



NEWS RELEASE

2026.10.11

ダイエットに潜む落とし穴「隠れ栄養失調」に警鐘

日本最適化栄養食協会が戸板女子短期大学で「若年女性の栄養課題」に関する講義を実施

一般社団法人 日本最適化栄養食協会（理事長：伊藤 裕）は、2026 年 10 月 7 日（水）に戸板女子短期大学（東京都港区）において、“最適化栄養食”に関する特別講義を実施しました。

伊達友美客員教授と共同で「若年女性に対する栄養バランスの重要性」に関する特別講義を実施 主要な栄養素がバランスよく適切に調整された“最適化栄養食”の有用性を訴求



“最適化栄養食”についての講義をする様子



伊達友美客員教授が“最適化栄養食”の紹介をしている様子

一般社団法人 日本最適化栄養食協会は、2026 年 10 月 7 日（水）に戸板女子短期大学で、当協会の賛助会員である「NPO 法人 女性ウェルネス食推進機構」の理事長であり、同短期大学客員教授を務める管理栄養士の伊達友美氏と共同で、特別講義を実施いたしました。

講義の前半では伊達客員教授より、「食べる美女肌セラピー」というテーマで女性の食事改善や、栄養バランスを整えることの大切さについての講義が行われました。後半は当協会より、若年女性に潜む「隠れ栄養失調」の現状や、将来の骨粗しょう症・次世代の健康リスクといった社会課題について説明。あわせて協会設立の経緯や理念を紹介し、33 種類の主要な栄養素のバランスが適切に調整された“最適化栄養食”が、若年女性の栄養課題を解決するための一助となることを解説しました。

講義終了後には、参加した学生へ“最適化栄養食”を配布。学生たちは製品を手に取り、“最適化栄養食”や日頃の食生活への関心を一層深めました。

講義を受けた学生を対象としたアンケートでは、「栄養バランス、健康管理の大切さを学んだ」「過度なダイエットをするリスクを知った」「食生活の改善をしたいと感じた」といった声が寄せられました。

当協会は多様な栄養課題の解決を全力でサポートするため、産学の連携による“最適化栄養食”の普及・推進活動を展開してまいります。



■「一般社団法人 日本最適化栄養食協会」について

1. 目的

年齢や性別、生活習慣など、一人ひとりの状態に合わせて主要な栄養素がバランスよく適切に調整された食を通じ、人々のウェルビーイング（身体的・精神的・社会的に良好な状態にあること）に資することを目的として、次の事業を行う。

2. 事業内容

- (1) “最適化栄養食” 及びその評価に関する規格化
- (2) “最適化栄養食” の栄養設計基準登録、製品認証
- (3) “最適化栄養食” に関する調査研究
- (4) “最適化栄養食” の普及に関する活動
- (5) 前各号に掲げるもののほか、当協会の目的を達成するために必要な事業

■“最適化栄養食” とは

“最適化栄養食” とは、年齢や性別、生活習慣など、一人ひとりの状態に合わせて主要な栄養素がバランスよく適切に調整されていて、ターゲットとする対象者における健康に与える影響がヒト試験などで検証された食です。日本最適化栄養食協会では“最適化栄養食” の栄養設計を登録し、製品認証を行ってきました。2023 年 7 月に初めて“最適化栄養食” の認証がされて以来、認証製品累計出荷数は 5400 万食を突破^{*1} しました。

■“最適化栄養食” 認証マークについて

“最適化栄養食” 認証マークは、当協会に登録された栄養設計基準を過不足なく満たすことのできた製品にのみ付与されます。



■「一般社団法人 日本最適化栄養食協会」ウェブサイト

[URL] <https://www.saiteki-eiyo.org>

*1 2023 年 7 月 3 日～2026 年 3 月 31 日の「最適化栄養食協会認証製品」の累計出荷数から算出（当協会調べ）

このリリースに関するお問い合わせ先

「一般社団法人 日本最適化栄養食協会」
東京都渋谷区千駄ヶ谷三丁目 50 番 11 号
contact@saiteki-eiyo.org