

＜カゴメの健康サービス事業＞

「減塩」をテーマの健康セミナーをリニューアル  
2022年5月から企業・自治体向けに提供開始  
～「ナトカリ比」を活用して、おいしく、無理なく、減塩のコツを紹介～

カゴメ株式会社(代表取締役社長:山口聡 本社:愛知県名古屋市)は、「減塩」をテーマとした健康セミナーを大幅にリニューアルし、2022年5月より企業・自治体向けに提供を本格的に開始いたします。本セミナーでは、上手な減塩の方法に加え、新たに「ナトカリ比」(\*)を活用することで、おいしく、無理なく、減塩を続けられるコツをお伝えいたします。(\*)食塩の主成分であるナトリウムと、野菜等に含まれるカリウムの比率のこと。

■ リニューアルの背景

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩のとりすぎといわれており、高血圧は喫煙と並んで日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因とされます。高血圧と診断される方は過去数十年で大きく減少していますが、今なお20歳以上の国民の二人に一人が高血圧に該当します(※1)。高血圧の予防に欠かせないのは食塩摂取量の制限ですが、野菜や果物、大豆製品に豊富に含まれるカリウムには腎臓からナトリウムを排泄しやすくする働きがあります(腎臓にご病気のある方は、カリウムの摂取制限が必要な場合がありますので、必ず主治医とご相談ください)。これらを組み合わせ、無理のない減塩を長く心がけることが高血圧予防につながるとされています(※2)。

■ リニューアルする健康セミナーの概要

テーマ名:「我慢するだけじゃない! 塩との上手な付き合い方」  
食塩の摂取と高血圧の関係や、減塩のコツを学ぶことを通じ、食生活改善への意識向上を目指します。また食塩を減らすだけでなく、野菜や果物からカリウムを多く摂ることでナトリウム排泄を促し、おいしく、無理なく減塩を続けられるコツをお伝えいたします。



「減塩」がテーマの健康セミナーのスライド

■ セミナーを受講した企業の声

「塩との上手な付き合い方」セミナーの受託第一弾として、住友商事株式会社の従業員様並びに同社の労働組合の方々に受講いただきました。

受講者様からは「『ナトカリマップ®(※3)』が視覚的にわかりやすい」「カリウムの大事さが分かった」「野菜への意識が低かったが向上した」など、意識の変化が見受けられるコメントも頂戴しました。

セミナー企画ご担当者様からは「ナトカリ比の考え方はこれまでに聞いたことがない概念で、セミナー内容であったアドバイスはすぐに実践できる内容であった。社員食堂などでも啓発すると良さそう。家族とも共有してみたい。」とのコメントを頂戴しました。

※1 出典:厚生労働省、平成30年国民健康・栄養調査、第55表 高血圧症有病者の状況 - 高血圧症有病者の状況、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上 ※2 出典:厚生労働省e-ヘルスネット  
※3 「ナトカリマップ®」…東北大学とカゴメの登録商標であり、両者が共同で特許出願中のもの。

<参考:カゴメの健康サービス事業> <https://www.kagome.co.jp/products/healthcare.html>

2018年10月に健康事業部を立ち上げ、主に法人や自治体向けに、健康増進をサポートするサービスを開発・販売しています。

カゴメ「野菜と生活 管理栄養士ラボ®」(右写真)には、食と健康のプロである当社の管理栄養士資格保持者57名(2022年5月時点)が在籍し、その一翼を担っています。野菜摂取の重要性、メリット、メソッドを伝えるセミナー、メニューレシピ、料理教室、食育コンサルティング等を通じて、食生活の改善や野菜摂取をサポートします。



■ 健康サービス事業の主なサービス ※記載しているものはサービスの一部です。

### ① 健康セミナー(集合型/オンライン型)

カゴメ「野菜と生活 管理栄養士ラボ®」のメンバーが講師となり、野菜摂取の大切さや食生活改善のコツとワザを楽しくわかりやすく伝授します。「健康セミナー」の受講者はのべ21,000名(2022年5月時点)以上。

### ② 「チーム対抗! ベジ選手権®4週間チャレンジ」

スマートフォンにアプリを導入し、約1ヶ月間、食習慣の記録や野菜に関する知識の習得をチーム対抗で競い合い、野菜摂取を促します。ゲーム感覚で参加することができ、参加者同士のコミュニケーション活性化にも役立ちます。

### ③ 「ベジチェック®」(レンタルまたはリース)

センサーに手のひらを当て数十秒で、自身の推定野菜摂取量(g)が表示されます。その場で結果を見ることができる簡便さが特徴で、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。

### ④ eラーニング

PCやスマートフォンなどの画面上で、野菜摂取の大切さや食生活改善のコツとワザを学ぶことができます。ユニークなオリジナルキャラクターが講師となり、場所や時間を選ばずに個人単位で受講できます。



### 【サービスに関するお問い合わせ先】

カゴメ株式会社 健康事業部

TEL:03-5623-8501(代表)

E-mail: [kagome.happy-wellness@kagome.co.jp](mailto:kagome.happy-wellness@kagome.co.jp)

### 【報道機関様むけのお問い合わせ先】

カゴメ株式会社 経営企画室 広報グループ

北川・堀江

TEL:03-5623-8503