

2020年1月8日

ヨシケイ開発株式会社

静岡県駿河区国吉田1-8-30

<http://yoshikei-dvlp.co.jp/>

NEWS release

～2/3号から『和彩ごよみ』がリニューアル～
健康的なセカンドライフを送るためのサポートメニュー新登場！
 ～人生100年時代に向けて日々の食事で健康寿命を延ばそう～

つくる人から笑顔に。をテーマに全国で“食材（ミールキット）宅配サービス”を提供するヨシケイグループの本部、ヨシケイ開発株式会社（本部：静岡県駿河区 社長：林 雅広）は、元気なシニア世代に向けて和食中心に提案しているメニューブック『和彩ごよみ』の新コンセプトに「健康寿命の延伸」をキーワードとして加え、2020年2/3号からリニューアルいたします。

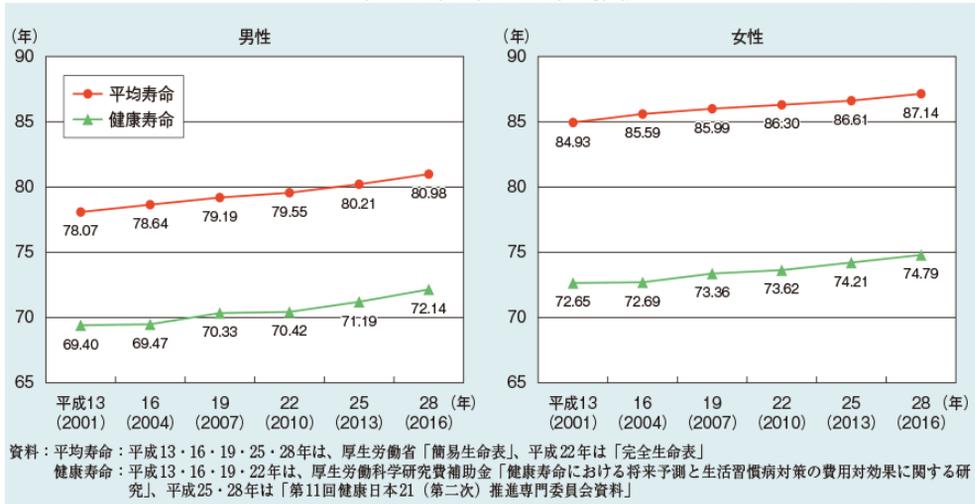


■『和彩ごよみ』リニューアルの背景

日本人の平均寿命は、男女ともに世界一のレベルに達しています。一方で平均寿命から介護期間を引いた、いわゆる健康上に問題がない状態で日常生活を送れる期間を表す「健康寿命」は、男性で約9歳マイナス、女性はマイナス12歳とされています。つまりこの9～12年間は介護が必要な期間とされ、その年数は年々増加傾向に。今後平均寿命が延びていくことが予想され、合わせて介護期間を減らして健康寿命を延ばしていくことが、健康的なセカンドライフを迎えるために重要であると考えられます。※健康寿命=平均寿命-介護期間

また、食事からどの程度の栄養素を摂るのが望ましいかを示す「日本人の食事摂取基準」が2020年、5年ぶりに改訂されます。これまで健康維持と生活習慣病（高血圧症、糖尿病など）の予防を目的として策定された基準に2020年版では「社会生活を営むために必要な機能の維持と向上」が加わり、高齢者の低栄養予防や加齢で足腰が衰えて要介護になる手前の状態を指す「フレイル」の対策も初めて盛り込まれました。

平均寿命と健康寿命の推移



内閣府：令和元年版 高齢社会白書（概要版）より

■健康が気になるオトナ世代のために「健康寿命の延伸を応援するメニュー」を提案

『和彩ごよみ』は、健康を考えはじめる50代以上のシニア世代をターゲットとし、毎日の食事で摂取したい栄養素を重点的に盛り込んだメニューとなっています。「プレミアム」「スタンダード」「ライト」の3つのメニューは、どれも厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」に基づき、この世代に不足しがちといわれている蛋白質や、気になる糖質・野菜量、逆に摂り過ぎと言われている食塩摂取量などに着目し、1週間平均での基準達成を目標にしたミールキットとなっています。さらに「プレミアム」では、医師監修のサポートメニューを毎週2～3日導入。気になる健康を手助けするアイテムを毎週提案する「アシスト」を加え、日々の食生活を応援していきます。

プレミアム



医師監修の
サポートメニューが
毎週登場！



ひろかわクリニック院長 広川 慶裕 先生

1984年京都大学医学部卒業、麻酔科専門医として医学の道をスタートし、その後精神科に転科し、認知症やうつ病、統合失調症などの治療に専念。2014年認知症を専門とする「ひろかわクリニック」を開設。食や生活にまつわる幅広い知見を活かし、雑誌や新聞、イベントなどで幅広く活躍している。

2月3日(月) 三種きのこのヘルシー親子丼

エネルギー：367kcal 糖質：16.9g 野菜量：約200g 食塩相当量：2.3g

プレミアムの特徴

- ・糖質1日あたり約30g以下（主食を除く）
- ・野菜量140g以上（週平均）、食塩相当量2.8g以下（週平均）
- ・国産素材中心

スタンダード



メニュー例

2月4日(火) 焼きさばの ピリ辛葱だれ

エネルギー:423kcal
タンパク質:28.2g 野菜量:約160g
食塩相当量:2.0g

スタンダードの特徴

- 野菜量140g以上(週平均)、食塩相当量2.8g以下(週平均)

ライト



メニュー例

2月6日(木) 和風ハンバーグ

エネルギー:341kcal
タンパク質:21.2g
食塩相当量:3.5g

ライトの特徴

- 食塩相当量3.5g以下(週平均)
- レンジや湯煎で作れる簡単調理メニュー
- 包丁・まな板は基本不使用
- 1人用からOK

アシスト



ルチン、亜鉛、Ca、鉄を手軽に補給

2/3週 2月5日(水) だったん 韃靼そばふりかけ



不足しがちな食物繊維たっぷり

2/3週 2月6日(水) 料亭合わせ アカモクとオクラのみそ汁



糖質 50% OFF!

2/10週 2月13日(木) 糖質をおさえた ドーナツ(プレーン・ココア味)

※商品例

■「Dr.広川の元気になるコラム」

裏表紙に掲載のコラムでは、「プレミアム」コースのメニューを監修している広川先生による、健康づくりに役立つ情報や健康法、栄養素のお話などを伺い「Dr.広川の元気になるコラム」として紹介。「健康寿命を延ばす食生活のすすめ」「腸活すると、体も脳も元気になる!」「かかと落としで骨を強化」など、毎日の生活にすぐに役立つ情報を提供します。



【監修医師プロフィール】

ひろかわクリニック院長 広川慶裕先生

認知症予防医。ひろかわクリニック院長。京都大学医学部卒業。麻酔科専門医を経て、精神科医に転向し、認知症やうつ病などメンタルの治療に専念。「認知症」は「生活習慣病」の終着駅との考えに基づき、食事や生活習慣の見直しを提案。

※「プレミアム」「スタンダード」「ライト」共に腎臓病（塩分、たんぱく質コントロールが必要な疾患）など、特定疾患に対応するメニューではありません。

※『和彩ごよみ』では、「みそ、塩、しょうゆ」は減塩調味料を推奨し、減塩調味料を使用した栄養価計算を行っています。

※『和彩ごよみ』で推奨している減塩調味料のお問い合わせ先はこちら。

「だし入り料亭の味 減塩」：マルコメ(株)お客様相談室0120-85-5420

「いつでも新鮮 味わいリッチ減塩しょうゆ」：キッコーマン食品(株)お客様相談センター0120-120-358

「やさしお」：味の素(株)お客様相談センター0120-68-8181



■ヨシケイグループとは？

1975年創業、食材とメニューのセット（ミールキット）を宅配するフランチャイズチェーン。北海道から沖縄まで全国に65社・292の営業所を配し、50万世帯のお客様へ毎日お届けしています。メニューはすべて専属の栄養士が開発し、栄養バランスはもちろん、食材バランスも考慮し、おいしさや作りやすさにこだわった、定番主菜、時短メニュー、冷凍弁当、ヘルシー食など、豊富なラインナップからお選びいただけます。

★フードロス削減をしながらご家庭の生ゴミ削減と、再配達ゼロでCO₂削減ができるサービスで、環境省主催の国民運動「COOL CHOICE LEADERS AWARD 2018」サービスリーダー部門にて環境大臣賞を受賞しました。

★受賞を受け、更なるエコへの取り組みを行う、ヨシケイの「ちょこっとEco宣言!」を行いました。

専用WEBサイトEcoワンダーワールドはコチラ ⇒ <https://eco.yoshikei-dvlp.co.jp/>

●環境省「COOL CHOICE」HP : <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/award/result/excellence02.html>

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

ヨシケイ開発株式会社 東京本部

担当：山崎 幸子（ヤマザキ サチコ）

Tel : 03-5117-7101

Mail to : dev-public_relations@yoshikei.gr.jp



COOL CHOICE
LEADERS
AWARD 2018

環境大臣賞受賞



ヨシケイは 食品ロス削減国民運動に 参加しています。