）とカゴメ株式会社（代表取締役社長：奥谷 晴信 本社：愛知県名古屋市、以下カゴメ）は、「野菜摂取推進プロジェクト」の賛同企業 9 社で、9 月 28 日(月)から 10 月 25 日(日)までの 4 週間、企業対抗企画「健康習慣 4 週間チャレンジ」を実施しました。その結果、名古屋鉄道株式会社チームが総合優勝に輝きました。

本企画は、自社社員の健康維持・促進を目的に、各社から有志社員を募って実施しました。参加者は、カゴメの野菜セミナーでナトカリバランスの重要性や野菜摂取のコツを学んだ後、野菜摂取レベルや血圧、活動量（歩数）を測定しました。それにより自身の健康状態を知り、見つめ直す機会となりました。

事後アンケートでは、84%が「実際に野菜摂取量が増えた」、88%が「今後も継続的に血圧を測ろうと思った」と回答しました。これらの結果から、健康状態の見える化や測定の習慣化が、参加者の健康行動の見直しにつながる可能性が示されました。

さらに 84%が「ナトカリについて知ったことで食生活改善への意欲が高まった」と回答しました。これらの結果から、ナトカリの考え方を知ることが、野菜や果物の摂取を意識するきっかけとなり、食生活を見直す後押しとなったことがうかがえました。

また、希望者 46 名が尿ナトカリ比を測定しました。尿ナトカリ比とは、毎日の食事におけるナトリウム（塩分）とカリウムの摂取バランスを尿から確認できる指標ですが、今回は平均値が事前の 4.04 から事後は 3.58 となりました。

当社はこれからも野菜摂取推進プロジェクトを通じて、人と社会の健康増進に貢献してまいります。

＜実施企業＞
・旭化成ホームプロダクツ株式会社、ＡＮＡ Ｘ株式会社、株式会社 ABC Cooking Studio、オムロン ヘルスケア株式会社、名古屋鉄道株式会社、日本電気株式会社（NEC）、ヤンマーマルシェ株式会社、株式会社ロック・フィールド、カゴメ株式会社

＜実施内容＞

・参加者：9 社の有志社員（1 社当たり 10 名）

・対象期間：2026 年 9 月 28 日（月）～2026 年 10 月 25 日（日）

・実施内容：①カゴメの推定野菜摂取量測定器「ベジチェック®」を、毎週 1 回測定し記録

②オムロン ヘルスケアが提供した血圧計で、１日 2 回（朝と夜）血圧を測定し記録

③オムロン ヘルスケアが提供した活動量計で、歩数を毎日測定し記録

④事後アンケートで意識の変化を把握

＜実施結果＞

総合順位（下記①～③の順位合計で決定）

順位	会社名	野菜摂取 順位	血圧計 順位	活動量計 順位
1	名古屋鉄道	1	1	5
2	ヤンマーマルシェ	4	3	1
3	ABC Cooking Studio	3	7	2
4	旭化成ホームプロダクツ	8	2	4
4	ロック･フィールド	6	5	3
6	オムロン ヘルスケア	5	3	8
7	ANA X	2	9	9
8	日本電気（NEC）	9	6	6
8	カゴメ	7	7	7

① 野菜摂取（ベジチェックスコア増減値）

順位	会社名	ベジチェック数値		増減値
		開始前	終了時	
1	名古屋鉄道	4.76	7.01	2.25
2	ANA X	3.85	5.50	1.65
3	ABC Cooking Studio	6.11	7.74	1.63
4	ヤンマーマルシェ	5.01	6.30	1.29
5	オムロン ヘルスケア	5.14	6.36	1.22
6	ロック･フィールド	5.88	6.56	0.68
7	カゴメ	7.77	8.40	0.63
8	旭化成ホームプロダクツ	5.50	6.05	0.55
9	日本電気（NEC）	6.70	7.20	0.50



② 血圧測定（血圧測定回数／最大 56 回） ※4 週間、1 日 2 回（朝・晩）測定を上限として集計

順位	会社名	血圧測定回数 （回/人）
1	名古屋鉄道	51
2	旭化成ホームプロダクツ	47
3	オムロン ヘルスケア	46
3	ヤンマーマルシェ	46
5	ロック･フィールド	41
6	日本電気（NEC）	40
7	ABC Cooking Studio	37
7	カゴメ	37
9	ANA X	21



③ 活動量計（1 人 1 日当たりの平均歩数）

順位	会社名	歩数（歩/人）
1	ヤンマーマルシェ	11,265
2	ABC Cooking Studio	10,495
3	ロック･フィールド	9,603
4	旭化成ホームプロダクツ	8,900
5	名古屋鉄道	8,757
6	日本電気（NEC）	7,093
7	カゴメ	7,074
8	オムロン ヘルスケア	6,683
9	ANA X	2,221



参考値）尿ナトカリ比の変化（46 人の平均値）

事前	事後
4.04	3.58

※尿ナトカリ比の実行可能目標値は 4 未満、理想的には 2 未満です（Kogure E et al., Hypertension Res. 2022, 45(5):866-875.／Salman E et al., Hypertension Res. 2022, 45(12):1850-1860.）

＜参加者の声＞

■食生活について

・食生活意識の改善（この企画に参加してもっと野菜をとろうと思った人）　94%

・食生活行動の改善（この企画に参加してもっと野菜をとるようになった人）84%

・参加者の声

もともと減塩生活だったため、しっかり継続していこうという意識が高まった。

外食する際にサラダも注文するようになった。（ラーメンのトッピングでも野菜系統を注文するようになった.。）

参加したメンバーで毎週一緒にベジチェック測定をしてコミュニケーションが促進された。

■血圧測定について

・血圧ケア意識の改善（この企画に参加して、継続的に血圧を測ろうと思った人）88%

・参加者の声

血圧がやや高く、普段の食生活を振り返る良いきっかけとなった。

血圧というのが、日常でこれほど変化があることを認識した。

健康診断の時に計測する程度だったが、継続することで自分の基準値をつかむことができた。

■運動習慣について

・参加者の声

オムロンコネクトを活用し始めたことで、筋トレ 10 分と 5km のランニングが続いている。

活動量計を毎日見ることで、運動量を可視化でき、運動に対する意欲が高まった。

【11 月 19 日はナトカリの日】

ナトカリの日は、血圧管理に役立つ「ナトカリ」の考え方を普及することを目的とし、ナトカリ普及協会により制定されました。血圧管理のためには、「ナトリウム（食塩）」の摂取量を減らすことに加え、余分なナトリウムの排泄を促す働きをもつ「カリウム」を摂取することが有効です。減塩を意識しながら、カリウムを多く含む野菜や果物を普段より積極的に食べることで、ナトリウムとカリウム（ナトカリ）の摂取バランスを良好に保つことが大切です。

・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

・腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ず主治医にご確認ください。

・薬を服用中の方や通院中の方、あるいは栄養指導（食事指導）を受けていらっしゃる方は、医師とご相談ください。

【参考】「野菜摂取推進プロジェクト」

野菜摂取の推進を目的として、カゴメが 2020 年 1 月から展開。賛同企業・団体とともに様々なプロジェクトを展開しています。国の調査では、日本に暮らす多くの方が、ここ 10 年、野菜摂取の目標量 350g/ 日※1 を達成できていない※2 ことが分かっています。この大きな目標達成にむけ、カゴメと賛同企業・団体が連携し、「野菜をとろう」を合言葉に、一人ひとりの「野菜摂取の意識と行動」を変えようと日々活動しています。プロジェクトの賛同企業・団体は現在カゴメを含め 22 社。各事業領域におけるトップランナーたちが集い、それぞれの得意分野・強みを生かしながら、これまで 235 の企画を実施、のべ累計 1 億 9 千万人の方に野菜の情報を発信し、19 万人の方に体験していただきました。一人でも多くの方に、従来の摂取方法にはとらわれない、前向きで楽しい野菜摂取方法を提案してまいります。

※1 「厚生労働省 健康日本 21」が推奨する 1 日の野菜摂取目標量は、350g。

※2 令和 6 年国民健康・栄養調査（厚生労働省）での日本の 1 人当たりの平均野菜摂取量は約 258.7g。

URL：https://www.kagome.co.jp/statement/health/yasaiwotorou/project/

＜カゴメ ウェルビーイング事業のご案内＞

健康サービス事業の新サービスとして、「ナトカリ比」をテーマとしたナトカリ比改善プログラムを提供開始。

ニュースリリース：https://www.kagome.co.jp/library/company/news/2024/img/2024030701.pdf

「オムロン 上腕式血圧計HCR-7204T」

血圧は日々変動しているので、毎日家庭で血圧を測定して自身の血圧変化の傾向を把握することが大切です。本企画で使用した通信機能付き血圧計は、スマートフォン健康管理アプリ「OMRON connect」に測定データを記録して血圧変化をグラフなどで確認できるので、毎日の血圧管理に役立ちます。



「オムロン 活動量計HJA-331T1」



ウォーキングは誰もが取り入れやすい運動です。本企画で使用した通信機能付き活動量計は、歩数だけでなく、歩行距離や総消費カロリーなど、1日の活動の成果がアプリで確認できるので、運動のモチベーションが高まります。

「ベジチェック®」



自身の推定野菜摂取量が約30秒でわかる機器です。センサーに手のひらを当てるだけで結果がわかります。測定の簡便さが特徴で、他のサービスと組み合わせることで、より行動変容を促すことが期待できます。

※「ベジチェック®」は医療機器ではありません。表示値はあくまでも目安となります。