

レポート

「健康に良い」食品を世界に届けるために：日本の食事の「健康価値」を競争力へ転換する情報発信戦略

コンサルティング事業本部 社会共創ビジネスユニット ヘルスケアコンサルティング室

1. 世界の健康課題と健康的な食事の重要性

近年、世界の健康損失を疾病構造から概観すると大きな変化が起きている。感染症・母体関連疾患・新生児疾患・栄養失調などは大幅に減少してきた一方、心臓・脳血管疾患や糖尿病などの非感染性疾患(NCDs:Non-Communicable Diseases)¹に加え、肥満や生活習慣の乱れを背景とする代謝・生理学的リスク因子、例えば高BMI²などが拡大している。米国ワシントン大学保健指標評価研究所(IHME)などが実施した「世界の疾病負担研究(GBD:Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study³)」は、各国の健康データに基づき特定の疾病や傷害による健康の損失(疾病負荷)を試算している。その際に用いられる代表的な指標が、早期死亡および障害により失われた健康年数を示す障害調整生存年数(DALY)である。GBD の研究結果をまとめた最新版「GBD2023」によれば、DALY に最も寄与した、つまり健康に過ごす年数に影響を与えた疾患として虚血性心疾患、新生児疾患、脳卒中に続き、下気道感染症、糖尿病が挙げられた。また、主要なリスク要因を見ると、環境リスク因子や行動リスク因子よりも、代謝・生理学的リスク因子が目立つ【図表 1】。このように、人口増加と高齢化が世界的に進む中で、健康的な食事を通じて高血圧や高 BMI などのリスクを抑え、疾患の予防につなげる重要性は一段と高まっている。

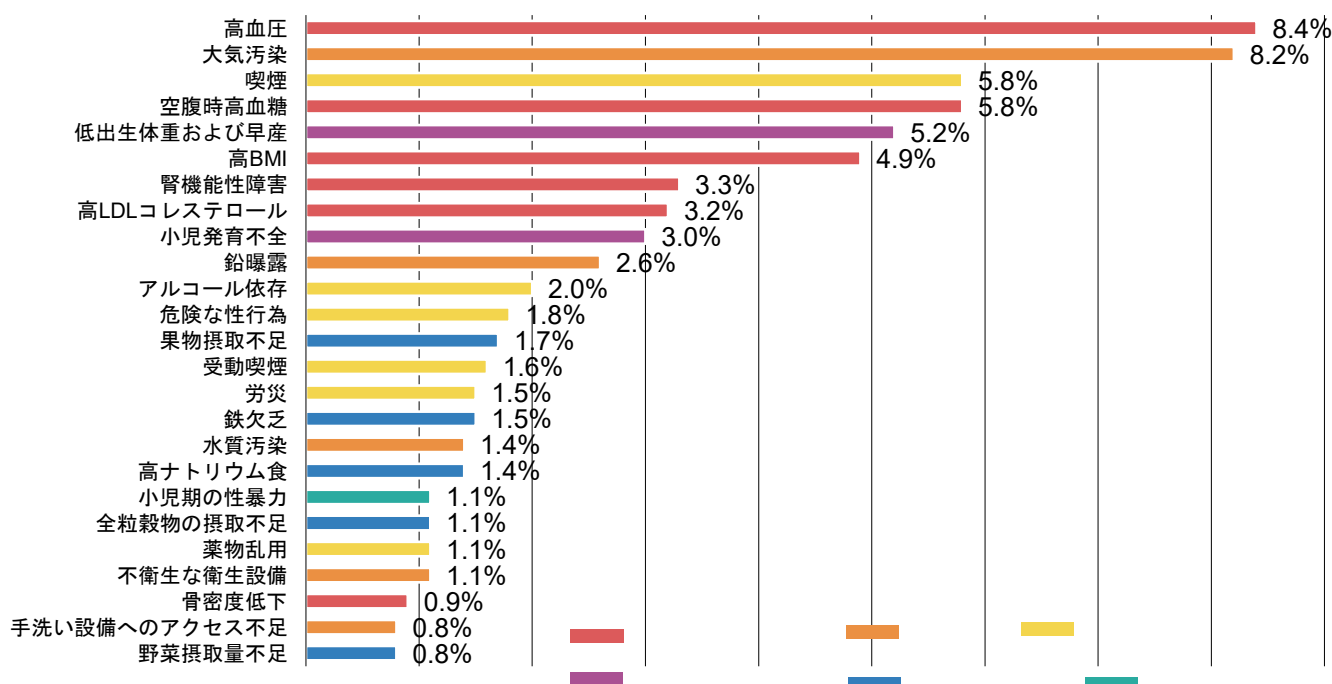
そこで本稿では、健康を維持するための食事に関する原則やガイダンスを踏まえ、日本の食事の「健康価値」を訴求する可能性を、政府の方針や企業における取り組み事例に基づき検討する。

¹ NCDs とは、世界保健機関(WHO: World Health Organization)により、不健康な食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などにより引き起こされる、がん・糖尿病・循環器疾患・呼吸器疾患・メンタルヘルスをはじめとする慢性疾患を総称したものとして定義されている

² BMI (Body Mass Index)は体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数で、世界共通で「BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²」の計算式で算出される。日本肥満学会の定義では 18.5 以上 25 未満であれば普通体重、18.5 未満なら低体重(やせ過ぎ)で、25 以上の場合が肥満に分類される

³ GBD は、疾病・傷害・リスク要因による健康損失を定量化し、公衆衛生の優先順位付けや SDGs などの国際目標の進捗監視に用いられる包括的枠組みである

図表 1 「GBD2023」に基づく DALY に最も寄与した主要なリスク要因



(出所) GBD 2023 Disease and Injury and Risk Factor Collaborators (2025) に基づき当社作成 ⁴

2. 健康を維持するための食事とは

健康的な食事を習慣化していくことは、NCDs をはじめとする多くの疾患の予防にとって重要である。それでは、どのような食事が「健康的な食事 (Healthy Diets)」と言えるのだろうか。

(1) WHO などが示す「健康的な食事」の基本原則

世界保健機関 (WHO: World Health Organization) は、健康的な食事が満たすべき 4 つの基本原則として、適切性 (Adequate)、バランス (Balanced)、節度 (Moderate)、多様性 (Diverse) を提示している【図表 2】。

図表 2 WHO による健康な食事の 4 原則

要素	概要
Adequate 適切性	微量栄養素および主要栄養素の必要量を満たしつつ、過剰にならないようにし、欠乏を予防すること。
Balanced バランス	総エネルギー摂取量をエネルギー消費量と釣り合わせ、エネルギーの主要な供給源であるたんぱく質・脂質・炭水化物の三者の配分が適切に保たれていること。
Moderate 節度	健康に有害となり得る栄養素・成分・食品の摂取を制限すること。
Diverse 多様性	様々な食品群にわたり栄養価の高い食品を幅広く取り入れること。

(出所) WHO ファクトシート「Healthy diet」を参考に当社作成 ⁵

⁴ 「Burden of 375 diseases and injuries, risk-attributable burden of 88 risk factors, and healthy life expectancy in 204 countries and territories, including 660 subnational locations, 1990–2023: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2023」 [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(25\)01637-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(25)01637-X/fulltext) (最終アクセス: 2026 年 7 月 24 日)

⁵ WHO 「Healthy diet」 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (最終アクセス: 2026 年 7 月 24 日)

(2) WHO による栄養素別の推奨事項(ガイダンス)

上記の 4 つの基本原則に基づき、WHO では、健康な食事の実践に向けて、栄養素別に推奨事項を整理している【図表 3】。

図表 3 WHO による健康的な食事に関するガイダンス(指針)

栄養素	推奨事項
炭水化物	主要なエネルギー源であり、食事エネルギーに占める目安は 45～75%。 主として、全粒穀物、野菜、果物、豆類から摂取することが望ましい。10 歳以上の場合は、果物・野菜 400g／日以上、食物繊維 25g／日以上を目標とすべきであり、果汁は遊離糖が多くなりやすく摂取量に配慮が必要である。
糖	総エネルギーの 10%未満(可能なら 5%以下)に制限することが望ましい(2,000 kcal なら 50 g／日程度)。摂取を減らす際は、非糖甘味料(non-sugar sweeteners: NSS)に頼らずに達成することが推奨されている。
脂質	成人では脂質由来エネルギーとして 15%以上が必要で、体重管理の観点からは 30%以下が望ましい。飽和脂肪酸は 10%未満、トランス脂肪酸は 1%未満、工業的トランス脂肪酸は回避し、不飽和脂肪酸への置換が推奨される。
たんぱく質	成人の場合、エネルギー比で 10～15%(2,000kcal 想定の場合、約 50～75g/日)摂取すれば十分とされる。 過剰摂取は腎臓等への負荷となり得ることに留意し、動物性たんぱく質・植物性たんぱく質を状況に応じて組み合わせて摂取する。
食塩(Na)とカリウム(K)	加工食品や調味料から摂取する食塩について、成人は 5g／日未満(Na 2g／日)を目安とする。カリウムは血圧を下げる働きがあり、成人は 3,510 mg／日(90 mmol／日)以上の摂取が有益な可能性がある。
ビタミン・ミネラルなどの微量栄養素	欠乏が広く見られるため、さまざまな栄養価の高い食品を摂ることが推奨されている。微量栄養素の欠乏が高頻度の国では、食品に不足しやすい栄養素を意図的に添加する食品強化(fortification)を公衆衛生戦略に組み込むことも検討すべきである。

(出所)WHO ファクトシート「Healthy diet」を参考に当社作成

(3) バランスの良い食事の重要性

バランスの良い食事は、ビタミン・ミネラル不足を防ぎ、食事による NCDs のリスク低下と関連する。そのため、健康を維持するためには果物・野菜・豆類・全粒穀物・脂身の少ないたんぱく質など多様な食品を幅広く摂る食生活が重要となる。

WHO のガイダンスによると、成人では赤肉などの動物性たんぱく質から植物性たんぱく質に置き換え、その割合を増やすことが健康上有益だと指摘されている。一方で、脂肪・遊離糖・ナトリウムの多い不健康な食品や、超加工食品(UPF⁶: Ultra-Processed Foods)は制限することが望ましいと言われている。また、特に 2 歳までの乳

⁶ 食品を加工度で分類する NOVA 分類における食品分類の一つであり、砂糖・食塩・油脂等に加えて香料、乳化剤、甘味料などの添加物を用い、工業的工程により高い嗜好性・利便性・保存性を目的として製造される加工食品を指す(例:加糖清涼飲料、スナック菓子、菓子パン、即席麺、加工肉など)

幼児の栄養は成長・認知発達、将来的な疾患リスク低減に重要であり、成人の食事よりもさらに留意すべきとされる。生後 6 カ月は完全母乳、2 歳以降も授乳を継続し、また 6 カ月以降は栄養密度の高い、多様で安全な補完食（塩・糖は加えない）が推奨されている。生後 6～23 カ月は動物性食品に果物・野菜を含む多様な食事を基本とし、でんぷん質の主食に偏らないようにしつつ、高糖・高塩・トランス脂肪食品や甘味飲料は避けるべきとされている。

このように WHO は、NCDs 対策の一環として、減塩や糖類抑制などを含む健康な食事を推奨している。各国の政府や企業などはこれらの動きを踏まえ、健康な食事の実現に向けた取り組みを進めている。

3. 企業による取り組み事例 ―減塩を例に―

日本の食品企業は、健康的な食事を消費者に届けるために、さまざまな取り組みを進めてきた。その一つが「減塩」である。減塩は、高血圧の予防、動脈硬化による脳梗塞、心筋梗塞など循環器疾患のリスク低減につながると知られている。厚生労働省が推進する「健康日本 21」でも、健康寿命の延伸に向けた対策の一つとして「減塩」が位置付けられている⁷。また、日本では醤油・みそなどの伝統的な調味料や加工食品への依存度が比較的高く、塩分摂取量が他国に比べて多い傾向が指摘されてきた⁸。食品企業や流通企業でも、消費者が食塩摂取量を無理せずに低減できるよう工夫しながら、減塩商品の開発や販売を行っている【図表 4】。

図表 4 日本企業における減塩の取り組み事例の概要

企業名	取り組み名称	具体的な取り組み内容
味の素	スマ塩	○うま味調味料／だしなどで食塩使用量を減らす →「減塩＝おいしくない」を味設計（うま味）で解消し、家庭～業務用まで“実装”しやすい形で訴求
日清食品	おいしさそのまま PRO シリーズ	○主力商品カテゴリー（即席めん）で減塩商品を提供し、購買頻度の高い商品で日常的な食生活での減塩を進めやすくしている →高たんぱく・低糖質などに加え、減塩を訴求可能な「PRO」シリーズとして展開 →おいしさと減塩を両立させる技術開発に注力
ファミリーマート	こっそり減塩プロジェクト	○店頭で「塩分配慮」の選択を可能にする取り組みを実施 →減塩訴求商品や、塩分配慮の商品（惣菜・弁当・スープ等）を開発 →販促を通じて、減塩を意識していない消費者にも届く「こっそり減塩」を達成 →あえて「減塩」を前面に出さず、購買意思決定を阻害しない工夫

（出所）各社資料などに基づき当社作成

⁷「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針（2023 年 5 月改正）」

<https://www.mhlw.go.jp/content/001102474.pdf>（最終アクセス：2026 年 7 月 24 日）

⁸ EU 諸国では、一般の人の 1 日の食塩摂取量として、5 グラムが推奨されている（[FoodDrinkEurope-guidance-on-reducing-sodium-in-food-products.pdf](https://www.food-drink-europe.eu/food-drink-europe-guidance-on-reducing-sodium-in-food-products.pdf)）が、わが国では、男性は 7.5g/日未満、女性は 6.5g/日未満が目標とされている（日本人の食事摂取基準（2025））<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001316468.pdf>（最終アクセス：2026 年 7 月 24 日）

(1) 味の素「スマ塩」⁹

味の素が 2020 年に開始した「Smart Salt (スマ塩)」プロジェクト(以下、スマ塩プロジェクト)は、うま味やだしで「おいしい減塩」を訴求し、減塩の実践者を増やすとともに、減塩関連製品の普及拡大を狙う取り組みである。消費者の減塩意識や行動実態を踏まえ、減塩を「我慢するもの」から「楽しむもの」への転換を提唱し、「おいしい減塩」レシピの提供をはじめとする情報発信を通じた行動変容を促している。スマ塩プロジェクトは、減塩を継続しやすい形で提案し、実践を後押ししている点が評価¹⁰され、2022 年度の消費者志向経営優良事例として消費者庁長官表彰を受賞¹¹している【図表 5】。

図表 5 スマ塩 プロジェクトの概要



(出所)厚生労働省「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」¹² 第2回 資料 2-1「健康な食環境整備に向けた味の素グループの取り組み」2021年3月29日

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000760249.pdf> (最終アクセス:2026年7月24日)

⁹「知ってはじめる「Smart Salt®(スマ塩®)」<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/products/smartsalt/> (最終アクセス:2026年7月24日)

¹⁰「令和4年度消費者志向経営優良事例表彰 選考理由」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_partnerships/consumer_oriented_management/propulsion_organization/assets/consumer_partner_cms204_230124_02.pdf (最終アクセス:2026年7月24日)

¹¹「味の素プレスリリース」https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/presscenter/press/detail/2023_03_01_01.html (最終アクセス:2026年7月24日)

¹²「自然に健康になれる持続可能な食環境づくりの推進に向けた検討会」https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-kenkou_128610_00012.html (最終アクセス:2026年7月24日)

(2) 日清食品「おいしさそのまま PRO シリーズ」

日清食品は 2021 年 4 月、主力ブランドである即席めん「カップヌードル」の味わいと食べ応えはそのままに、たんぱく質を 15 g 配合し糖質オフを特徴とする商品「おいしさそのまま PRO シリーズ」を販売した。さらに、2025 年 2 月には従来のシリーズ商品と比較して 25%の減塩を実現した「カップヌードル PRO 高たんぱく&低糖質さらに塩分控えめ」シリーズにリニューアル¹³した。

同社の特徴は、減塩に関する技術開発の中でも、減塩とおいしさを両立する技術力にある。上述したリニューアルした商品では、塩味を強める独自の特許技術と、塩味を強める際に生じやすい“えぐみ”を感じにくくする技術を組み合わせた「ちゃんとしょっぱい！塩分控えめ製法」を採用している。

(3) ファミリーマート「こっそり減塩」¹⁴

2020 年 4 月の改正食品表示法の施行で、栄養成分表示でナトリウムの量は食塩相当量に換算して記載することとなったのを受け、ファミリーマートは減塩を重点テーマとする取り組みを開始した。同社の独自アンケートでは朝食・昼食・夕食いずれも「塩分を控える」ことを意識している消費者が多かった。別の調査では、「減塩」は「健康的」と認識されるが「味が薄い」「おいしくなさそう」「値段が高そう」といったネガティブなイメージも挙げられた¹⁵。これらの調査を踏まえ、商品の減塩化を行う際には「おいしさ」を維持するだけでなく、どのような表現で消費者に訴求するかが重要になると考え、慎重な検討と開発を重ねた。具体的には日本高血圧学会が認証する「JSH 減塩食品リスト」に掲載される基準を満たしたプライベート・ブランド(PB)の減塩食品の開発や、「スマートミール¹⁶」基準を満たした弁当の開発を行った。スマートミール基準を満たしておいしく仕上げるためには、JSH 減塩食品リストに掲載された製品を活用するなど、さまざまな工夫を行い、商品開発にこぎつけた。

その経験を生かし、2020 年 8 月までにトータルで 26 種類の弁当類・麺類・総菜類の減塩化を実施した。ただし、商品のパッケージに「減塩」は標榜しなかった。その理由としては、第一に幅広い購入者層を持つ商品の場合、「減塩」という表現にはネガティブなイメージが持たれがちであり、そのため、「おいしい」のに「おいしくない」と認識されるのを回避する必要があった。また、第二に全国のさまざまな工場で製造する商品には原材料由来の品質のブレや地域色を出した原料を使うことによるブレがあり、厳密な減塩率を表現するのは困難であった。さらに、第三に「減塩」を標榜できる減塩率の規定(食品表示基準:比較対象品に対して 25%減塩)よりも、「おいしさ」にこだわったことから、弁当類・麺類・総菜類の減塩は、「減塩」を標ぼうしない「こっそり減塩」として推進した。

その結果、ファミリーマートが販売する中食は年間 50 億食以上(2021 年時点)であるが、この取り組みはそのうちの 1 億食での減塩活動(約 100 t)を消費者からネガティブなコメントを寄せられることなく、商品開発・プロモ

¹³ 日清食品プレスリリース「「カップヌードル PRO 高たんぱく&低糖質さらに塩分控えめ」シリーズ 3 品(2 月 24 日発売)」

<https://www.nissin.com/jp/company/news/13108/> (最終アクセス:2026 年 7 月 24 日)

¹⁴ 木下紀之「ファミリーマートの減塩への取り組み ―「こっそり減塩」の推進―」『日本健康教育学会誌』第 29 巻第 3 号 2021 年

https://www.istage.jst.go.jp/article/kenkokyoiku/29/3/29_290315/.pdf (最終アクセス:2026 年 7 月 24 日)

¹⁵ 味香戦略研究所「【味香戦略研究所 自主調査結果リリース】『減塩』訴求のポイントはどこに?」、2016 年、

<https://mikaku.jp/wp-content/uploads/2023/04/press20161101.pdf> (最終アクセス:2026 年 7 月 24 日)

¹⁶ 厚生労働省の「生活習慣病予防その他の健康増進を目的として提供する食事の目安」(平成 27 年 9 月)を基本とし、複数の学術団体からなる「健康な食事・食環境コンソーシアム」が審査・認証を行っている <https://smartmeal.jp/smartmeal kijun.html> (最終アクセス:2026 年 7 月 24 日)

ーションの双方を工夫し減塩の成果につなげた。

4. 日本の食事の「健康価値」を訴求していくために

上述した日本企業の幅広い取り組みは、諸外国ではそれほど知られていない。そもそも、「日本の食事が健康的」という国際的で学術的なエビデンスは必ずしも多くない。世界各国で食事の健康価値に注目が集まっている現状を踏まえると、グローバル市場において日本の食品産業の存在感を向上させるためには、日本の食事が持つ健康面の価値、つまり「日本の食事は健康に良い」点を、科学的知見や企業の取り組みと共にわかりやすく世界に発信していくことが重要である。

(1) 食文化の健康価値を訴求する「地中海食」に学ぶ

世界的にみて、「健康的な食事」の代表例の一つとして広く知られているのが、地中海食 (Mediterranean Diet) である。地中海食は、イタリア、ギリシャ、スペインなど地中海沿岸地域の伝統的な食習慣を基盤とした食事である。果物や野菜を豊富に使用する、乳製品や肉よりも魚を多く使う、オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物をよく摂取する、食事と一緒に適量の赤ワインを飲む、といった特徴がある。

地中海食が注目されるきっかけの一つとなったのは、7 か国¹⁷共同研究 (Seven Countries Study)¹⁸ である。同研究では、地中海沿岸国では高脂肪食でありながら血中コレステロール値が低く、狭心症や心筋梗塞、脳血管障害などの冠動脈疾患が少ないことが報告され¹⁹、国際的に大きな関心を集めた。その後も、地中海食の摂取が血圧・コレステロール・体重などの改善と関連する可能性や、心血管疾患、冠動脈性心疾患、脳卒中などのリスク低減や死亡率低下と関連することが論文²⁰などで示されている。また、認知機能低下・認知症、2 型糖尿病の予防といった観点でも、研究が蓄積²¹されている。

このような科学的知見の後押しもあり、地中海食は、米ニュース誌「U.S.News」²²で「最も健康的な食事」の一つとして紹介され²³など、世界において「健康価値」が可視化された食事モデルとして確立している。日本の食事の健康価値を訴求する際にも、地中海食は「食文化をエビデンスとともに語り、国際的に浸透させる」重要な先行事例として参考にできる。

(2) 国や関係団体の取り組み: 日本食を「健康価値」として語る土台は整いつつある

日本の食事は、米食を主食としながら、主菜・副菜に、適度に牛乳・乳製品や果物が加わっており、栄養バランスを取りやすい点に特徴がある。日本が世界有数の長寿国である背景には、こうした食事の質が関係していると

¹⁷ アメリカ合衆国、フィンランド、オランダ、イタリア、ユーゴスラビア、ギリシャ、日本

¹⁸ Seven Countries Study 「What is the Seven Countries Study?」 <https://www.sevencountriesstudy.com/> (最終アクセス: 2026 年 7 月 24 日)

¹⁹ Seven Countries Study 「Dietary patterns and all-cause mortality」 <https://www.sevencountriesstudy.com/dietary-patterns-and-all-cause-mortality/> (最終アクセス: 2026 年 7 月 24 日)

²⁰ 「Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet Supplemented with Extra-Virgin Olive Oil or Nuts」 <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1800389> (最終アクセス: 2026 年 7 月 24 日)

²¹ 非営利食品シンクタンク Oldways ウェブサイト <https://oldwayspt.org/for-professionals/health-studies/filter/mediterranean-diet/all-courses/> (最終アクセス: 2026 年 7 月 24 日)

²² U.S.News (U.S.News & World Report) は、アメリカ合衆国の有力なメディアの 1 つ

²³ 「Top Expert-Recommended Diets Overall」 <https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall> (最終アクセス: 2026 年 7 月 24 日)、「Mediterranean Diet: Beginner's Guide for Heart Health, Weight Loss and Wellness」 <https://health.usnews.com/best-diet/mediterranean-diet> (最終アクセス: 2026 年 7 月 24 日)

指摘されることも多い。2013 年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録²⁴されたことも、日本の食の価値を国際社会に向けて発信する追い風となっている。一汁三菜を基本とする食事スタイルや、うま味の活用によって動物性油脂に過度に依存しない食生活を実現し得る点は、健康価値の説明において強い訴求点になる。

実際に、農林水産省では、「健康な食事についての WHO・FAO 共同声明」²⁵の 4 要素 (Adequate／Balanced／Moderate／Diverse) との適合性を文献調査により評価・公表し、日本の食事が国際的に見ても健康的であることを説明できる形で論文などのエビデンスに基づいて整理する取り組みを始めている【図表 6】。今後は、国際学会への参加や論文発表を通じて、日本の食事が健康づくりに寄与し得ることを発信していく動きが一層重要になる。

図表 6 日本の食事²⁶と「健康な食事についての WHO・FAO 共同声明」の 4 要素との適合性について

要素	文献に基づく適合性
Adequate (適切)	日本の食事(食事バランスガイドに沿った食事、または主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)を摂取している人は、ビタミン類(A、B1、葉酸、C)、ミネラル類(カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄)といった多様な栄養素の摂取量が多いことが、成長期から高齢期、妊娠期などさまざまなライフステージにおいて示されている。
Balanced (バランス)	日本の食事(食事バランスガイドに沿った食事、または主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)を扱った研究で、成長期から高齢期、妊娠期などさまざまなライフステージにおいて、推奨範囲内のたんぱく質エネルギー比率、脂肪エネルギー比率、飽和脂肪酸エネルギー比率、炭水化物エネルギー比率が確認されている。
Moderate (適度)	日本の食事(食事バランスガイドに沿った食事、または主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)の摂取とナトリウム摂取量との間の関係性について、両者の間に正の相関を示す報告がある一方、相関が認められない、もしくは負の相関を示す報告もある。 現時点では、日本の食事の摂取とナトリウム摂取量との関連については断言できず、今後さらなる研究が期待される。
Diverse (多様性)	日本の食事(食事バランスガイドに沿った食事、または主食・主菜・副菜を組み合わせた食事)を摂取している人は、穀物、いも類、豆類、野菜類、果物類、魚介類など多様な食品群の摂取量が多く食事の多様性が高いことが、成長期から高齢期、妊娠期などさまざまなライフステージにおいて示されている。

(出所)「農林水産省委託事業 令和7年度食事全体での栄養評価概念の標準化による日本の食・食産業の国際競争力強化 <事業実施報告書>」<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/kikaku/attach/pdf/nutrition-10.pdf> に基づき作成
(最終アクセス:2026 年 7 月 24 日)

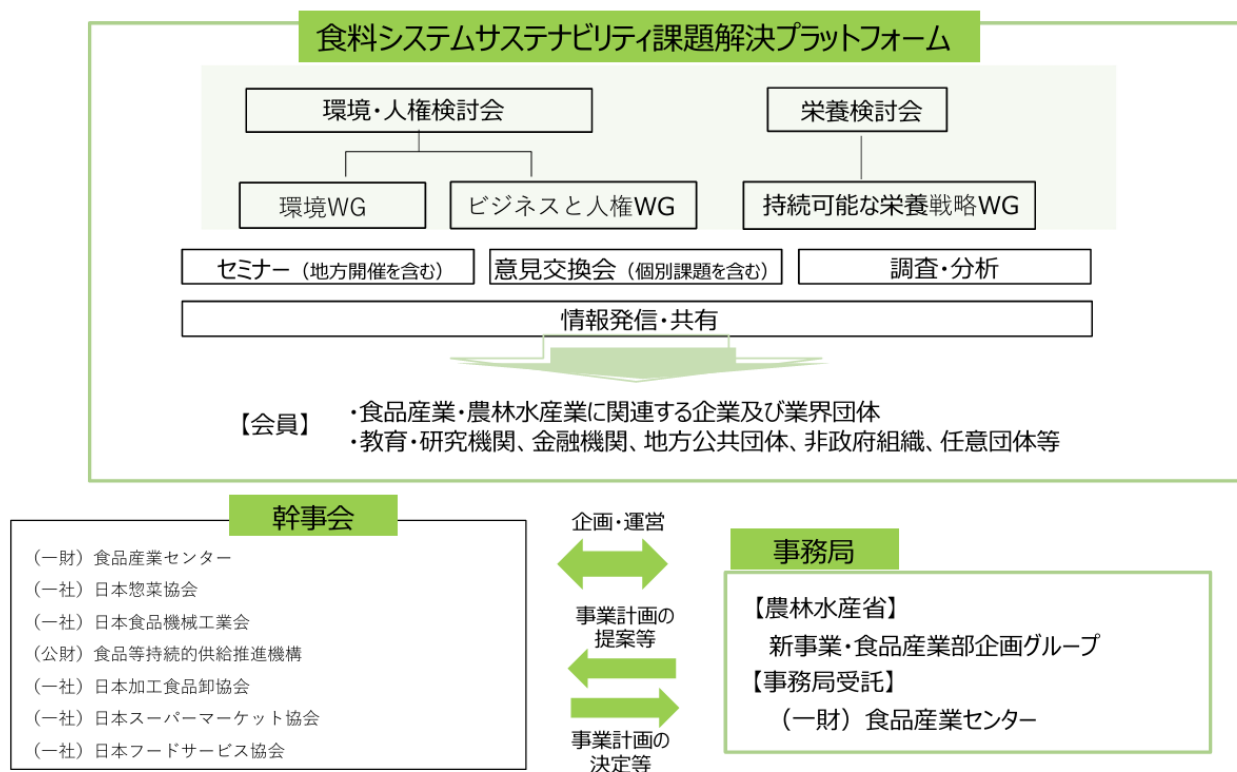
²⁴ 農林水産省「「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています」<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/> (最終アクセス:2026 年 7 月 24 日)

²⁵ 2024 年 11 月に発出された国連食糧農業機関と世界保健機関による共同声明。脚注 5 の WHO「Healthy diet」における 4 要素は本共同声明に基づく

²⁶ 「日本の食事」とは、食事バランスガイドに則した食事、または主食・主菜・副菜の組み合わせによる食事と定義して調査

さらに、サステナビリティ課題について官民で検討を深めるため、「フードサプライチェーン官民連携プラットフォーム(FSPPP)」²⁷を発展的に解消し、食料システムサステナビリティ課題解決プラットフォーム(通称:食サス)を2025年より立ち上げ、栄養についても検討している【図表 7】。国が議論の方向性を示しつつ、民間企業の実践力を取り込む枠組みが整備されつつある。

図表 7 食料システムサステナビリティ課題解決プラットフォーム(食サス)の体制イメージ



(出所)「食料システムサステナビリティ課題解決プラットフォーム(食サス)の体制イメージ」

https://www.maff.go.jp/j/shokusan/kikaku/attach/pdf/food_supply-4.pdf (最終アクセス:2026年7月24日)

(3) 日本の食品産業や関連産業の行うべきこと:「発信の差」が競争力を左右する

本稿で紹介した減塩に関する日本の企業の取り組み事例は、技術面でも、消費者に行動変容を起こす仕掛けの面でも、海外に対して訴求し得る強みを持つ。実際、日本企業の中には、おいしさだけでなく健康や栄養に配慮した商品開発や、企業の社会的責任として、子どもを含む消費者に健康的な食習慣を身に付けてもらう食育などに取り組む企業も多い。

一方で、海外の消費者・小売・投資家の目から見ると、日本企業の取り組みに関する情報を逐一キャッチすることは難しい。取り組みそのものが不足しているというより、取り組みをどのように見せ、伝えるかの検討が十分ではない可能性がある。

だからこそ、各社が健康・栄養に関する企業方針を明確化し、数値目標を伴う行動計画、進捗、成果(必要に

²⁷「フードサプライチェーン官民連携プラットフォーム」<https://fsppp.net/index.php/notice/> (最終アクセス:2026年7月24日)

応じて第三者評価)を継続的に公表するといった情報発信を、企業戦略の一環で強化することが望まれる。自社の健康・栄養戦略の中で取り組みを位置付け、PDCA を回しながら改善していることを示せば、企業の考え方や本気度が社内外に伝わりやすくなる。

また、消費者と接点を持つ小売企業も、食品メーカーと協力して健康的なプライベートブランド(PB)商品の開発や販促を進めることが求められる。こうした取り組みを対外的に発信することは、消費者の選択を変えるだけでなく、投資家からの評価につながり得る。

5. さいごに

世界で「健康な食事」に対する関心が高まる中、日本の食事が持つ健康面での価値を国際的に発信していくことはますます重要となる。特に、「健康的」と訴求するだけでなく、エビデンスに基づく日本企業の技術開発や行政機関の取り組みと日本の食事を結び付けていくことで、その価値もより明確に認識されるようになる。日本の食品産業が海外市場で販路を拡大していく上でも、強力な追い風となるだろう。官民が連携し日本の食事の健康価値を一種のブランドとして確立していくことは、日本企業が世界で存在感を示すための競争基盤を整える取り組みである。そのためにも、日本の食事の健康価値に関する情報発信戦略の策定および実行は、必要な投資と言えるだろう。

－ ご利用に際して －

- 本資料は、執筆時点で信頼できると思われる各種データに基づいて作成されていますが、当社はその正確性、完全性を保証するものではありません。
- また、本資料は、執筆者の見解に基づき作成されたものであり、当社の統一的な見解を示すものではありません。
- 本資料に基づくお客さまの決定、行為、およびその結果について、当社は一切の責任を負いません。ご利用にあたっては、お客さまご自身でご判断くださいますようお願い申し上げます。
- 本資料は、著作物であり、著作権法に基づき保護されています。著作権法の定めに従い、引用する際は、必ず出所:三菱 UFJ リサーチ&コンサルティングと明記してください。
- 本資料の全文または一部を転載・複製する際は著作権者の許諾が必要ですので、当社までご連絡ください。

ご利用に際してのご留意事項を最後に記載していますので、ご参照ください。

(お問い合わせ)コーポレート・コミュニケーション室 E-mail: info@murc.jp