

ゼンショーとカゴメによる野菜摂取の促進にむけた共同実証研究
**「ナッジ」と野菜摂取量推定機「ベジチェック[®]」を活用することで
外食で野菜メニューの注文率が増加することを確認**

～ 第71回日本栄養改善学会学術総会で発表 ～

株式会社ゼンショーホールディングス（代表取締役会長兼社長：小川賢太郎 本社：東京都港区、以下 ゼンショー）とカゴメ株式会社（代表取締役社長：山口聡 本社：愛知県名古屋市、以下 カゴメ）は、外食においてお客様の野菜摂取を促す方法を検証するため、ゼンショー傘下のファミリーレストラン「ココス」の店舗で実証研究を実施しました。2023年11月1日（水）～30日（木）の1カ月にわたる実証研究の結果、お客様の行動変容を後押しする「ナッジ[※]」を活用した掲示物と野菜摂取量推定機「ベジチェック[®]」を活用した店舗では、休日の推奨野菜メニュー注文率の増加が認められました。本実証研究の成果を、2024年9月6日（金）～8日（日）に開催された第71回日本栄養改善学会学術総会にて発表しました。

ゼンショーは今後も、すべての人々が無理なく健康になれる食環境づくりに寄与してまいります。

※ナッジ：個人の選択の自由を制限することなく、小さな介入によって行動を良い方向へ誘導する手法

【実証研究 概要】

(1) 実施の背景

[厚生労働省の過去の調査](#)では、外食の利用頻度が高い方ほど野菜の摂取量が少ないとの報告がなされています。一方で、現在飲食店では様々な野菜メニューが提供されていることから、外食で十分な野菜摂取が難しいことには、消費者の意識や行動による要因もあると考えられます。そこで、ゼンショーとカゴメは、ベジチェック[®]やナッジを活用することで、ココスでおすすめる野菜メニューの注文を促進できるかを検証しました。なお、ナッジの掲示物や実証研究の計画は、行動経済学が専門分野である竹林正樹先生（青森大学、青森県立保健大学）に監修いただきました。

(2) 方法

首都圏の立地などの条件が類似するココスの店舗から、ベジチェック[®]を設置する店舗（以下 VC店舗）3店舗、ベジチェック[®]に加えナッジ掲示物を設置する店舗（以下 ナッジ店舗）3店舗、それぞれの比較対照の基準となる店舗6店舗（以下 対照店舗）を選定し実証研究を実施しました。ベジチェック[®]はいずれの店舗でも店舗入口付近に設置。ナッジ掲示物については ①ベジチェック[®]の位置を示す床面ステッカー ②ベジチェック[®]の設置を告知し、測定を促す漫画を掲載した卓上メニュー ③ベジチェック[®]の測定結果に応じた推奨野菜メニューを記載したポスターの3点を設置しました。30日間、ベジチェック[®]およびナッジ掲示物を設置し、ベジチェック[®]測定率や推奨野菜メニュー注文率の測定、野菜摂取に関する意識についての出口調査を実施しました。

(3) 結果

ベジチェック[®]測定率は、VC店舗、ナッジ店舗ともに平日約20%、休日約29%と、平日よりも休日の方が高くなりました（図1）。推奨野菜メニューの注文率は、休日において対照店舗よりもナッジ店舗で有意に高くなっていました（図2）。出口調査による野菜摂取の意識調査の結果、ベジチェック[®]測定率は、小学生以下のお子様と一緒にご来店されたお客様が最も高く、そのグループが測定したタイミングは注文前と食事後がおよそ半々でした。また、ベジチェック[®]測定後の野菜摂取意向については、ナッジ店舗、VC店舗ともに野菜摂取を「すぐに実行したい」、「今回の食事で実行した」と回答した人が合計60%以上であり、休日では「今回の食事で実行した」と回答した人が約20%となりました（図3）。

(4) まとめ・今後の課題

今回の実証研究の結果から、野菜摂取量推定機やナッジを活用することで、ご来店されたお客様におすすめした野菜メニューの注文を促すことができることが示唆されました。より野菜メニューの注文率を増やし、外食における十分な野菜摂取を促すためには、介入方法のさらなる改善が必要と考えられます。

■ 図 1～3

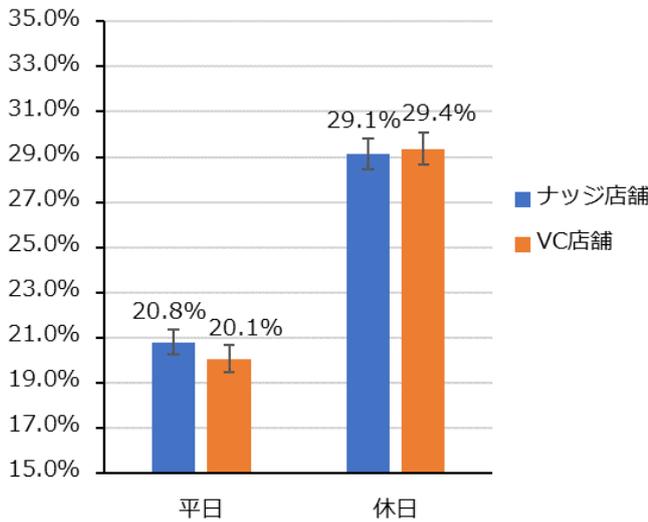


図 1 ベジチェック測定率

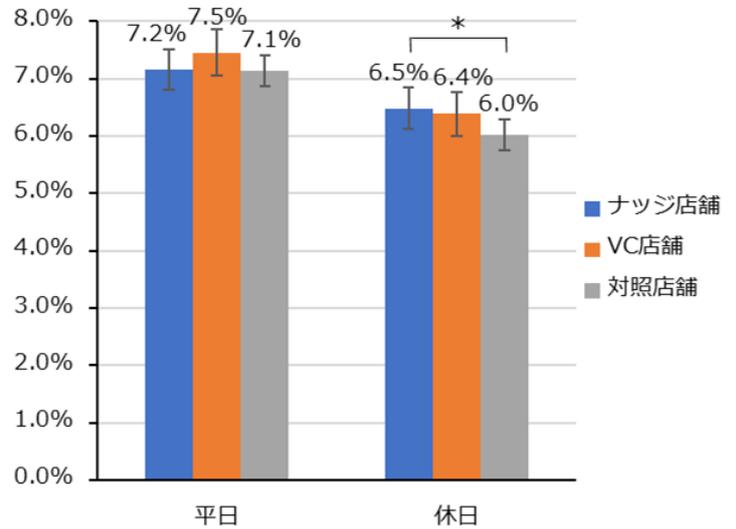


図 2 推奨野菜メニューの注文率

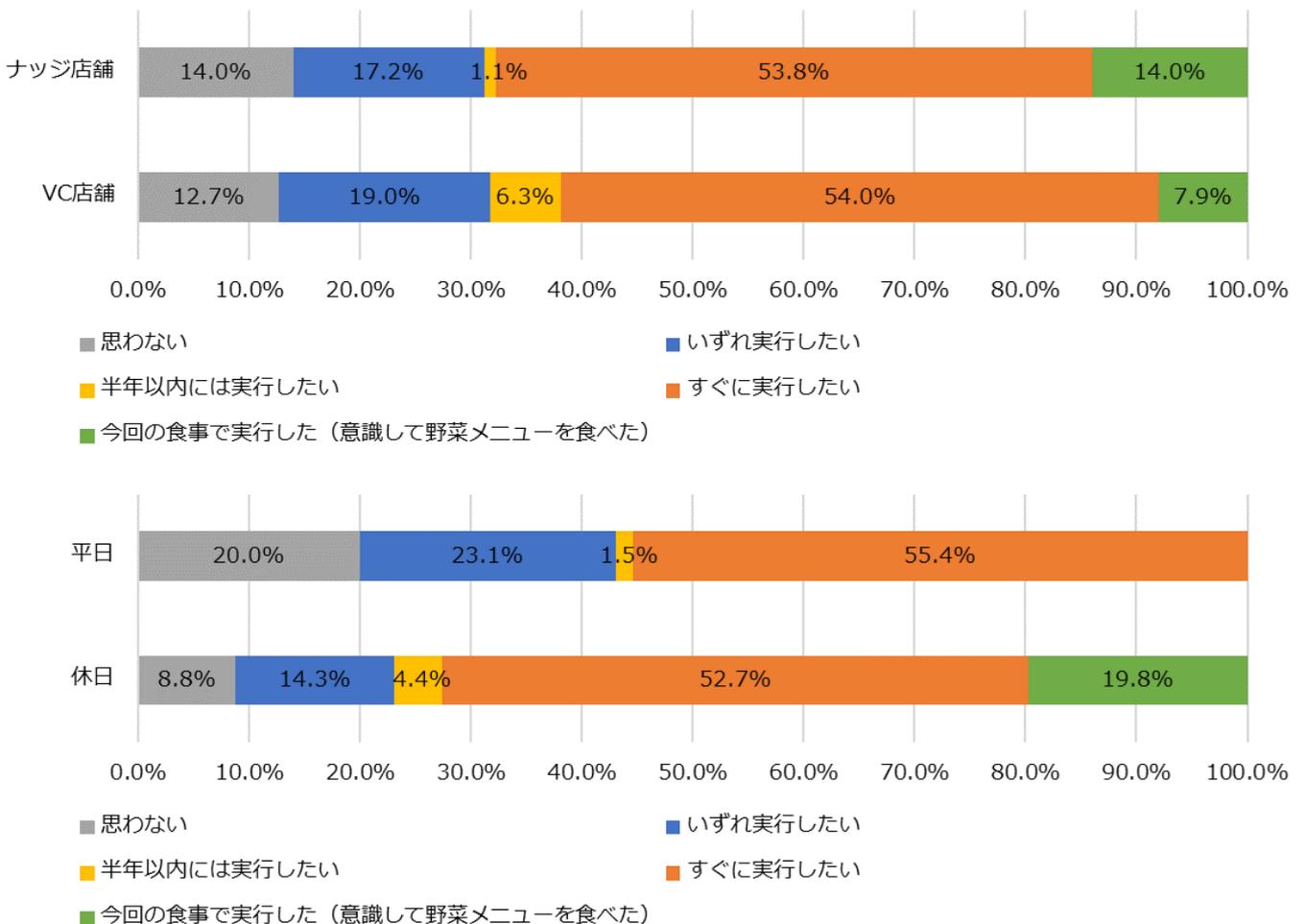


図 3 ベジチェック®測定後の野菜摂取意向

【ゼンショーグループの食と健康に関する取り組み】

ゼンショー中央技術研究所「食で健康！食健ラボ」は、すべての人々が無理なく健康になれる食環境づくりを目指し、「おいしいものをガマンしないで楽しんでほしい」という想いで、食べ物のはたらきや健康についての研究を行っています。今後もグループ店舗におけるお客様との接点を通じ、サイエンスに基づいた健康栄養商品の開発、サービスの提供に取り組んでまいります。

※食で健康！食健ラボ 公式 HP : <https://www.zensho.co.jp/jp/rd/healthyating/>

公式 X : <https://twitter.com/SyokkenLab>

■ココスのおすすめ野菜メニュー

ココスでは、健康に配慮した満足感のあるメニューを提供しています。

本実証研究でお客様に訴求した、おすすめ野菜メニュー5品を紹介します。

／ 複数名で野菜をシェアしやすい ／



シェアサイズ
カリカリチエダーのシーザーサラダ

／ 11種の野菜を使用 ／



シェアサイズ
チキンとナッツの11種野菜サラダ

／ メイン料理に野菜を手軽にプラス ／



彩り野菜のグリーンサラダ

／ 葉酸をたっぷり摂れる ／



温野菜のシーザーサラダ

／ 緑黄色野菜を手軽に摂れる ／



ほうれん草とベーコンのバターソテー

【カゴメ株式会社について】

カゴメは 1899 年の創業以来、自然の恵みである野菜や果物のおいしさや栄養を活かしたものづくりを大切にしております。「トマトの会社から、野菜の会社に」というビジョンを掲げ、さまざまな野菜の価値を活かした幅広く革新的な商品を次々とお届けし、人々の健康に貢献していきたいと考えております。

※公式 HP : <https://www.kagome.co.jp/>

■ベジチェック®

自身の推定野菜摂取量が約 30 秒でわかる機器です。センサーに手のひらを当てるだけで結果がわかります。測定の簡便さが特徴で、他のサービスと組み合わせることで、より行動変容を促すことが期待できます。

※「ベジチェック®」は医療機器ではありません。表示値はあくまでも目安となります。

