



～ 栄養バランスの良い食生活で健康的な毎日をおくるサポートを ～
1日に必要なエネルギー・栄養が、マクドナルドメニューでどれだけ補えるかが一目でわかる

「栄養バランスチェック」をリニューアル

2017年12月7日(木)より公開

日本マクドナルド株式会社(本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼 CEO：サラ・エル・カサノバ)は、1日に必要なエネルギー及び栄養成分のうち、マクドナルドメニューがどれだけ補えるか(充足率)を、単品でもセットでも調べられるマクドナルド公式ホームページのコンテンツ「栄養バランスチェック」を12月7日(木)にリニューアルいたします。

「栄養バランスチェック」は、マクドナルドの栄養情報をよりお役立ていただくためのコンテンツで、当社ホームページで公開しています。(URL : http://www.mcdonalds.co.jp/quality/basic_information/check.php)
年齢・性別・身体活動レベルに基づく1日に必要とされるエネルギー・栄養成分量(※1)と、お選びになったメニューによる充足率を調べることができます。管理栄養士の監修(※2)に基づいて制作されており、食生活で気をつけたい年代別のアドバイス、栄養成分の働きや過不足の際の留意点といった、バランスのよい食生活をおくる上で知っておきたい食育の情報も確認することができます。

今回のリニューアルでは、より多くのお客様に利用していただけるよう“スマートフォン版”を重視し、デザインや仕様を刷新、条件選択等の操作も直感的に分かりやすくするなど、使いやすさを追求いたしました。計算結果はレーダーチャート表示で、より栄養バランスを見える化し、管理栄養士のアドバイスを詳しく・見やすく、といった強化もしています。バランスの良い食生活で健康的な毎日をサポートする食育ツールとして、マクドナルドメニューをお選びいただく時や食事の栄養バランスを考える際に、ぜひ活用ください。

利便性が向上した「栄養バランスチェック」をご利用いただき、メニューの組み合わせで摂取できるエネルギー・栄養成分量がどのように変わるのか、栄養素の働きのことや、ご自身やお子様、ご家族の方に必要とされている1日のエネルギー・栄養成分量についての理解を深めていただく“食育”の一助になればと存じます。

マクドナルドでは食を扱う企業として、メニューの栄養情報、アレルギー情報、原産国情報をホームページで公開しています。情報提供にとどまらず、お客様のお声を参考に、より便利に、簡単にご覧いただけるように、そして、お役立ていただけるよう、改善に努めております。マクドナルドのメニューをさらにおいしく、安心してお楽しみいただくために、今後もお客様の“気になる”にお応えできるような情報提供に努めてまいります。



【商品選択 画面イメージ】



【計算結果 画面イメージ】

(※1)厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」に基づく目標量、推奨量等を指標値として採用しています。

(※2)監修：管理栄養士 牧野直子(より健康になるための食生活や栄養の情報提供、体にやさしく簡単でおいしいレシピの提供を行い、テレビ、ラジオ、料理教室、健康セミナーなどで活躍中。)

<お客様のお問い合わせ先>

マクドナルド公式ホームページ <http://www.mcdonalds.co.jp/>

【「栄養バランスチェック」リニューアルのポイント】

■「栄養バランスチェック」のURL <スマートフォン・PC 共通>

http://www.mcdonalds.co.jp/quality/basic_information/check.php

マクドナルド公式サイト TOP> 見える、マクドナルド品質> 栄養バランスチェック

ポイント①：スマートフォンでのご利用に最適なデザインでさらに簡単に

多くのお客様が利用されているスマートフォンに最適なデザイン及び仕様で、条件選択等の操作をワンタップで直感的に、簡単に入力できます。必要事項は画面をスクロールしながら、1ページで完結。商品選択～基本情報～計算結果の3ステップでチェックできます。(計算結果は次のページで表示)



【従来のトップ画面(イメージ)】



【リニューアル後のトップ画面(イメージ)】

※ポイント①及び②の画面はイメージです。①の選択商品と②の結果表示は連動しておりません。

ポイント②：結果表示グラフを「レーダーチャート」に変更し、わかりやすく

食事摂取基準(目安)に対する充足率を表示する結果表示グラフを横棒グラフから「レーダーチャート」に変更し、“バランス”を視覚的にわかりやすく。また、食事摂取基準を超える栄養素があった場合、「!」アイコンが表示され、管理栄養士による栄養素の説明・留意点も表示されます。



【従来の結果表示画面(イメージ)】



【リニューアル後の結果表示画面(イメージ)】

※ポイント①及び②の画面はイメージです。①の選択商品と②の結果表示は連動しておりません。

ポイント③：管理栄養士のアドバイスで“食育”情報を強化

管理栄養士のアドバイスが分かりやすく表示されるようになり、「食生活で気をつけたい年代別のアドバイス」、「栄養素の働き、含まれる食品」、といったバランスの良い食生活をおくるために必要な“食育”情報も一目でわかります。

管理栄養士からのアドバイス

<3-5歳>
からだの基礎を形成するとともに、1日3食の食事から生活全体のリズムを作る時期です。

【意識すること】
肉食、主食・主食・副食から複数の食品をバランスよくとり、食の量を増やしましょう。好き嫌いを作らないよう、味覚の幅を広げることが大事です。おやつは第4の食事としてとらえ、甘いものだけでなく、3食でとりきれない栄養素を補うようにしましょう。おやつだけで栄養がとれないように、糖質と量を決めておくといでしょう。

【活動】
外遊びや散歩など、屋外でしっかりとからだを動かしましょう。

栄養素ごとに心がけたいポイント

たんぱく質

牛・豚・鶏肉や魚介類、大豆、大豆製品、卵、牛乳・乳製品などに多く含まれ、血液や筋肉、骨などからできつくり、エネルギーにもなる栄養素です。筋の働きを活性化させ、免疫機能(病気やケガに対する抵抗力や治癒力など)を高めます。主食として1日に3〜4回を食べるようにしましょう。

【成長期】最も多くとりたい時期です。主食は4〜5回が目安です。

【中年期】とり過ぎに気をつけましょう。

【老年期】必要量をとれるように心がけましょう。

【リニューアル後の管理栄養士アドバイス(イメージ)】

その他、日本人の食事摂取基準に基づいた「1日に必要とされるエネルギー・栄養成分量(目安)」も確認でき、商品及び基本情報を変更して何度でも調べなおすこともできます。利便性とわかりやすさを重視し、お客様にとって使いやすいコンテンツに生まれ変わった「栄養バランスチェック」をぜひお試しください。