

～半田市民の一層の健康増進を目指して～  
**ミツカン×半田市お酢 15ml 体験プログラム結果発表**  
半田市職員とミツカン社員が実施した、56日間お酢 15ml の摂取と運動を組み合わせた  
体重・血圧プログラムで参加者の約 64%の体重が減少



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、半田市と共同で実施した「お酢 15ml 体験プログラム」の結果を 4 月 11 日にミツカンホームページ内に公開いたします。

ミツカンは、より身近で楽しいお酢体験のために、どんな工夫が必要なのか、またどんな健康結果がでるのかを発見すべく、継続的なお酢摂取体験プログラムの取り組みを計画しておりました。そんな中、実は、ミツカン創業の地・愛知県半田市は県内でもメタボ該当者率が高い状況(半田市国民健康保険調べ)であり、半田市としても、「お酢を摂りながら、運動や食習慣を見直すという今回のミツカンの体験プログラムが市民の皆さまのメタボ率の改善・健康につながるのでは」と賛同くださり、今回のミツカン×半田市のプログラムの実現に至りました。

### お酢 15ml 体験プログラムとは

半田市職員とミツカン社員が、お酢 15ml の摂取と運動を合わせたプログラム(毎日運動プラン※1)を実施し、①体重や血圧、②食後血糖値にどのような効果をもたらすか、半田市保健センターの保健師監修の下、検証しました。

#### ■結果サマリー

##### <体重・血圧プログラム>

1. 56日間のお酢 15ml 摂取と毎日運動プランを合わせたプログラムで参加者のうち約 64%の体重が減少
2. 56日間のお酢 15ml 摂取と毎日運動プランを合わせたプログラムで肥満気味の参加者の体重が有意に減少
3. 56日間のお酢 15ml 摂取と毎日運動プランを合わせたプログラムで、血圧が高めの参加者の最高血圧および最低血圧が有意に低下

4. 「仕事中のリフレッシュ」「お風呂上がりに」「食後」「朝にシャキッと」など参加者によって摂取するシーンはさまざま
5. 参加者の約 81%が「1 日お酢を 15ml 摂る生活は意外と無理なく続けることができた」  
約 76%が「お酢は意外ととりやすい」と実感

#### <食後血糖値プログラム>

6. 食後血糖値が上昇しやすい参加者は、「お酢ありの食事＋運動」でも食後血糖値の上昇が有意に抑制
7. 食後血糖値が上昇しやすい参加者は、「お酢あり」の食事で食後血糖値の上昇が有意に抑制
8. 参加者の約 95%が「食後血糖値に対する理解が深まった」  
約 75%が「今後も食後血糖値を意識した生活を継続できそうだと思う」と回答

※1:「毎日運動プラン」とは、半田市保健センターの保健師が監修した、日常生活の中で無理なく取り入れられるような運動プランです。毎日の運動の意識づけのために、パーソナルヘルスレコーダー(スマートバンド)によって自らの活動量を見える化しながら、1 日 120 kcal 消費を目指して運動していただきました。120 kcal とは体重 1kg を減らすために必要とされる約 7,000 kcal を 60 日間かけて消費する目安量と定義されています(7,000 kcal ÷ 60 日 = 117 kcal ≒ 120 kcal) (本プログラムでは、この 1 日 120 kcal 消費を目指す運動を“しっかり運動”と呼びました。)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)を実施していただきました。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。

#### ■関連リンク

#### 【ミツカン×半田市お酢 15ml 体験プログラム 特設サイト】

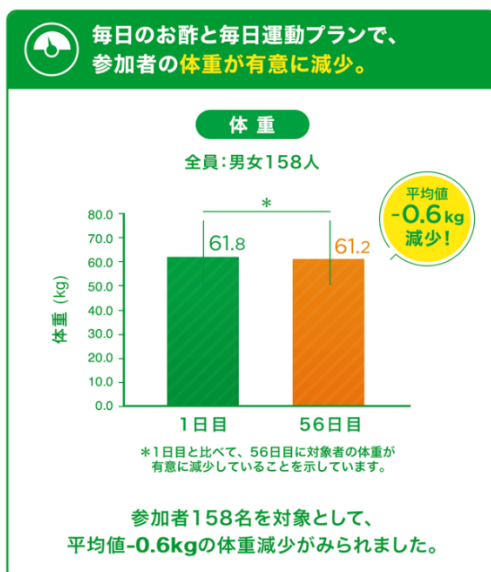
<https://www.mizkan.co.jp/health/sunochikara/handa-taikan/>

※4 月 11 日(月)午前 10 時公開予定

## 結果詳細

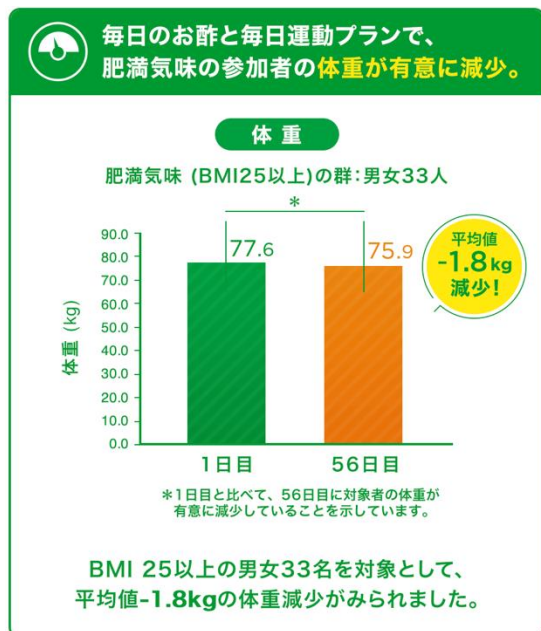
#### <体重・血圧プログラム>

#### 1. 56 日間のお酢 15ml 摂取と毎日運動プランを合わせたプログラムで参加者のうち約 64%の体重が減少



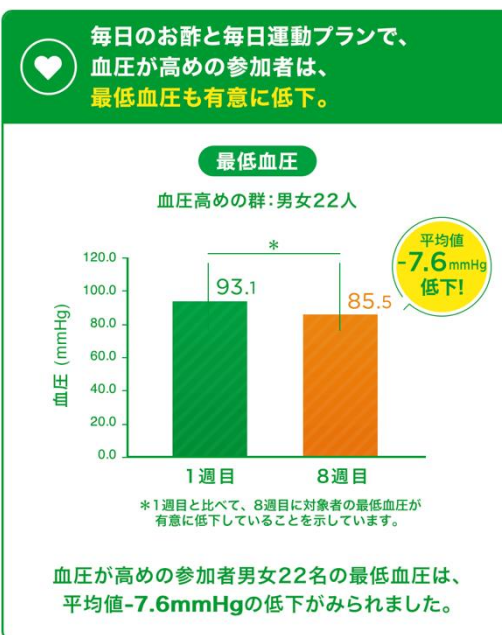
体験プログラムに最後まで参加した男女 215 人からお酢摂取率 85%以上(全期間 56 日のうち 15mL 以上摂取した日数が 48 日以上)の 171 人を選抜し、この中から 1 日 120kcal 消費を目指すしっかり運動を全期間 56 日間のうち 1 日も実施しなかった 10 人を除外し、最終的に男女 161 人をデータ解析対象者としてしました。また、データ欠損者 3 人を除外し、最終 158 人を解析対象者としてしました。※体重減少者は 0.1 kg 以上減少した人として集計しています。

## 2. 56 日間のお酢 15ml 摂取と毎日運動プランを合わせたプログラムで肥満気味の参加者の体重が有意に減少



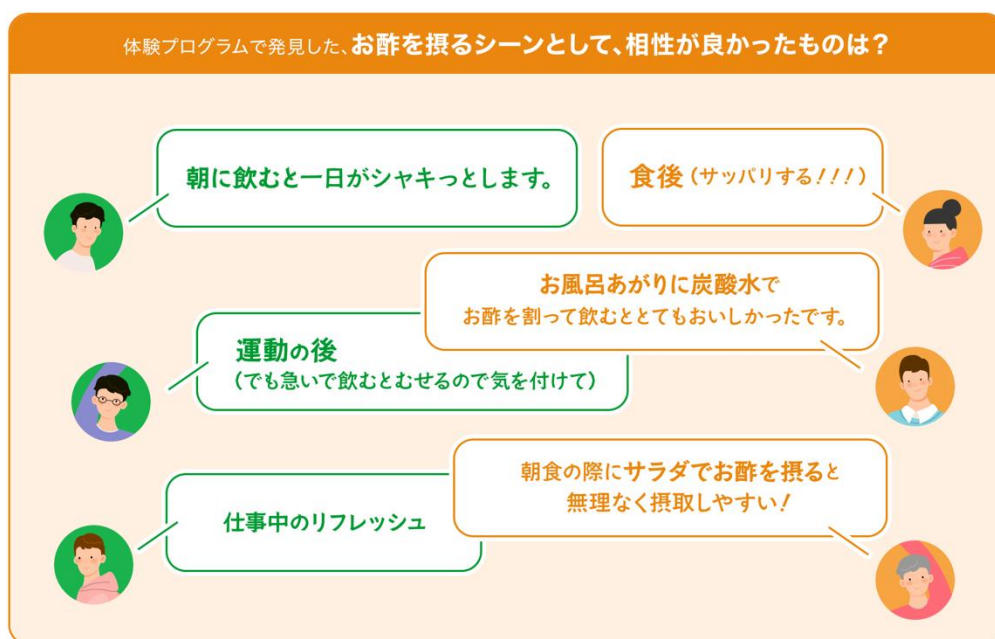
体験プログラムに最後まで参加した男女 215 人からお酢摂取率 85%以上(全期間 56 日のうち 15mL 以上摂取した日数が 48 日以上)の 171 人を選抜し、この中から 1 日 120kcal 消費を目指すしっかり運動を全期間 56 日間のうち 1 日も実施しなかった 10 人を除外し、男女 161 人をデータ解析対象者としてしました。このうち、BMI25 以上の男女 33 人を解析対象としてしました。

## 3. 56 日間のお酢 15ml 摂取と毎日運動プランを合わせたプログラムで、血圧が高めの参加者の最高血圧および最低血圧が有意に低下

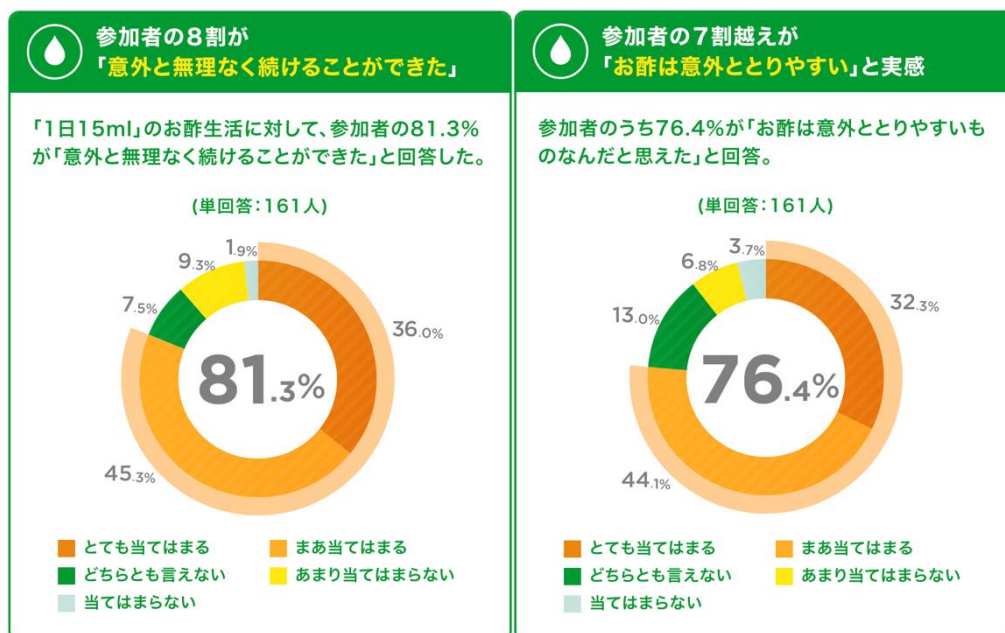


体験プログラムに最後まで参加した男女 215 人からお酢摂取率 85%以上(全期間 56 日のうち 15mL 以上摂取した日数が 48 日以上)の 171 人を選抜し、この中から 1 日 120kcal 消費を目指すしっかり運動を全期間 56 日間のうち 1 日も実施しなかった 10 人を除外し、男女 161 人をデータ解析対象者としました。このうち、1 週目の最高血圧の平均値 130mmHg 以上かつ最低血圧の平均値 85mmHg 以上の男女 22 人を対象としました。

**4. 「仕事中のリフレッシュ」「お風呂上がりに」「食後」「朝にシャキッと」など参加者によって摂取するシーンはさまざま**  
参加者から「プログラムで発見した、お酢を摂るシーンとして、相性が良かったもの」を聞いたところ、以下の回答が寄せられました。



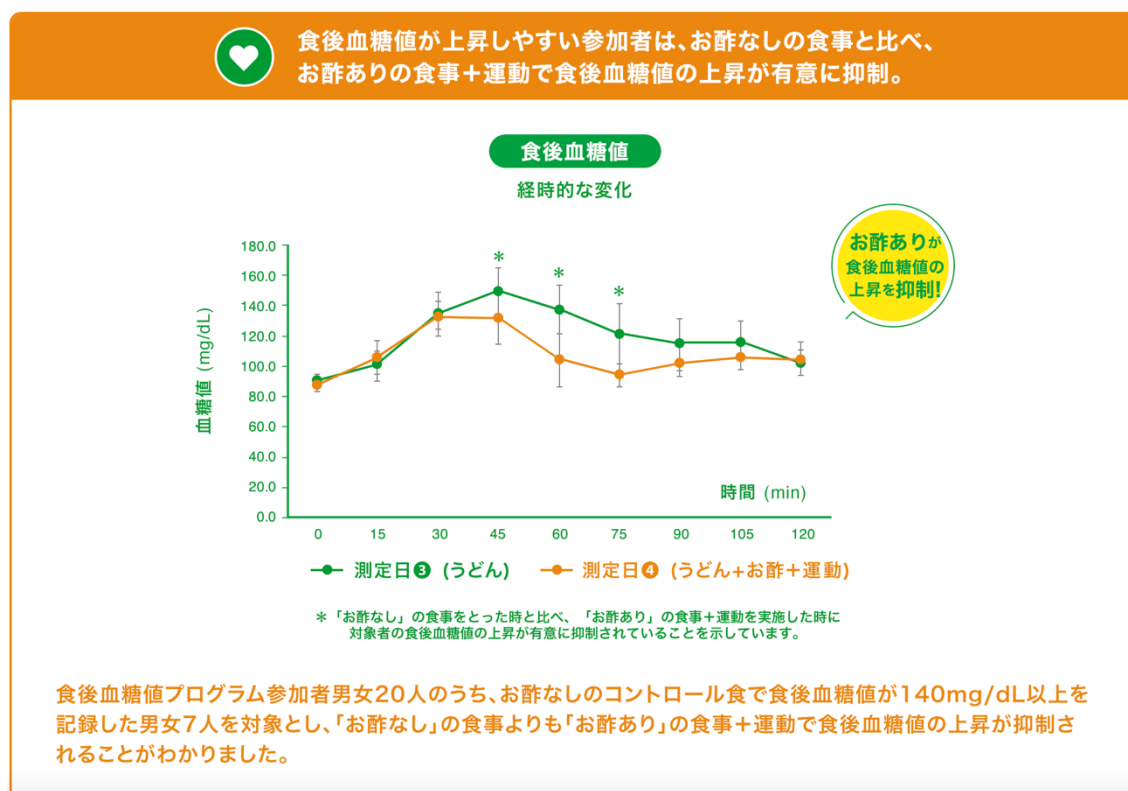
**5. 参加者の約 81%が「1 日お酢を 15ml 摂る生活は意外と無理なく続けることができた」**  
**約 76%が「お酢は意外ととりやすい」と実感**



体験プログラムに最後まで参加した男女 215 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)の 171 人を選抜し、この中から 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 10 人を除外し、男女 161 人をデータ解析対象者としてしました。また、未回答者は除外しました。

### <食後血糖値プログラム>

#### 6. 食後血糖値が上昇しやすい参加者は、「お酢ありの食事+運動」でも食後血糖値の上昇が有意に抑制



食後血糖値プログラム参加者男女 20 人のうち、お酢なしのコントロール食で食後血糖値が 140mg/dL 以上を記録した男女 7 人を対象とし、「お酢なし」の食事よりも「お酢あり」の食事と運動を組み合わせることで、食後血糖値の上昇が有意に抑制されることがわかりました。

プログラムに最後まで参加した 21 人のうち、自己血糖測定器の不調により測定できなかった 1 人を除く男女 20 人をデータ解析対象者としてしました。

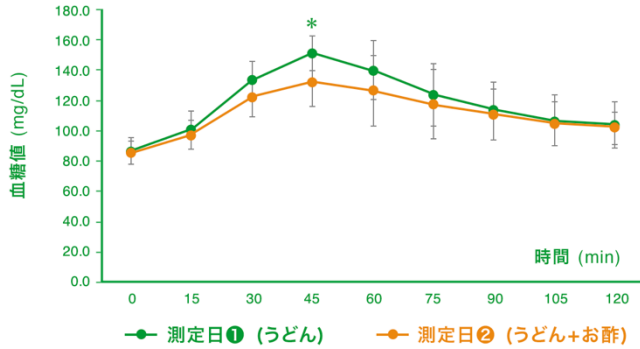
#### 7. 食後血糖値が上昇しやすい参加者は、「お酢あり」の食事で食後血糖値の上昇が有意に抑制



食後血糖値が上昇しやすい参加者は、お酢なしの食事と比べ、お酢ありの食事で食後血糖値の上昇が有意に抑制。

### 食後血糖値

経時的な変化



お酢ありが食後血糖値の上昇を抑制!

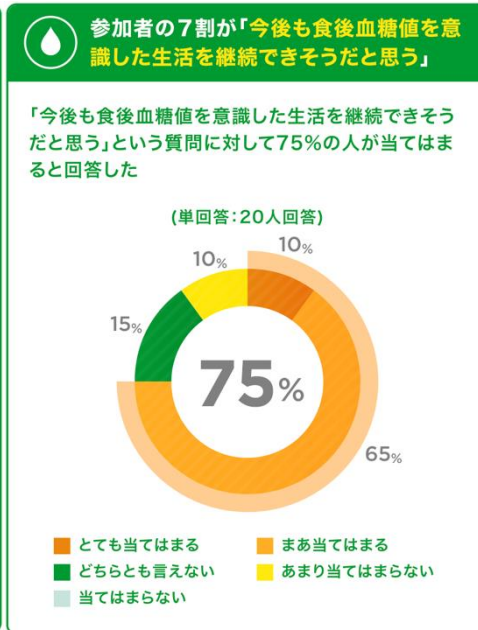
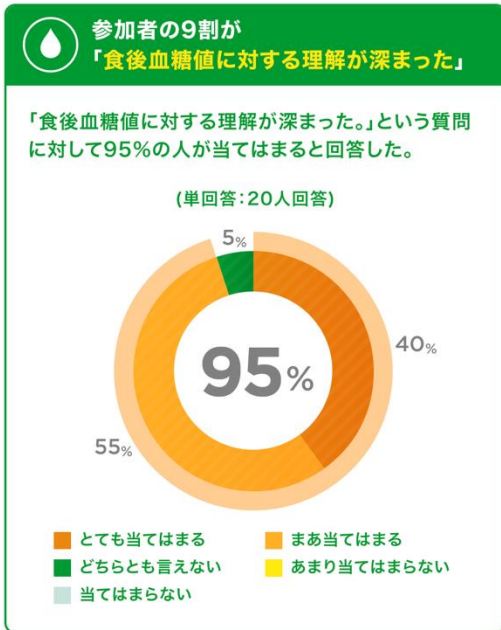
\*「お酢なし」の食事をとった時と比べ、「お酢あり」の食事をとった時に対象者の食後血糖値の上昇が有意に抑制されていることを示しています。

食後血糖値プログラム参加者男女20人のうち、お酢なしのコントロール食で食後血糖値が140mg/dL以上を記録した男女7人を対象とし、「お酢なし」よりも「お酢あり」の食事で食後血糖値の上昇が抑制されることがわかりました。

食後血糖値プログラム参加者男女 20 人のうち、お酢なしのコントロール食で食後血糖値が 140mg/dL 以上を記録した男女 7 人を対象とし、「お酢なし」よりも「お酢あり」の食事で食後血糖値の上昇が抑制されることがわかりました。

体験プログラムに最後まで参加した 21 人のうち、自己血糖測定器の不調により測定できなかった 1 人を除く男女 20 人をデータ解析対象者としてしました。

## 8. 参加者の約 95%が「食後血糖値に対する理解が深まった」、約 75%が「今後も食後血糖値を意識した生活を継続できそうだと思う」と回答



体験プログラムに最後まで参加した 21 人のうち、自己血糖測定器の不調により測定できなかった 1 人を除く男女 20 人をデータ解析対象者としてしました。

## 今後に向けて

### ■半田市

市民のみなさんの健康増進を図るうえで、メタボ該当者率の改善は大きな課題の一つになっています。今回の一連の取り組みで、お酢の摂取と運動を組み合わせることによる健康効果について貴重な知見・経験を得ることができました。市民のみなさんからの健康相談や健康指導において、この成果をしっかりと生かしていきたいと考えています。

### ■ミツカン

ミツカングループは愛知県半田市で1804年に創業し、2022年に創業219年目を迎えました。

「やがて、いのちが変わるもの。」というグループビジョンスローガンのもと、「未来ビジョン宣言」を掲げ、人と社会と地球の健康に貢献し、「おいしさ」と「健康」を限りなく一致させることを目指して、商品やメニューのご提案をしております。

今回のお酢15ml体験プログラムを通して得られた結果を踏まえ、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、今後もお客様の「おいしさと健康」に寄与してまいります。

## 調査概要

### ・プログラム名:

- ① 半田市お酢15ml体験プログラム(体重・血圧)
- ② 半田市お酢15ml体験プログラム(食後血糖値)

### ・参加者 :

- ① 20歳以上60歳未満の男女 計220名
- ② 20歳以上60歳未満の男女 計21名

### ・検証方法:

- ① 毎日お酢15mLを普段の食生活の中で摂取。毎日運動プラン\*を実施する。
- ② うどん1玉を摂取した日(測定日①)とうどん1玉+お酢15mlを摂取した日(測定日②)の食後血糖値を測定し、比較する。また、うどん1玉を摂取した日(測定日③)とうどん1玉+お酢15mlを摂取+食後30分後に約30分ウォーキングを実施した日(測定日④)についても同様に食後血糖値を測定し、比較する。

### ・調査期間:

- ① 2021年10月13日(水)~12月7日(火) 計56日間
- ② 2021年11月8日(月)~11月17日(水) 計10日間

・調査主体: 半田市、株式会社 Mizkan

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/>