惣菜で健康をつくる ～東北の食文化を活かした健康テーマと価値～

①健康とは？健康をつくる食（惣菜）とは？

②現代人の代表的な健康問題

③ブルーゾーンに共通するライフスタイル

- 生きがい
- 畑仕事などの運動
- 笑顔と泣くこと
- 小さなコミュニティ
- 色の濃い野菜
- 適度な複合炭水化物
- 植物性と動物性のたんぱく質
- 良質な脂質

④各社が持つべき「健康軸」の役割と重要性

⑤今おすすめする健康軸とテーマ

惣菜で健康をつくる　～これからの健康惣菜開発～

⑥健康惣菜開発事例と開発のポイント

・強みを上乗せする健康惣菜を開発する
・健康軸+自社の強み+もう一つのテーマ
・必ずシリーズで発売・販売する
・わかりやすく3キーワード以内でまとめる
・ポジティブで美味しいキーワードを前に

⑦日本国内・国外の健康商品トレンド

⑧東北の食文化と健康惣菜開発

・東北の食文化と長寿をつくる食事

・東北の食文化を活かした健康惣菜の提案

健康惣菜開発ワークシート

①自社の強みは？苦手なことは？

②お客様に普及したい健康テーマは？機能性はつける？（強み＋α）

③お客様の年齢層は？家族構成は？食シーンは？

⑤具体的にどのような商品を開発しますか？製造方法は？温度帯は？容器は？

⑥販売にあたりどのようなメッセージ（ストーリー）をどのような方法で伝えますか？

参考1

栄養強調表示の基準値（補給ができる旨の表示）（基準別表第12）

栄養成分	高い旨の表示		含む旨の表示		強化された旨の表示
	100g当たり	100kcal当たり	100g当たり	100kcal当たり	100g当たりの強化された量
たんぱく質	16.2 g (8.1 g)	8.1 g	8.1 g (4.1 g)	4.1 g	8.1 g (4.1 g)
食物繊維	6 g (3 g)	3 g	3 g (1.5 g)	1.5 g	3 g (1.5 g)
亜鉛	2.64 mg (1.32 mg)	0.88 mg	1.32 mg (0.66 mg)	0.44 mg	0.88 mg (0.88 mg)
カリウム	840 mg (420 mg)	280 mg	420 mg (210 mg)	140 mg	280 mg (280 mg)
カルシウム	204 mg (102 mg)	68 mg	102 mg (51 mg)	34 mg	68 mg (68 mg)
鉄	2.04 mg (1.02 mg)	0.68 mg	1.02 mg (0.51 mg)	0.34 mg	0.68 mg (0.68 mg)
銅	0.27 mg (0.14 mg)	0.09 mg	0.14 mg (0.07 mg)	0.05 mg	0.09 mg (0.09 mg)
マグネシウム	96 mg (48 mg)	32 mg	48 mg (24 mg)	16 mg	32 mg (32 mg)
ナイアシン	3.9 mg (1.95 mg)	1.3 mg	1.95 mg (0.98 mg)	0.65 mg	1.3 mg (1.3 mg)
パントテン酸	1.44 mg (0.72 mg)	0.48 mg	0.72 mg (0.36 mg)	0.24 mg	0.48 mg (0.48 mg)
ビオチン	15 μg (7.5 μg)	5 μg	7.5 μg (3.8 μg)	2.5 μg	5 μg (5 μg)
ビタミンA	231 μg (116 μg)	77 μg	116 μg (58 μg)	39 μg	77 μg (77 μg)
ビタミンB_1	0.36 mg (0.18 mg)	0.12 mg	0.18 mg (0.09 mg)	0.06 mg	0.12 mg (0.12 mg)
ビタミンB_2	0.42 mg (0.21 mg)	0.14 mg	0.21 mg (0.11 mg)	0.07 mg	0.14 mg (0.14 mg)
ビタミンB_6	0.39 mg (0.20 mg)	0.13 mg	0.20 mg (0.10 mg)	0.07 mg	0.13 mg (0.13 mg)
ビタミンB_{12}	0.72 μg (0.36 μg)	0.24 μg	0.36 μg (0.18 μg)	0.12 μg	0.24 μg (0.24 μg)
ビタミンC	30 mg (15 mg)	10 mg	15 mg (7.5 mg)	5 mg	10 mg (10 mg)
ビタミンD	1.65 μg (0.83 μg)	0.55 μg	0.83 μg (0.41 μg)	0.28 μg	0.55 μg (0.55 μg)
ビタミンE	1.89 mg (0.95 mg)	0.63 mg	0.95 mg (0.47 mg)	0.32 mg	0.63 mg (0.63 mg)
ビタミンK	45 μg (22.5 μg)	15 μg	22.5 μg (11.3 μg)	7.5 μg	15 μg (15 μg)
葉酸	72 μg (36 μg)	24 μg	36 μg (18 μg)	12 μg	24 μg (24 μg)

（ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合

栄養強調表示の基準値（適切な摂取ができる旨の表示）（基準別表第13）

栄養成分及び熱量	含まない旨の表示	低い旨の表示	低減された旨の表示
	100g当たり	100g当たり	100g当たりの低減された量
熱量	5 kcal (5 kcal)	40 kcal (20 kcal)	40 kcal (20 kcal)
脂質	0.5 g 注1) (0.5 g)	3 g (1.5 g)	3 g (1.5 g)
飽和脂肪酸	0.1 g (0.1 g)	1.5 g (0.75 g) ただし、当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10％以下であるものに限る。	1.5 g (0.75 g)
コレステロール 注2)	5 mg (5 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が1.5 g (0.75 g) 未満であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10％未満のものに限る。	20 mg (10 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が1.5 g (0.75 g) 以下であって当該食品の熱量のうち飽和脂肪酸に由来するものが当該食品の熱量の10％以下のものに限る。	20 mg (10 mg) ただし、飽和脂肪酸の量が当該他の食品に比べて低減された量が1.5 g (0.75 g) 以上のものに限る。
糖類	0.5 g (0.5 g)	5 g (2.5 g)	5 g (2.5 g)
ナトリウム	5 mg (5 mg)	120 mg (120 mg)	120 mg (120 mg)

（ ）内は、一般に飲用に供する液状の食品100ml当たりの場合

【備考】

注1）ドレッシングタイプ調味料（いわゆるノンオイルドレッシング）について、脂質の「含まない旨の表示」については「0.5 g」を、「3 g」とする。

注2）1食分の量を15 g以下である旨を表示し、かつ、当該食品中の脂肪酸の量のうち飽和脂肪酸の量の占める割合が15%以下である場合、コレステロールに係る含まない旨の表示及び低い旨の表示のただし書きの規定は、適用しない。

お問合せ先

消費者庁食品表示企画課 東京都千代田区霞が関3-1-1 中央合同庁舎第4号館6F
TEL 03-3507-8800（代表） FAX 03-3507-9292
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/

MEMO