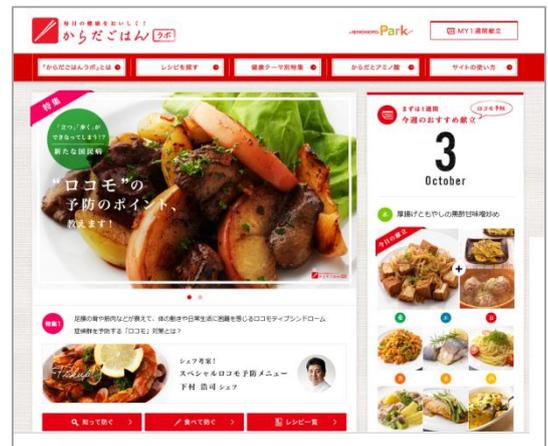


## 簡単、おいしく健康づくり！ 健康情報&レシピサイト「からだごはんラボ」スタート！！ ～健康テーマ第一弾は“ロコモ”と“メタボ”～

味の素株式会社（社長：伊藤雅俊 本社：東京都中央区）は、2013年10月22日（火）より、食コミュニティサイト「AJINOMOTO Park」内に、健康情報&レシピサイト「からだごはんラボ」を開設します。当サイトでは「健康な生活」の実現のため、生活習慣病などについての知識や、その予防対策となるレシピ・体操などをご紹介します。日々の食生活を通して健康づくりができるよう、情報発信を行います。サイトオープン時の健康テーマは“ロコモティブシンドローム”※1、“メタボリックシンドローム”とし、今後新たな健康テーマを追加していきます。

「からだごはんラボ」<http://karadagohanlab.jp>

※1：ロコモティブシンドローム（通称ロコモ、和名は運動器症候群）：筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板などの運動器の障害のために移動する能力が低下し、要介護となった状態。または将来要介護になる恐れが高い状態



サイトトップページ

65歳以上が人口の1/4以上という超高齢化社会の日本において、健康寿命（日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間）の延伸は大きな課題となっています。最近ではメタボに加えて、高齢者のロコモが問題となっており、2013年4月より施行の厚生労働省「健康日本21（第二次計画）」でも、ロコモ対策を重要テーマとして掲げています。

ロコモやメタボを予防するには、食生活が大変重要ですが、どのような食材をどれだけとればいいのか、毎日おいしく食べるにはどのようなレシピがいいのか、などの具体的な情報についてはまだまだ不足している状況です。当社が行ったインターネット調査（2013年5月）でも、ロコモやメタボに関心を持っている方の内約7割以上が、健康に関するレシピの情報を知りたいと回答しました。さらに、毎日の食事について困っていることを聞いたところ、「健康によいレシピが見つからない」「簡単にできる健康レシピがない」「栄養バランスを考えるのに悩む」などの声が聞かれました。

「からだごはんラボ」では、このようなお客様の要望に応えるため、健康問題への対策として、毎日簡単に作れるレシピや、手軽にできる体操などの情報を発信していきます。健康テーマ第一弾となるロコモ・メタボ対策レシピ開発にあたっては、プロの料理人お二人にご協力いただき、簡単に作れておいしいスペシャルな夕食レシピが完成しました。ロコモ対策レシピについては、フランス料理「エディション・コウジ・シモムラ」の下村浩司シェフ考案の6レシピ、メタボ対策レシピについては、日本料理「日本橋ゆかり」三代目、野永喜三男氏考案の5レシピが掲載されています。



シェフ考案！スペシャルレシピ  
ツナのバスク風オムレツ

味の素グループでは、「おいしさ、そして、いのちへ。」をスローガンに、今後も健康課題の解決を通して、「健康な生活」の実現に貢献していきます。



野永喜三男氏



下村浩司氏

## 【からだごはんラボ」コンテンツ詳細及び画面イメージ】

### (1) 健康テーマに対応した有名シェフ考案のスペシャルレシピ及び「レシピ大百科」※2からのレシピ

※2:「AJINOMOTO PARK」内のレシピサイト。約1万レシピ掲載。

- サイトオープン時は、ロコモ対策の30レシピ、メタボ対策の30レシピの合計60レシピを掲載。今後、健康テーマの増加に合わせて追加していきます。
- 1週間分のおススメの献立が表示され、カスタマイズメニューとして、自分だけの1週間のお気に入り献立を作成することもできます。
- 各レシピには調理時間、エネルギー、塩分、野菜摂取量、タンパク質、脂質、炭水化物及びアミノ酸の成分表示と含まれるアミノ酸の種類が明記されています。



### (2) 健康テーマについての専門家による情報

- 健康テーマの原因と予防（食生活、運動等）の説明やその症状の見分け方のポイントについて専門家の先生よりわかりやすくご説明いただきます。ここでは、食生活の中で体にとって大切なアミノ酸を含む良質なタンパク質の摂取の推奨に加えて、日常生活の中で継続してトライできる簡単な体操についてもご紹介しています。



### (3) からだとアミノ酸

- 私たちのからだは、60～70%が水分、20%がアミノ酸でできています。からだにとって大切な働きをしているアミノ酸の情報をご覧いただけます。
- 必須アミノ酸9種を含む主なアミノ酸11種について、キャラクターを使って各々のはたらきや特長をご紹介します。

**Q** そもそも「アミノ酸」とは？

**A** からだをつくるための「材料」となる重要な栄養成分です。

私たちのからだは、60～70%が水分、20%がタンパク質でできています。そのタンパク質を構成しているのが、アミノ酸です。タンパク質は筋肉や消化管、内臓、血中のヘモグロビン、髪や皮膚のコラーゲンなど、からだの重要な組織をつくっているものです。つまり、アミノ酸はひとの体をつくるのに欠かせない重要な栄養成分なのです！

**Q** アミノ酸が不足すると、どうなるの？

**A** 疲労感、肌荒れ... からだに様々な不調が！

「疲れが取れない」、「寝つきが悪い」、「肌荒れが気になる」などの不調には、アミノ酸の不足が関係している場合があります。アミノ酸が不足すると、からだの様々な機能が正しく働きにくくなり、肌荒れや肝臓機能低下などに陥ることもあるのです。

**Q** アミノ酸をつくる方法は？

**A** 毎日のバランスの良い食事が大切！

からだを形成するアミノ酸は約20種類、そのうち、体内で合成することができない9種類は「必須アミノ酸」とよばれ、食事から摂取することが不可欠です。必須アミノ酸をバランスよく十分量摂取するためには、ごはんやパンのような主食と、肉、魚、卵、大豆などの副食をバランスよく摂ることが大切です。

**注目したいアミノ酸って？**

では、必須アミノ酸9種を含む主なアミノ酸12種について、各々のはたらきや特長をご紹介します。

必須アミノ酸