



**一般財団法人日本栄養実践科学戦略機構×ゼスプリ
大阪・関西万博にて栄養について考えるトークセッションを開催
「日本人の3人に1人が栄養不良！解決の決め手は？」
～手軽に栄養バランスアップできる「果物」の活用を訴求～**

ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社（本社：東京都港区／代表取締役社長：安斉一朗）は、一般財団法人日本栄養実践科学戦略機構（東京都港区／理事長：中村 丁次、以下 NUPS）主催のトークセッションに協賛し、2025年8月5日（火）に大阪・関西万博「大阪ヘルスケアパビリオン リポンスステージ」にて「日本人の3人に1人が栄養不良！解決の決め手は？」を開催しました。



トークセッションでは、APAC マーケティング本部長の猪股可奈子と NUPS の中村理事長が登壇し、フリーアナウンサーで野菜ソムリエ上級プロの竹下裕理氏が MC を務め、日本における栄養不良とその解決のヒントについて語りました。トークセッションの後半では、キウイブラザーズが登場すると会場からは歓声があがり、クイズコーナーでは楽しみながら果物やキウイの健康価値について学び、盛況のうちに幕を閉じました。

ゼスプリは、誰もが栄養バランスのとれた食事を「楽しく手軽に」とれる社会を目指し、公益社団法人日本栄養士会後援のもと、2024年に「ゼスプリ栄養改革プロジェクト」を発足しました。また、2017年から、日本栄養士会が主催する「栄養の日・栄養週間」に協賛し、昨年までの8年間で、延べ約160万人の生活者の方に、管理栄養士や栄養士の方による食事栄養指導やキウイフルーツの提供を行うなど、日本における栄養課題解決のため、様々な活動を行ってまいりました。今年も、NUPS 主催で新たな取り組みとし立ち上げた「栄養の力でつながるプロジェクト」協賛し、コミュニケーションツールの共同開発を行い、管理栄養士・栄養士を通じて、全国の一般生活者20万人に向けて果物啓発の活動を行っています。

今回のトークセッションでは、大阪・関西万博の来場者に向けて、日本における栄養課題や果物の健康価値について訴求する機会として協賛しました。

■ 日本における栄養不良の二重負荷について

中村理事長より、「栄養不良」は、栄養素の摂取が不足している「低栄養」をイメージされるが、正確には過剰に摂取している「過栄養」も栄養不良に含まれ、「栄養不良の二重負荷」と言われていると解説。世界的には長寿で健康だと思われている日本でも、若い女性や高齢者のやせの問題と、中高年層のメタボ問題が共存しており、栄養の偏りが深刻な課題となっていることが指摘された。



■ 栄養バランスの良い食事を摂ることの難しさ

猪股本部長からは、ゼスプリが昨年6月に行った1万人を対象にした全国規模の意識調査により、栄養バランスのとれた食事を摂りたいと思う人は9割以上もいる一方で、忙しい毎日や個食の増加、さらには物価高騰といった要因から、毎日摂れている人は約2割という結果となったことが発表。現代の生活で栄養バランスの良い食事を摂ることの難しさが語られた。



また、果物についての海外との意識の違いについて、フランス・ドイツでは、果物は栄養バランスの取れた食生活に良いと思う人は70%であるのに対して、日本では僅か20%^{*1}に留まり、果物摂取量については他国と比較すると、日本は160カ国中152位^{*2}と低いことが明らかに。これらのことから、多くの日本人が果物を日常的な食事の一部として位置づけておらず、いわゆる「栄養バランスの良い食事」に果物が含まれていないという課題が浮き彫りになった。

日本では、栄養バランスの良い食事として「一汁三菜」という考え方が浸透していることで、一度に複数の品数を準備することが心理的な負担となっている方や、忙しくて余裕がないなか実践できないことにジレンマを抱えている方に対し、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が詰まっていたり、調理なしで簡単に栄養バランスを整えられる果物をもっと活用して欲しいと聴衆に訴えた。

*1) 『FACT BOOK-果物と健康』六訂（毎日くだもの200グラム推進全国協議会）

*2) Fruit Consumption by Country 2025, Fruit Consumption_PerCapitaConsumption_KgPerCapita_2022

■ 栄養バランスの良い食事とは

中村理事長が、「栄養バランスの良い食事」とは、主食、主菜、副菜が揃って、そこに果物と乳製品が添えられている状態であること、栄養素には大きくわけて炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の6つがあると解説。また、日本人に不足しがちな栄養素として、食物繊維、カリウム、鉄、カルシウム、タンパク質等があげられる中で、食物繊維とカリウムについては、果物の摂取によって補うことが可能であり、そのほかのビタミン、ミネラルも豊富に含まれているのが特徴で、果物は調理が少なく、簡単に食べられるため、忙しい現代の日本人にとってもおすすめであることが紹介。

■ キウイフルーツの栄養素について

猪股本部長から、果物の中で、キウイフルーツには、ビタミンCや食物繊維、カリウム、葉酸など、10種の栄養素が詰まっており、サンゴールドキウイはビタミンCが豊富で、1個で1日に必要な量を摂取することができ、グリーンキウイは食物繊維が豊富で、不足しがちな食物繊維を補えるうえ、半分に切ってスプーンで手軽に食べられるという利便性も魅力であることが紹介された。



■キウイクイズ大会

最後には「今日からあなたもキウイ博士」クイズ大会が行われ、キウイブラザーズが登場すると、会場が一気に盛り上がった。クイズでは、サンゴールドキウイのビタミンCの含有量がレモン7個分であることや、皮ごとキウイを食べられることなど、参加者が一体になって、楽しみながら、キウイフルーツや果物の栄養素や特長について学んだ。



〈イベント概要〉

- タイトル：「日本人の3人に1人が栄養不良！解決の決め手は」
- 日時：2025年8月5日(火)13:00～14:00
- 開催場所：大阪ヘルスケアパビリオンイベント広場「リボーンステージ」
- 主催：一般財団法人日本栄養実践科学戦略機構
- 協賛：ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社
- 登壇者：日本栄養実践科学戦略機構 理事長 中村 丁次
ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社 APAC マーケティング本部長 猪股 可奈子
- 司会：フリーアナウンサー/野菜ソムリエ上級プロ 竹下 裕理

〈協賛背景〉

ゼスプリは、日本の栄養課題の解決を目指し、2024年8月4日の栄養の日に「ゼスプリ栄養改革プロジェクト」を発足しました。一見、健康的と思われがちな日本人の食生活ですが、実は日本の成人の3人に1人が栄養不良に陥っています^{*1*2}。近年、日本人の食生活は多様化する一方で、栄養バランスの偏りや果物摂取量の不足が課題となっています。「ゼスプリ栄養・食生活1万人調査」^{*3}によると、毎日栄養バランスの良い食事がとれない理由としては、生活スタイルの変化（忙しさによる手間回避）や食品価格の高騰、個食による食生活の偏り、栄養に関する知識不足などが明らかになりました。こうした課題に対し、誰もが栄養バランスの良い食事を「楽しく手軽に」とれる社会を目指し、高品質で栄養価の高いキウイフルーツ60億食分を通して、より多くの健康的な食事の機会をつくる多彩な栄養改革アクションを行ってまいります。

◆栄養改革プロジェクトとは <https://zespri-eiyou-kaikaku.com/>

*1) 「WHO ファクトシート」非感染性疾患，栄養不良キーファクト。「栄養不良には、低栄養（消耗、発育不全、低体重）、ビタミンまたはミネラルの過不足、過体重、肥満、そしてこれらの結果生じる食生活に起因する非感染性疾患が含まれます。」

*2) 「健康日本21（第三次）」栄養・食生活に関連する目標。「BMI 18.5以上25未満（65歳以上はBMI 20を超え25未満）の者の割合（年齢調整値）現状値 60.3%（令和元年度）目標値 66%（令和14年度）」

*3) 「ゼスプリ栄養・食生活1万人意識調査」調査期間：2024年6月21日～24日 調査機関：電通マクロミルインサイト
調査方法：インターネット調査 調査対象：全国の20-70代 10,200名

◆ゼスプリ・キウイフルーツについて

キウイフルーツは小さな果実に毎日の食生活に摂り入れたい10種の栄養素を含んでいます。ゼスプリ・グリーンキウイは、甘みと酸味のバランスが絶妙で現代人に不足しがちな食物繊維が豊富に含まれており、不足しがちな食物繊維を補うのにぴったりです。また、ゼスプリ・サンゴールドキウイは、トロピカルな甘さが人気でビタミンCが豊富に含まれており、1個で1日に必要なビタミンCを摂ることができます。

※キウイの栄養素に関する詳細はこちら

<https://www.zespri.com/ja-JP/blogdetail/8-important-nutrients>

◆ゼスプリについて

ゼスプリは、キウイフルーツという小さな果実の恵みを通して、世界中の人々・コミュニティ・環境の発展に寄与することを目指しています。小さなキウイでも毎日の食生活に加えることで、おいしく健康的な食習慣づくりに役立てていただけるよう、食生活に役立つ情報を発信しています。

＜本件に関するお問い合わせ先＞ PR 事務局代行／(株)ブレインズ・カンパニー 堀越、酒井、山本

〒104-0061 東京都中央区銀座 7-16-12 G-7ビルディング 9階

TEL: 03-4580-6981 / FAX:03-4580-7298 / メール: zespri-pr@pjbc.co.jp