

第3回「食と健康の未来フォーラム」開催！速報レポート

約1,300人のオンライン視聴者と山之内すずさんが共に考える
それぞれが目指す美BODYをかなえる“栄養バランスの良い食事”、
無理なく続けるためのポイント

味の素株式会社(社長:藤江 太郎 本社:東京都中央区)は、正しい情報選択による健康で豊かな社会実現への取り組みとして、2022年9月1日(木)に第3回「食と健康の未来フォーラム」をオンラインにて開催しました。

今回のテーマは、『食べてかなえる、ワタシの美BODY! ~無理なくおいしい、美と健康の習慣とは?~』でした。パネリストとして登壇した、タレントの山之内すずさん、解説者の女性健康科学者(医学博士)本田由佳先生をはじめ、のべ約1,300人の一般視聴者もクイックアンケートやチャットを通じてディスカッションに参加し、若年女性の健康的なカラダづくりについて一緒に考えました。



第一部では、「自分らしい理想の美BODYについて考えてみよう」というテーマで、若年女性が理想とする体型、日々の食事と健康の関係についてディスカッションを行いました。

視聴者に対して行った、ご自身の理想の体型タイプについてのアンケートでは、BMI*1値でやせ気味に分類される体型を選択した方が62%を占めました。山之内すずさんも自身のダイエット経験から、「すごく細くなりたいという願望はなかったが、私自身も周りの皆が細すぎて、細くなければならないのかなという不安もあり、学生時代は食事を抜いたりしていた事もありました。」とコメントしました。

この結果を受け、本田先生は、「エネルギー不足やバランスの悪い食事は、肌荒れや顔色が悪くなるといった見た目の変化だけではなく、月経が不規則になったり、将来的な不妊リスクや骨粗しょう症に繋がったりもするので決して見過ごしてはいけません」と解説。

モデレーターを務めたジャーナリストの古田大輔さんも、「ここは本当に重要なところですね、若いうちの負の蓄積が、近い将来大きく響いてくる、ということなんですね。」と語りました。

また、日々の食事や健康との関係については、当社が18歳~39歳の女性1,000人を対象に行った事前調査の結果、「朝食を食べていない人の多くが、食べている人と比較して、疲れやすいと感じている」ということや、朝食を食べないこと健康上のリスク、20代女性に必要な1食あたりの食事量について本田先生が解説。山之内すずさんからは、「想像以上にたくさん食べないといけないんですね。」と驚きの声が上がりました。

第二部では、「あなただけの理想の美BODYをつくる『栄養の摂り方』とは？」をテーマに、しっかり食べることはどういうことなのか、日々バランスの良い食事を実践するためのポイントについて学びました。

本田先生が、「カラダは食べた物でできており、美BODYのもとになる材料や活動のエネルギーは全て栄養素から作られます。ですので、しっかり食べることでカラダの材料をそろえなければいけない」といったことや、「美しいボディラインを目指すには、筋肉だけではなく、適度な体脂肪も重要」など、バランスよく食べることの重要性について解説した後、ビデオメッセージで、スポーツトレーナーの中野ジェームズ修一さんから、なりたい体になるための栄養バランスについて、管理栄養士の篠原絵里佳先生から、栄養バランスのよい食事を手軽に摂るコツについて、それぞれ解説していただきました。山之内すずさんは、「主食、主菜、副菜*2の3つを毎食摂ることを意識するだけなら不規則な生活の私でもできそうですし、ぜひ実践していきたいと思います。」とコメント。

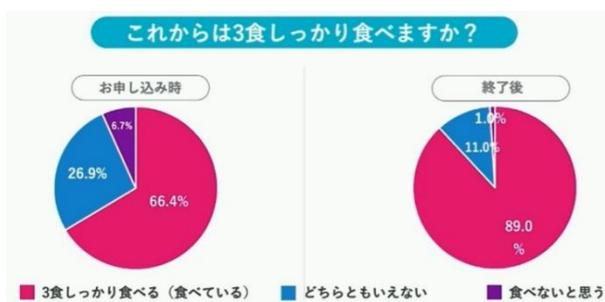
その後、視聴者の皆さんからチャットに集まった、栄養バランスのよい食事を無理なく続けるための「まとめて作り置きしておく」「コンビニやスーパーのお惣菜を活用する」「具たくさんスープを作る」「三角食べを実践する」などのアイデアがシェアされ、山之内すずさんからも「私も毎日自炊していますが、休みの日には作り置きをしています。おかげで仕事の日でもプラス1品つくるだけでバランスの良い食事が摂れています。おすすめメニューは余った野菜とポン酢とめんつゆで作る揚げびたしです。夏は常備しています！」と共感するコメントがありました。



その他、「夜勤がある職業なので、食事バランスが難しいです。」というチャットに対し、本田先生から「夜勤の方は3時間おきくらいに補食(バナナと豆乳など)を摂ってほしいですし、夜勤明けは何も食べないのではなくて、スープやお味噌汁に卵を入れるなど優しい食事を取っていただけると良いと思います。」などのアドバイスがあり、インタラクティブなフォーラムとなりました。

最後に当社社長の藤江より、「今回は若年女性を中心とする参加者の皆さんの生の声をたくさんおうかがいすることが出来て、“健康を少し犠牲にしても細くなりたい”という一つの価値観を知ることが出来ました。でも無理をして細くなるのは今日までにして、明日から、今日学んだことを少しずつ実践していきましょう。味の素社の社長として、その一歩をお手伝いできると嬉しいです。私はいつも『健やかな幸せ』と書いて『健幸』と捉えています。無理や我慢をすることは、カラダだけではなく心も幸せにはなれません。一人でも多くの皆さんが『健幸』になるように私も全力を尽くします。皆さん、本日は本当にありがとうございました。」と語り、閉会となりました。

一般視聴者へ「これからは3食しっかり食べようと思うか」とのアンケートを行った結果、事前の回答では【(3食しっかり)食べている】が66.4%だったのに対し、今回のフォーラム参加後では【これからはしっかり食べようと思う(これまで食べている)】と回答した人が89%と約23ポイントUPとなりました。さらに、フォーラムに参加して栄養の摂り方への意識は変わりましたか？という問いに対し、【変わった】と回答した人が74%に上りました。フォーラムへの参加が意識改善に寄与したことがうかがえます。



*1【BMI】

BMI(Body mass index)は、体格を表す指標として国際的に用いられている体格指数で、[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で計算されます。日本肥満学会の定めた基準ではBMI18.5未満が「低体重(やせ)」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、肥満はその割合によってさらに「肥満1」から「肥満4」に分類されます。

*2主食(ごはん、パン、麺類)、主菜(肉、魚、卵、大豆)、副菜(野菜、きのこ、芋、海藻)

■開催概要

タイトル：第3回「食と健康の未来フォーラム」

テーマ：食べてかなえる、ワタシの美BODY！～無理なくおいしい、美と健康の習慣とは？～

日時：2022年9月1日(木) 19:00～21:00 ※オンライン配信

■登壇者

モデレーター：古田大輔氏(ジャーナリスト/メディアコラボ代表)

パネリスト：山之内すずさん(タレント)

本田由佳氏(女性健康科学者/医学博士 慶應義塾大学大学院 政策・メディア研究科 特任准教授)

主催者：藤江太郎(味の素株式会社 取締役 代表執行役社長 最高経営責任者)

■内容

1.第一部：自分らしい理想の美BODYについて考えてみよう

- 理想の美BODYは食事から？
- 日々の不調も栄養不足・栄養バランスの乱れから

2.第二部：あなただけの理想の美BODYをつくる「栄養の摂り方」とは？

- 実践！美BODYメイク～しっかり食べて美BODYをかなえる！

3.閉会の挨拶

※フォトギャラリーや写真特集等への使用は禁止とさせていただきます。

※本フォーラムのオフィシャル画像は、本フォーラムの報道を目的とした使用に限らせていただきます。