

ダイズライス×「N・Partner(ニューパートナー)」の 食事コーチングで無理なく従業員の健康増進！ 2 か月でプログラム参加者の 70%が減量に成功

フジッコ株式会社（所在地：神戸市中央区、代表取締役社長執行役員：福井 正一）は、自社が開発した大豆を主原料とし、まるでお米のように食べられる新発想の主食「ダイズライス」を用いた従業員対象の健康増進プログラムを実施した結果、参加者の体重減少を実現しました。また、タウンドクター株式会社（所在地：東京都港区、代表者：山上 慶）が提供する食事コーチングサービス「N・Partner（ニューパートナー）」をダイズライスの提供と合わせることで、参加者の行動変容と更なる体重減少が図られることを確認しました。



■プログラム概要

ダイズライスは、お米と比べて高タンパク質、低糖質なのに満腹感を得られる大豆食品です。お米の代わりの主食として食べることで、糖質の摂取を抑えつつ、手軽に植物性タンパク質を摂取できます。

フジッコでは、従業員の健康増進を目的として、ダイズライスを社員食堂に提供し、さらに「N・Partner（ニューパートナー）」による食事指導を掛け合わせた健康増進プログラムを実施しました。本プログラムは、フジッコ本社従業員（希望者）37 名に対し、2 か月間で 2 グループに分けて行いました。1 つ目の A コース参加者は、フジッコ本社社員食堂で昼食に週に 3 回以上ダイズライスを主食として取り、2 つ目の B コース参加者は、同食堂で昼食に週に 3 回以上ダイズライスを主食として取ることに加えて、1 回 30 分の食事指導を期間中に計 3 回受けました。

食事指導は、精神科学の理論に基づいて参加者の生活習慣改善への意識付けや、各々の行動変容ステージや生活背景に合わせたアドバイスを提供することが特徴の「N・Partner（ニューパートナー）」システムを用いて実施しました。

■プログラム全体の成果

A 及び B コースの全参加者の 70%が 0.5kg 以上の減量に成功しました（図 1）。さらに、体脂肪率の減少、内臓脂肪レベルの低下などの体組成の変化が見られ、体内年齢の改善に繋がりました（図 2）。

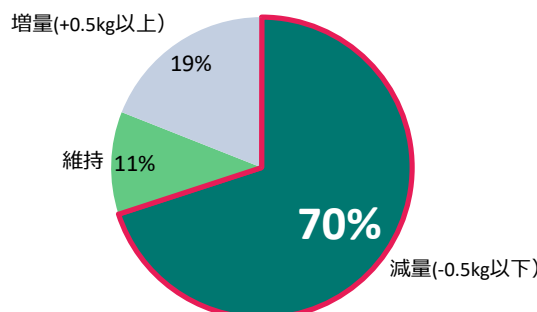


図 1. 参加者全体の体重変化（期間：2 か月、n=37）

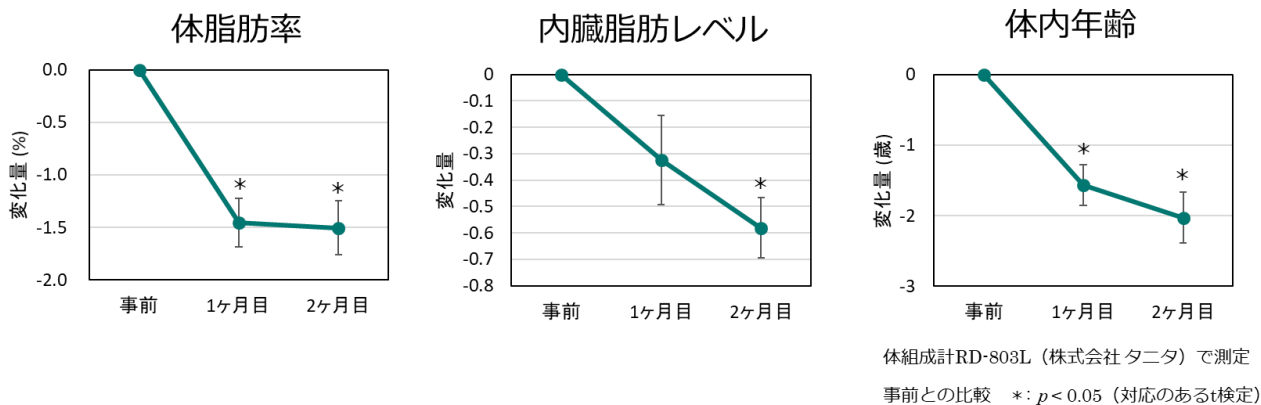


図 2. 参加者全体の体組成変化

■食事指導プログラムの成果

食事指導の有無で比較すると、指導ありの方が体重と腹囲の減少が見られ、参加者平均で2か月の間に体重が約マイナス1.5kg、腹囲が約マイナス2cmを達成しました(図3)。

また、Bコースの食事指導ありのグループでは、参加者の100%に行動変容が見られる状態になりました。行動変容の測定は、アルコール依存症などの依存症患者の治療の際に用いられるトランスセオレティカルモデルに基づき、タウンドクター社が独自で開発した心理レベル評価システム(特許申請中)を用いて行いました。

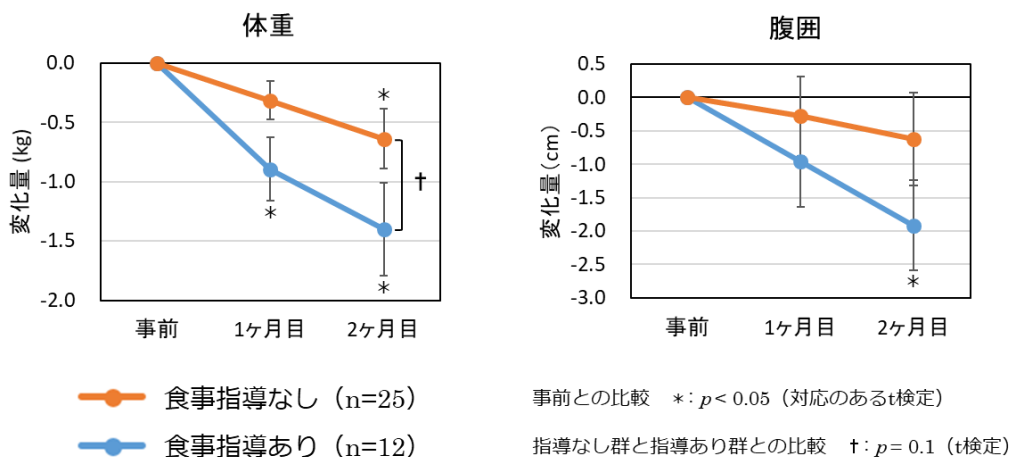


図 3. 食事指導の有無による体重・腹囲の変化の比較


■参加者の声

ダイズライスについて、「おいしさ」「腹持ちの良さ」や、「食堂で提供されることによる続けやすさ」についてのコメントを頂きました。また食事コーチングにより「モチベーションが向上した」などのコメントも集まりました。


昼は食堂で、それ以外も自宅で炊いて週に4回程は食べた。好みの配合にすると継続でき、**腹持ちもよい**と感じた。

食堂で提供されるため継続しやすい。ダイズライスを取り入れることで健康的な生活習慣を実施する意識が高まり、運動なども取り入れられた。


個別に食事指導を受けられ、**具体的な方法の説明を聞くことで理解は深まり、継続する動機を強めることにつながった**と思う。



30代・女性



40代・男性



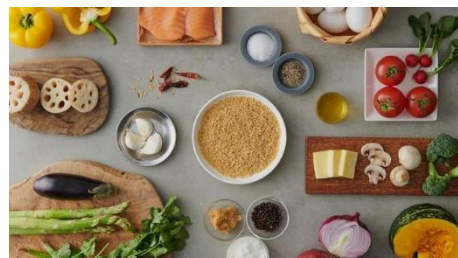
50代・男性

■まとめと今後の展開

今回のプログラムを通して、行動変容の第一歩として取り入れやすいダイズライスを提供することで、従業員の健康増進が高まることが示されました。またタウンドクター社の食事コーチングを組み合わせることで、更にその効果が高まることも明らかになりました。今後フジッコは全国の社員食堂をお持ちの事業所向けにダイズライスを提供、また「N・Partner（ニューパートナー）」の食事コーチングの保健指導サービスと組み合わせ展開することで、従業員の健康増進に寄与していきたいと考えています。

■「ダイズライス」について

「ダイズライス」は新しいお豆生活を提案する食品として2021年3月からECサイトにて販売を開始しました。植物性タンパク質をはじめとする栄養たっぷりの大豆を、まるでお米のように食べられる新発想の大豆食品です。



【ダイズライスの特徴】

- ✓ 歯ごたえのある食感が楽しめるお米のような見た目の大豆食品
 - ✓ お米よりも高タンパク質、低糖質なのに満足感が得られる食べ応え
- 1食(150g)あたりタンパク質 24.3g、糖質 7.2g ⇒ お米と比べてタンパク質 6.4 倍、糖質 86%オフ*

*「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」うるち米（水稲めし・精白米）とダイズライスプレーンの比較

- ✓ ほんのり優しい大豆の甘みと風味で、毎日食べても飽きない味わい
- ✓ レンジで温めて食べる冷凍タイプ、おうちで炊いて食べる乾燥タイプの2種類の品揃え

Beanus ダイズライスオフィシャルサイト：<https://www.bean-us.jp/>

■タウンドクター株式会社について

タウンドクター株式会社は、生活習慣病患者/予備軍に対して管理栄養士を介した食事指導サービスを展開し、クリニック・健康保険組合・自治体を顧客に有する最新の医療テック企業です。2021年9月より住民の健康増進を図る自治体へ、2022年3月より生活習慣病患者を診察するクリニックや健康経営に注力する企業健保向けに食事指導サービス（サービス名：N・Partner（ニューパートナー））の提供を開始しています。

精神科医と管理栄養士からなる医療チームを中心としたメンバー構成を特徴とし、生活習慣病患者/予備軍が行動変容に繋がりやすい食事指導プログラムを開発しています。本プログラムでは、心理学の理論に基づき、あらゆる対象者の心理モチベーションに合わせたきめ細やかな食事指導サポートを実現します。

食事指導プログラムに基づき、AI エンジニアが行動変容 AI を搭載した食事指導ツールを開発しており、当該ツールを自社に所属する管理栄養士が活用し、対象者一人一人に合わせたオーダーメイドの指導を提供しています。

会社名：タウンドクター株式会社 所在地：東京都港区芝5丁目27番3号MBC

代表者：山上 慶 設立：2021年3月24日 URL：<https://npartner.jp/>

事業内容：生活習慣病患者/予備軍向け ICT 食事コーチングサービスの展開

【お問い合わせ先】

フジッコ株式会社 コア事業本部 新事業開発部

mail：beanus@fujicco.co.jp TEL：078-303-5191

ホームページアドレス：<https://www.fujicco.co.jp/>