

ミツカンが健康増進を目指す健康経営ソリューションを企業に提供！ 「お酢 15ml 体験プログラム」取り組み拡大中！！

～イトーヨーカ堂様、スギ薬局様、ベルク様、ヤオコー様他流通・小売業界等
25 社の従業員が参加 合計 1,134 名 の健康増進をサポート～

株式会社 Mizkan（本社：愛知県半田市、代表取締役社長兼 CEO：吉永 智征、以下ミツカン）は 2022 年 10 月から 2023 年 3 月にかけて、従業員の健康増進によって健康経営を目指す取引先企業向けソリューション「お酢 15ml 体験プログラム」を実施しております。すでに株式会社イトーヨーカ堂様、株式会社スギ薬局様、株式会社ベルク様、株式会社ヤオコー様（五十音順）など全 25 社がプログラムに参加し、ご参加いただいた方の健康増進のサポートのため、取り組みの輪をさらに拡大しております。



■「お酢 15ml 体験プログラム」とは

●プログラムについて

本プログラムは継続的なお酢の摂取と一定量の運動を組み合わせた体験プログラムです。毎日お酢 15ml 相当を普段の食生活の中で摂取いただくとともに、1 日 120 kcal 消費を目指した毎日運動プラン（※1）を体験者の方に実施いただきました。

※1:健康づくりのための身体活動基準 2013(厚生労働省)を参考に作成された冊子(「120kcal ってどのくらい? 身体活動(運動・生活活動)編」 社会保険出版社)を参加者に配布し、冊子に記載された運動(普通歩行、ランニング、体操、水泳 など)を参考に実施いただきました。普段運動習慣がない参加者が急激にしっかり運動を始めると無理が生じる恐れがあるため、ノルマとはせず、“ちょいトレ”(10 分程度の筋トレやストレッチ)「(いまより10分多く体を動かそう!」東京法規出版)から始めて徐々に運動強度を上げていくことや、冊子に掲載がない運動も認めるなど配慮しました。

■「お酢 15ml 体験プログラム」第 1 期～2 期実施結果が公開！

●参加者数について

本プログラムには、1,134 名の取引先企業様の従業員様に参加いただいております。3 期間にわけて実施しており、1 期 2 期が終了しております。1 期 2 期は合計で男女 202 名の方にご参加いただきました。

202 名の内、データ解析対象者はお酢摂取率 85%以上(全期間 56 日のうち 15ml 以上摂取した日数が 48 日以上)かつ 1 日 120kcal 消費を目指すしっかり運動プランを全期間 56 日間のうち 1 日も実施しなかった人を除外し、男女 62 名とさせていただきます。

●解析について

解析対象者の「体重」の増減について、「56 日間のお酢 15ml 摂取と運動を掛け合わせたプログラムと体重変化に意味のある差(有意差)があるか?」を検証しております。

今回のプログラムでは、脱落率が 69.3%であり、データに偏りがあることが考えられますが、前後比較で有意差があり、体重減少が見られました。

■結果サマリー

56 日間のお酢 15ml 摂取と運動を合わせたプログラムで

1. 脱落率が 69.3%であり、データに偏りがあることが考えられますが、前後比較で有意差があり、**平均で「0.8kg」の体重減少**が見られました。

2. 解析対象者(62 名)の内、**「68%」の方の体重が減少**しておりました。

※0.1kg 以上減少した人を体重減少者、0.1kg 以上増加した人を体重増加者と定義



・本プログラムは継続的なお酢の摂取と一定量の運動を組み合わせた体験プログラムです。

・毎日お酢15ml相当を普段の食生活の中で摂取いただくとともに、1日120 kcal消費を目指した毎日運動プランを体験者の方に56日間実施いただきました。

・体験プログラムに最後まで参加した人の男女202人からお酢摂取率85%以上（全期間56日のうち15ml以上摂取した日数が48日以上）かつ1日120kcal消費を目指すしっかり運動を全期間56日間のうち1日も実施しなかった人を除外し、男女62人をデータ解析対象者としてしました。

■プログラムが生まれた経緯

お酢には、毎日お酢を約 15ml 摂ることで「肥満気味の方の内臓脂肪を減少」「高めの血圧の低下」、また、食事と一緒に
お酢を約 15ml 摂ることで「食後の血糖値の上昇を緩やかにさせる」効果があることが報告されております。

ミツカンはこの健康効果に着目し、2022 年 3 月に半田市職員とミツカン社員を対象に「ミツカン × 半田市お酢 15ml 体験
プログラム」を実施しました。その結果、参加者のうち、64%の体重が減少するなど有用な結果を得ることができました。これ
をきっかけにさらに取り組みを拡大させ、企業の健康経営をサポートすることを目的にした、取引先企業向けソリューション
「お酢 15ml 体験プログラム」を実現しました。

本プログラムでは新たに、食事管理・ダイエットアプリ「あすけん」と協力し、2 か月間のプログラムによる従業員の健康変
化を記録し、参加企業の従業員の健康増進に寄与しています。

■お酢 15ml 体験プログラム 概要

●実施期間

第 1 期:2022 年 10 月 3 日(月)~2022 年 11 月 27 日(日)

第 2 期:2022 年 10 月 31 日(月)~2022 年 12 月 25 日(日)

第 3 期:2023 年 1 月 16 日(月)~2023 年 3 月 12 日(日)

●参加者数計

約 25 社 1,134 名

●実施内容

取引先企業従業員の方にミツカンの「お酢商品セット」をご提供。

約 2 か月間、お酢 15ml の摂取と運動を合わせたプログラム(1 日 120 kcal 消費を目指した運動)を実施し、

食事管理・ダイエットアプリ「あすけん」にて、食酢の摂取状況・運動状況・体重を“毎日”レコーディングいただきました。

●実施フロー

プログラムキット発送



あすけん提携倉庫より
プログラム参加者へ
説明冊子・商品発送

- ・黒酢飲料2種×2本、
リンゴ酢・
合計5本)
3,000名様へ梱包・送付

事前アンケート回答・プログラム開始



プログラムを継続



達成状況がリアルタイムで確認できます！
継続リマインドメッセージ配信も可能
(配信タイミングは、煩雑にならないよう要調整)



■ミツカン担当者のコメント

2021年に半田市で実施した「お酢 15ml 体験プログラム」を通して得られた結果を踏まえ、弊社に関わる企業の皆様の健康経営に貢献し、従業員様の健康意識改善を“ともに”実施することを目的としてお取り組みさせていただきました。

今後も、健康に役立つお酢の情報発信と、お酢を生活の中に気軽に取り入れていただける取り組みをより一層強化していくことで、企業の健康経営の促進だけでなく、多くの生活者の方々の健康に貢献していくことを目指してまいります。

参考:食事管理・ダイエットアプリ「あすけん」

●写真を撮るだけ!かんたんに食生活改善をサポート

あすけんはダイエットしたい・健康になりたいという方のための食生活記録・改善アプリです。
食生活を記録し、カロリーなど 14 項目の栄養計算ができます。

●管理栄養士のノウハウが詰まったアドバイス

食事を記録すると、すぐに栄養計算・アドバイスが表示されます。食生活改善のプロフェッショナル
管理栄養士のノウハウと AI 技術を組み合わせたアドバイスがユーザーの行動変容を促します。



公式ウェブサイト: <http://www.asken.jp>

運営会社: 株式会社 asken

ミツカンは、企業理念である「買う身になって まごころこめて よい品を」に基づき、商品やメニューを通じて、お客様へ「おいしさと健康」を提供してまいります。

<商品に関する一般の方のお問い合わせ先>

ミツカングループお客様相談センターHP: <https://faq.mizkan.co.jp/>