

報道関係資料

(配布先) 農政記者クラブ/東商記者クラブ/厚生労働記者会/東京都庁記者クラブ  
2018年11月9日

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
日清オイリオグループ株式会社

## スマートフォン向け無料アプリ 「バランス日記 ～10 食品群チェック～」を公開 ～東京都健康長寿医療センターと日清オイリオグループによる共同開発～

地方行政独立法人 東京都健康長寿医療センター（理事長：井藤 英喜、以下「東京都健康長寿医療センター」）と日清オイリオグループ株式会社（代表取締役社長：久野 貴久、以下「日清オイリオグループ」）は、食を通じて人々の健康に貢献するため、このたび、毎日の食事を簡単に記録できるスマートフォン向けの無料アプリ「バランス日記 ～10 食品群チェック～」を開発し、2018年11月12日から公開いたします。

### 1) アプリの概要

- 東京都健康長寿医療センター（※）が栄養バランスの改善に有効であるとして提案する10食品群チェック（※）で日々の食生活を見直すきっかけを作るアプリです。
- 食のバランスを整えるはじめの一歩として、簡単に毎日の食事を記録することができます。
- このアプリで毎日の食事を記録することで、自分では気づきにくい食の偏りに気づくことができます。それにより、バランスの良い栄養摂取を心掛けることで、健康的な食生活を習慣化することができます。

### 2) アプリのダウンロード方法

日清オイリオグループホームページのアプリ紹介ページから、App Store または Google Play にてダウンロードいただけます。（アプリのダウンロードは無料ですが、ダウンロードに必要な通信料・接続料はお客様負担となります。）

日清オイリオグループホームページの  
アプリ紹介ページURL

[http://www.nisshin-oillio.com/balance\\_app](http://www.nisshin-oillio.com/balance_app)



### 3) 主な機能紹介

#### 1. 食のセルフチェック

消費エネルギー 摂取エネルギー



毎日の食事をチェックし、バランス良く、しっかり栄養を摂りましょう。BMI（\*）を参考にして適正なエネルギーバランスを目指しましょう。

\* BMI は、Body Mass Index（ボディ・マス・インデックス）の略称で、肥満度を表す指数として用いられています。

#### 2. 食でつながる、食べ友機能



家族や親しい方と、アプリの食べ友になると、10食品群のチェック状況を共有できます。遠く離れて暮らしていても、あなたの大切な人を見守れます。

#### 3. バランスアップレシピの提案



不足しがちな食品群は、おいしい料理で効率的に摂りましょう。日清オイリオオリジナルレシピを食品群から検索できます。

### 4) アプリ開発の背景

東京都健康長寿医療センターでは、昨年6月に健康長寿に関する研究成果をまとめて「健康長寿のための12か条」を発表しました。その第1条は食生活に関するもので、合言葉は「いろいろ食べてやせと栄養不足を防ごう！」としました。健康長寿のためには毎日の食事が極めて重要であり、子供から大人、さらには高齢者に至るまで、いろいろな食品をまんべんなく食べて、さまざまな栄養素を過不足なくとる、つまり質のよい食事をするのが大切です。これを実現するために、当センターで開発された「食品摂取の多様性評価票」（熊谷ら、2003）が活用できることをさまざまな研究により明らかにしてきました。

日清オイリオグループは、2017年度からの4カ年の中期経営計画「Oillio Value Up 2020」で「Globalization」「Technology」「Marketing」の3つのキーワードを掲げて、5つの成長戦略と2つの基盤強化策に取り組んでいます。成長戦略の一つとして、MCT（中鎖脂肪酸、※※）を基軸にヘルスサイエンス事業をグローバルに拡大することで、人々のそれぞれのライフステージで「健康とエネルギーを生むチカラ」を提供し、社会に貢献することを目指しています。

近年、食を取り巻く問題は多様化し、子供の食の乱れからくる肥満や痩せ、若年女性やシニア世代での低栄養、中高年期のメタボなど、各ライフステージにおいて様々な事象を引き起こしています。それぞれ難しい問題であり、簡単に解決できるものではありませんが、これらに共通している原因の一つに「食のバランスの乱れ」があります。

こうした中、日清オイリオグループでは、商品を通じて人々のそれぞれのライフステージで「健康とエネルギーを生むチカラ」を提供するとともに、毎日を健康に暮らすために、食に関する「3つのバランス」（①食事と運動のバランス、②栄養のバランス、③油のバランス）の大切さを、ホームページやセミナーなどを通じて、皆様にお伝えしています。

リリースに関するお問合せ先:

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 総務課広報普及係

TEL:03-3964-3241 〒173-0015 東京都板橋区栄町35番2号

日清オイリオグループ株式会社 コーポレートコミュニケーション部 広報・IR課

TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号

また、日清オイリオグループは、三重県鈴鹿市と鈴鹿医療科学大学との産学官連携の取り組みにおいて、鈴鹿市民のご協力のもと、MCT（中鎖脂肪酸）を含む多様な食材摂取が、栄養状態の改善につながることを確認しました。この取り組みで取り入れた考え方が、東京都健康長寿医療センターが考案した「10 食品群チェック」であり、この「10 食品群チェック」を活用することは、多くの食品群を食べることへの意識付けになり、毎日を健康に暮らすためにも非常に有効であると考えています。

そこで、手軽に、簡単に毎日の食事を記録することで、「10 食品群チェック」が実践できるよう、東京都健康長寿医療センターと日清オイリオグループが共同で、スマートフォン向け無料アプリ「バランス日記」を開発しました。

この「バランス日記～10 食品群チェック～」は、10 の食品群をとったかどうかをチェックすることから始まります。各食品群に含まれる食品をとったら1点を与え、毎日7点以上となることをめざします。これが達成できれば、質のよい、バランスの摂れた食事です。



#### 【参考資料】

##### (※) 東京都健康長寿医療センターと 10 食品群

東京都健康長寿医療センターは、高齢者の健康増進、健康長寿の実現を目指す、老年学・老年医学の研究と医療の重要拠点です。長年にわたる健康長寿の疫学研究を通じて、高齢期の低栄養予防における多様な食品摂取の重要性を指摘し、その評価指標として「食品摂取の多様性評価票」を考案しました。その後、ILSI Japanと「食生活チェックシート」も共同開発しています。いずれも共通して、主食（ごはん、めん類、パンなど）を除く、おかずを構成する10の食品群の摂取状況をチェックするものです。この10の食品群は、日本の栄養指導でも使われている「三色食品群」や「六つの基礎食品」など、これらをまんべんなく食べることで栄養バランスが良くなるとされる食品群を基にしているため、高齢者だけでなく、どの世代の方にとっても、主食に加えて、この10食品群を意識して食べることは、バランスの良い栄養摂取に繋がります。

東京都健康長寿医療センターのホームページ ⇒ <https://www.tmghig.jp/>

10 食品群の関連文献のホームページ ⇒ [http://www2.tmg.or.jp/spch/dvs\\_papers\\_list.html](http://www2.tmg.or.jp/spch/dvs_papers_list.html)

##### (※※) MCT (中鎖脂肪酸)

MCTの主成分、中鎖脂肪酸は、ココナッツなどヤシ科の植物の種子や乳製品・母乳にも含まれる天然の油脂成分で、一般的な油に含まれる脂肪酸と比べ、すばやく消化・吸収されてエネルギーになりやすいという特長を活かし、40年以上前から医療現場や高齢者・要介護者の栄養補給に使われてきました。

近年では美容やスポーツ時のエネルギー補給などに役立つ素材としても話題を集めるだけでなく、認知機能との関係など、様々な分野での働きが期待されています。

リリースに関するお問合せ先:

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 総務課広報普及係

TEL:03-3964-3241 〒173-0015 東京都板橋区栄町35番2号

日清オイリオグループ株式会社 コーポレートコミュニケーション部 広報・IR課

TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号