

2025年3月18日  
“楽しく栄養バランス”普及プロジェクト事務局

**【「栄養バランスを考えた食事を毎日続けるのは難しい」という女性は約8割】  
ゆるやかに栄養バランスのツジツマをあわせる、新しい考え方で解決！？  
「ツジツマシアワセ®」プロジェクト、メディア発表会を開催  
【大手食品メーカー等によるおすすめメニューのプレゼンマッチ、速水もこみちさん、近藤千尋さんも登壇】  
2025年3月18日 @時事通信ホール**

食品メーカーやレシピ動画メディア運営会社等 15 社が参画する「ツジツマシアワセ」プロジェクトは、2025年3月18日に、「ツジツマシアワセ」プロジェクトメディア向け発表会を開催しました。忙しい現代人にとって栄養バランスを整えることは非常に困難である中、気楽に栄養バランスを整えられる「ツジツマシアワセ」の普及により生活者の Well-being 向上を目指すプロジェクトです。イベントでは、プロジェクトの説明に加えて、管理栄養士 料理研究家のおすぎさんより「ツジツマシアワセ」における栄養の考え方についてお話しいただきました。また、アンバサダーの速水もこみちさんとゲストに近藤千尋さんをお招きしトークセッションを実施。参画企業各社による「ツジツマシアワセ」おすすめメニューのプレゼンマッチ行いました。



左から、プロジェクト事務局メンバー山口卓也、味の素株式会社、江崎グリコ株式会社、株式会社エプリー、おすぎさん、速水もこみちさん、近藤千尋さん、キッコーマン株式会社、エスピー食品株式会社、株式会社J-オイルミルズ、ハウス食品株式会社

## 栄養バランスのよい食生活を実践する「ツジツマシアワセ」とは

“楽しく栄養バランス普及”プロジェクト事務局メンバー 味の素株式会社 山口卓也より、「ツジツマシアワセ」プロジェクトの設立背景と今後の展望についてお話ししました。

山口は「人生100年時代、健康寿命を長く保つために毎日の食事の中で栄養素をバランスよく摂取することはとても重要です。一方、栄養バランスを考えて食べること自体が、忙しい現代人にとって日々の重荷となっている側面もあるのではないのでしょうか。『ツジツマシアワセ』プロジェクトは、そんな重荷を軽減しつつ、好きなものを好きな時に食べて幸せになることを肯定、偏った栄養バランスは前後の食事でもツジツマをあわせればよい、という手法『ツジツマシアワセ』を提唱、啓発しています。そういった活動を通して、こころとからだを満たされた健康的な人生の実現をサポートしたいと考えています。」と話しました。



# EVENT REPORT

## ■ 栄養バランスのよい食生活を実践する「ツジツマシアワセ」

「ツジツマシアワセ」とは、1食で栄養バランスを完璧にするのではなく、その前や後の食事でもゆるやかにツジツマをあわせればよいという、新しい考え方です。メニューには、健康寿命延伸に関連する4つの栄養素・食材に対応した「ツジツマシアワセ」マークを表示しているため、栄養素のことをよく知らなくてもわかりやすく栄養バランスのツジツマあわせを実践できます。山口は、「楽しく、生活に取り入れやすいかたちで栄養バランスのよい食生活を送れるようにすることで、生活者のWell-being向上に貢献してまいります。」とコメントしました。

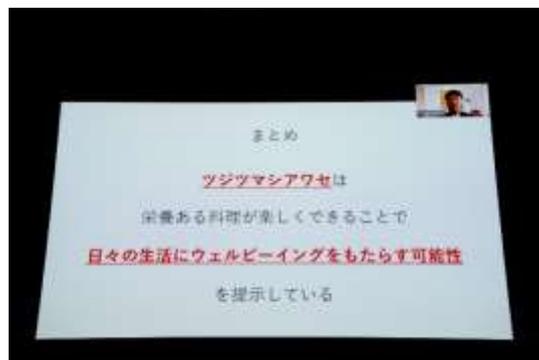


\*JANPS<sup>®</sup>(Japan Nutrient Profiling System)：栄養バランスのよい食生活を実践する新しい手法として当社が開発した、日本の食文化に適した栄養素プロファイリングシステム。健康寿命延伸に関連する4つの栄養素・食材に着目し、食品中に含まれる栄養成分(Nutrient)の量を科学的な根拠に基づいて評価することで、献立・メニューの栄養素評価指標としています。

今後の活動方針については、「更なる社会ごと化のため、参画企業の拡大を図り、また、生活者へのコミュニケーションも強化してまいります。そして、『ツジツマシアワセ』の更なる浸透を通して、真にこころとからだを満たされた健康的な人生の実現をサポートしてまいります」と語りました。

## ■ 料理・食事から見るWell-being

公共財団法人Well-being for Planet Earth 代表理事 石川善樹さんも動画でご出演いただき、食事から見るWell-beingについてお話しいただきました。「Well-beingは、健康や一人あたりのGDPなどの『客観的Well-being』と生活満足度や希望などの『主観的Well-being』に分かれると言われています。特に日本は、主観的Well-being（生活満足度）がきわめて低い現状です。これまで料理は、客観的Well-beingとの関連が注目されていました。しかし、近年では料理と主観的Well-beingの関連も明らかになっており、世界142ヶ国を対象とした調査で、『過去7日間に調理が楽しかった』と答えた人は、調理を楽しんでいない人に比べて『Well-being実感が高い』と回答した割合が10%高かったと報告されています。ゆえに料理は、客観的Well-being（健康度）のみならず、主観的Well-being（生活満足度）の観点からも期待ができる行動と示唆されます。まとめとして、『ツジツマシアワセ』は栄養バランスの取れた料理が楽しくできることで日々の生活にWell-beingをもたらす可能性を提示しているため、私自身も期待している活動になります。」とコメントしました。



# EVENT REPORT

## ■管理栄養士・おすぎさんが解説！栄養観点から見る「ツジツマシアワセ」の有用性

「『栄養バランスを毎日完璧にしないといけない』と、栄養指導の現場で悩んでいる方を多く見てきました。こうした思い込みが、かえって栄養や健康へのハードルを上げている。」と生活者の課題についてお話ししました。

「ツジツマシアワセ」の有効性についておすぎさんは、「人間の体は、カレンダーのように線を引いて1日ごとにリセットされるわけではないですし、毎日栄養管理を完璧にするのは難しいです。1週間程度で栄養バランスのツジツマを合わせるのが最近の考え方です。食事の目的は、栄養素を摂取することだけではありません。食事そのものや誰かと食事をするを楽しむことが人生のシアワセになっている方も多いと思います。栄養について難しく考えるのではなく、1週間単位でツジツマを合わせていくことで、栄養管理について多くの方に興味を持ってもらいたいと思います。『ツジツマシアワセ』を取り入れて、無理なく・楽しく・健康的な食生活を送ってほしいです。」とコメントしました。



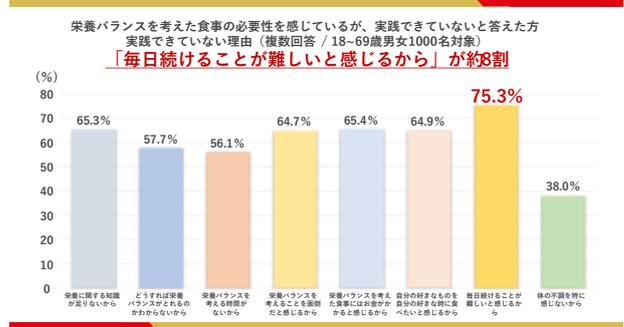
## 「ツジツマシアワセ」プロジェクト アンバサダーの速水もこみちさん登壇

### ■速水もこみちさんが語る「ツジツマシアワセ」の魅力

「『ツジツマシアワセ』の考え方は素敵だなと思ってます。一食ごとに栄養をきっちり考えるだけでなく前後を調整して、体と相談をしながらツジツマを合わせることで、ストレスなく好きな食事を楽しく摂れるということに繋がります。『ツジツマシアワセ』の考え方を意識することで、健康にも繋がるのではないかなと思っています。」とコメントしました。

### ■栄養バランスを考えた食事を毎日続けるのは難しいと感じる女性は約8割？速水もこみちさんが語る「栄養を意識しすぎず料理を楽しむコツ」とは

今回実施した生活者調査からは、「栄養バランスを考えた食事を毎日続けるのは難しいと感じる女性は約8割」「栄養バランスを考えると面倒と感じる女性が7割」という結果になりました。この結果を受け速水もこみちさんは「調査結果の通り、栄養バランスを考えすぎると大変になる気持ちも分かります。あくまで僕なりの考え方なのですが、毎日料理をする人の場合、食べてもらう人がまず何を食べたいかを考える。そして、食材を一食で使いきるということはなかなかないと思いますので、その余った食材で作り方やジャンルを変えたり、栄養のある食材をちょい足してアレンジしたりとか、栄養を意識しすぎず、まずは冷蔵庫にある余った食材とも相談をしながら作っていくことで、料理の楽しさや食べてもらうことの嬉しさに繋がっていくのではないかなと思います。」とご自身の見解をお話ししました。



# EVENT REPORT

## 近藤千尋さんがゲスト登壇！家族の栄養バランスに悩むワケとは

### ■近藤千尋さんは家族の食事管理にどのような悩みが？

近藤千尋さんは、「私は、7歳、5歳と、昨年8月に生まれたばかりの3人姉妹を育てているのですが、好き嫌いがあったり、その日の気分で食べたり食べなかったり。ムラがあるので大変です。苦手野菜の味を消すために味付けを濃いめにすることもあり、塩分が気になることもあります。夫は食べる時間が不規則かつ、鶏肉が大好きで、鶏肉中心に食べているので、栄養の偏りがきになりますね。私は作らずに適当に済ましちゃうことも多く、味見でお腹いっぱいになっちゃったりと、悩みはつきないです。」とお話しました。



## プロジェクト参画企業が大集結！近藤さんにおすすめの「ツツマシアワセ」メニューを提案するプレゼンマッチ

近藤千尋さんのお悩みを解決するべく、「ツツマシアワセ」プロジェクト参画企業の7社が登壇。「ツツマシアワセ」おすすめメニューのプレゼンマッチを行いました。

白熱したプレゼンマッチを経て、近藤千尋さんからは、「各社の商品は太田家にあります。なので、今日紹介いただいたメニューですぐに『ツツマシアワセ』が出来ちゃいます！」と話しました。



## ■大手食品メーカーやレシピ動画メディア運営会社等7社が一斉登壇！「ツツマシアワセ」メニュープレゼンマッチ



### 味の素株式会社

「えびとブロッコリーの和風炒め」を提案。

「ツツマシアワセ」のポイントとして、「鶏肉料理をたくさん食べて飽和脂肪酸を摂り過ぎてしまった時には、えびと野菜の本来の味を生かした飽和脂肪酸よし！メニューで『ツツマシアワセ』」とお話しました。

# EVENT REPORT



## 江崎グリコ株式会社

「トマトと彩りピーマンのハッシュドビーフ」を提案。

「ツジツマシアワセ」のポイントとして、「塩分の摂りすぎが気になるときに、お子様も大満足のしっかり味付けなのに塩分よし！のメニューでおいしくツジツマシアワセ！」とお話しました。



## 株式会社エブリー／レシピ動画メディア『デリッシュキッチン』

「鶏むねねぎ塩つくね」を提案。

「ツジツマシアワセ」のポイントとして、「適当な食事で全体的な栄養バランスが偏ってしまったと感じた時に、お肉・野菜がしっかり入ったゴールデンバランスメニューで『ツジツマシアワセ！』」とお話しました。



## キッコーマン株式会社

「ケチャップと生しょうゆで！タコライス」を提案。

「ツジツマシアワセ」のポイントとして、「お子さんのたんぱく質が不足していると思った時に、ひき肉で手軽にたんぱく質よし！野菜も一緒にとれて、『ツジツマシアワセ』」とお話しました。



## エスビー食品株式会社

「トマトの炊き込みごはん」を提案。「ツジツマシアワセ」のポイントとして、「お子さんの野菜不足が気になる時は、トマトを丸ごと一個使ったごはんメニューで“野菜よし！”さらに『マジックソルト』のハーブの香りで“塩分よし！”。」とお話しました。



## 株式会社J-オイルミルズ

「トマト・ブロッコリーのレンチンおかず」を提案。「ツジツマシアワセ」のポイントとして、「『AJINOMOTO オリーブオイルエクストラバージン』の紙パックシリーズ、スマートグリーンパック®を使って3回しかけると、ちょうど大さじ1/2で栄養バランスもおいしさも叶えます。お子さんも野菜の素朴な味わいを楽しめる！野菜を食べられるようになった長女さんにもオススメの野菜よしメニューで野菜不足を解消」とお話しました。

# EVENT REPORT



## ハウス食品株式会社

「カットトマトで作る無水チキンカレー」を提案。「ツジツマシアワセ」のポイントとして、栄養バランスが摂れていないと感じたら、ゴールデンメニューでツジツマシアワセ！『野菜』『たんぱく質』『飽和脂肪酸』が◎なのうれしい！」とお話しました。

## 近藤千尋さんが「ツジツマシアワセ」メニューを美食！

イベントの最後には、近藤千尋さんが「ツジツマシアワセ」メニュー「速水もこみち流ガパオライス」を実食。管理栄養士のおすぎさんから、メニューのポイントについてもお話しいただきました。

### ■おすぎさん解説：メニューのポイント

「良質なたんぱく質源となるお肉の中でも飽和脂肪酸が控えめな鶏ひき肉を使っているのが一番のポイントです。脂質が控えめになると味の物足りなさを感じることもありますが、風味の良い調味料や香味野菜が添えられていることで満足感があるメニューです。」

### ■近藤千尋さん美食：感想

「すごくおいしい！味がしっかりと付いているけど、辛みが少なくマイルドな味わいなので、子どもも食べられちゃう！これなら、旦那も子どもも私も食べられて、家族みんながシアワセ！ハンバーガーは罪悪感があるので、翌日はこのメニューを食べることで、罪悪感がリセットされてツジツマがあって、そして、栄養バランスも良くて見た目も良くて全部シアワセですね。新生活が始まるので、『ツジツマシアワセ』を新習慣として取り入れて生活していきたいと思いました。」



# EVENT REPORT

## 「ツジツマシアワセ」メニュー 速水もこみち流ガパオライス【近藤千尋さん実食】



### ■材料（2人分）

鶏むねひき肉・・・200g	【A】
サラダ油・・・小さじ1	にんにく(すりおろす)・・・1片
紫玉ねぎ・・・1/4個	しょうが(すりおろす)・・・1/2片
パプリカ(赤)・・・1/4個	砂糖・・・小さじ1
パプリカ(黄)・・・1/4個	ナンプラー・・・大さじ2
塩・・・ひとつまみ	酒・・・大さじ1
こしょう・・・少々	オイスターソース・・・小さじ2
バジル・・・5枚	
卵・・・2個	【B】
ごはん・・・280g	サラダ油・・・小さじ1
パクチー・・・適量	

### ■作り方

- ① 紫玉ねぎ、パプリカは1口大に切っておく。【A】は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を強火でパラパラになるまで炒めたら①を加えてしんなりするまで中火で炒める。
- ③ 【A】とちぎったバジルを加え、塩こしょうで味をととのえ水分がなくなるまで炒め合わせる。
- ④ 別のフライパンで【B】の油を熱し、目玉焼きを作っておく。
- ⑤ 器にご飯をよそい、③をかけて④の目玉焼きをのせ、パクチーを添える。

## 味の素株式会社提案「ツジツマシアワセ」メニュー えびとブロッコリーの和風炒め



### ■材料（2人分）

えび・バナメイエビ・・・150g
片栗粉・・・大さじ1
冷凍ブロッコリー・・・150g
れんこん・・・5cm(150g)
A「お塩控えめの・ほんだし」・・・小さじ2
A 粗びき黒こしょう・・・少々
「AJINOMOTO サラダ油」・・・大さじ1

### ■作り方

- ① えびは殻をむき、背ワタを取って水気をよく拭き取り、片栗粉をまぶす。冷凍ブロッコリーは表示通りに解凍し、れんこんは乱切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①のえびを入れて炒め、焼き色がついたら、①のれんこんを加えて炒める。
- ③ 具材に火が通ったら、①のブロッコリー、Aを加えて炒め合わせる。

# EVENT REPORT

## 江崎グリコ株式会社提案「ツジツマシアワセ」メニュー トマトと彩りピーマンのハッシュドビーフ



### ■材料（4人分）

クレアおばさんのハッシュドビーフ・・・1/2(70g)  
牛もも肉(薄切り)・・・150g  
玉ねぎ・・・1・1/2個(300g)  
サラダ油・・・大さじ1  
水・・・400ml  
ピーマン・・・2個  
パプリカ(黄)・・・1個(150g)  
トマト・・・1個(200g)  
サラダ油・・・大さじ1/2  
ごはん・・・茶碗4杯分

### ■作り方

- ① 牛肉は3～4cmの長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。ピーマン、パプリカは乱切り、トマトはひと口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。牛肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 水を加えて煮立て、アクを取り、約15分煮込む。一度火を止め、「クレアおばさんのハッシュドビーフ」を加えて溶かし、弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、ピーマン、パプリカを軽く炒める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、③をかけ、④とトマトをのせる。

## 株式会社エブリー／レシピ動画メディア『デリッシュキッチン』提案「ツジツマシアワセ」メニュー 鶏むねねぎ塩つくね



### ■材料（2人分）

鶏むね肉(皮なし)・・・1枚(250g)  
長ねぎ・・・1/2本(80g)  
ごま油・・・大さじ1/2  
酒・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/3  
おろししょうが・・・小さじ1/2  
片栗粉・・・大さじ1と1/2

### ■作り方

- ① ねぎは1.5cm幅に切る。
- ② 鶏肉は粗く刻む。
- ③ ボウルに鶏肉、ねぎ、調味料を入れて粘りが出るまで混ぜる(肉だね)。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、肉だねを1/8量ずつ丸めて入れる。同様に計8個作る。ふたをして弱火で2分焼き、裏に返す。再びふたをし、2分ほど肉に火が通るまで焼く。

# EVENT REPORT

## キッコーマン株式会社提案「ツジツマシアワセ」メニュー ケチャップと生しょうゆで！タコライス



### ■材料（2人分）

- 玉ねぎ・・・1/2個
- レタス・・・1/4個
- トマト・・・1/2個
- にんにく(みじん切り)・・・1片
- サラダ油・・・小さじ1
- 合いびき肉・・・150g
- チリパウダー・・・小さじ1
- ごはん・・・400g
- ピザ用チーズ・・・15g
- A デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ・・・大さじ2
- A キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ・・・小さじ2
- A 黒こしょう・・・適量

### ■作り方

- ① 玉ねぎは粗みじん切りにする。レタスは5mm幅の細切り、トマトは1cm角に切る。
- ② フライパンににんにくと油を入れて中火にかけ、にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎ、ひき肉を順に加えて炒める。火が通ったらチリパウダーを加えて炒め、Aを加えてさらに炒め合わせる。
- ③ 器にご飯をよそい、レタスと②を中央にのせ、トマトとチーズをちらす。

## エスビー食品株式会社提案「ツジツマシアワセ」メニュー トマトの炊き込みごはん



### ■材料（4人分）

- 白米・・・2合
- トマト(完熟のもの)・・・1個(150g)
- ミニトマト(黄)・・・8個(120g)
- 水・・・350ml
- 李錦記 鶏丸ごとがらスープ(顆粒)・・・小さじ2/3
- S&B マジックソルト オリジナル・・・小さじ1
- オリーブオイル・・・小さじ2
- S&B フレッシュハーブ スイートバジル・・・1枝

### ■作り方

- ① 米は洗って、ザルに30分ほど上げておく。
- ② トマトは包丁の刃先でヘタをくり抜き、おしりに十字の切り込みを入れる。ミニトマトはヘタを取る。
- ③ 厚手の鍋、または炊飯器に水、鶏丸ごとがらスープ、マジックソルトを入れて混ぜ、①の米を入れる。平らにならし、トマト、ミニトマトをのせて、オリーブオイルをまわし入れる。
- ④ フタをして強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして12-15分ほど炊き、そのまま10分ほどおいて蒸らす。炊飯器の場合は、そのまま炊く。
- ⑤ トマトをほぐしながら混ぜ、バジルの葉をちぎって散らす。

# EVENT REPORT

## 株式会社J-オイルミルズ提案「ツジツマシアワセ」メニュー トマト・ブロッコリーのレンチンおかず



### ■材料（2人分）

トマト・・・2個(250g)  
鶏むね肉・・・100g  
ブロッコリー・・・1/3個(60g)  
洋風だしの素(顆粒)・・・小さじ1/2  
塩・・・少々  
こしょう・・・少々  
JOYL「オーブオイル」・・・大さじ1/2

### ■作り方

- ① トマト、鶏肉はひと口大に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 耐熱皿に①を入れ、洋風だしの素・塩・こしょうをふり入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ 食べる直前に「オーブオイル」を回しかける。

※冷めてもおいしくお召し上がりいただけます。※耐熱皿のまま食卓にドン！でお召し上がりください。

## ハウス食品株式会社提案「ツジツマシアワセ」メニュー カットトマトで作る無水チキンカレー



### ■材料（6皿分）

ハウス プライムジャワカレー〈中辛〉・・・6皿分(84g)  
カットトマト(缶またはパック入り)・・・1缶(400g)  
鶏肉(もも・皮なし)・・・400g  
玉ねぎ・・・中2個(400g)  
パプリカ(赤・黄など)・・・1個(150g)  
なす・・・2本(200g)  
ズッキーニ・・・1本(200g)  
ぶなしめじ・・・1パック(100g)  
塩・・・少々  
オリーブ油・・・大さじ3  
ごはん・・・1200g

### ■作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎは1cm角のざく切り、なす、ズッキーニ、パプリカは一口大に切る。  
ぶなしめじは小房に分ける。
- ② しっかりふたのできる厚手の鍋にオリーブ油を入れ、①の玉ねぎ、パプリカ、カットトマト、鶏肉、  
塩少々を入れてふたをし、弱火～中火で約25分野菜がしんなりして、水分が出てくるまで煮込む。  
(鍋がしっかり温まったら弱火にする)
- ③ ①のなす、ズッキーニ、ぶなしめじを加えて、さっとかき混ぜ、ふたをしたままさらに10分煮込む。
- ④ 全体をかき混ぜたら、いったん火を止め、ルウを少しずつ振り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら約5分煮込む。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、④のカレーをかける。

# EVENT REPORT

## ■その他の「ツジツマシアワセ」メニュー：

<https://tsujitsumashiawase.net/menus>

## ■「ツジツマシアワセ」ポータルサイト：

<https://tsujitsumashiawase.net>

## ■プロジェクト参画企業 ※順不同

【プロジェクトトップパートナー：9社】

味の素株式会社

江崎グリコ株式会社

株式会社エブリー

キッコーマン株式会社

株式会社 明治

日清食品ホールディングス株式会社

エスビー食品株式会社

株式会社J-オイルミルズ

ハウス食品株式会社

【プロジェクトパートナー：4社】

マルハニチロ株式会社

味の素冷凍食品株式会社

キューピー株式会社

株式会社オレンジページ

【プロジェクトサポーター：2社】

株式会社BIPSEE

読売新聞東京本社

## 登壇者プロフィール



### 「ツジツマシアワセ」アンバサダー 速水 もこみち 様

1984年8月10日生まれ 東京都出身

2002年 俳優デビュー。ドラマ「ごくせん 第2シリーズ」(日本テレビ系)で話題となり、第30回エランドール賞・新人賞受賞。映画『ラフROUGH』で映画初主演を務め、『第30回日本アカデミー賞』新人俳優賞を受賞。現在、「緊急取調室」(テレビ朝日系)シリーズにレギュラー出演中。

また、かねてより好きだった料理の世界でも才能を発揮し、数々の食をテーマとした冠番組、企画を担当している。



### ゲスト 近藤 千尋 様

1989年12月15日生まれ 岡山県出身

2012年9月号より、雑誌『S Cawaii!』のレギュラーモデルとして人気を博し、卒業後、現在は「VERY」や「Oggi」のモデルとして活躍しながら、朝のバラエティ番組『ラヴィット』の金曜日レギュラー出演や他の番組・広告などにも幅広く活躍中。InstagramやYouTubeチャンネル『近藤千尋のちびちゅーぶ』では、ファッションや美容、家族のVLOGも主婦層に人気を得ている。



### 管理栄養士 料理研究家 おすぎ 様

「頑張らない料理で、毎日の食事を美味しく健康に。」をコンセプトに、レシピ開発・栄養監修・書籍執筆など幅広く活動。YouTubeでは 40万人以上の登録者 に向けて、忙しい人でも続けられる健康的な食事のコツを発信。著書『「からだにいい」をまるごと5日分作り置き！頑張らない冷凍弁当』では、冷凍作り置きを活用した食事の工夫を提案している。

YouTube <https://www.youtube.com/@sugimeal>

Instagram <https://www.instagram.com/sugimeal/>