

JAL WELLNESS 活動実施報告

実施事業名：JSDJ 減塩ウィーク

実施日：2024.04.01-2025.03.31

参加会社名：JSDJ

参加者数：70 名

活動概要:毎月 17 日から 1 週間は JSDJ 減塩 WEEK と定め、減塩を手軽にできるような情報を提供することで、普段の食事について考えてもらうきっかけを提供している。

17 日からと定めている理由は、特定非営利活動法人 日本高血圧学会が 17 日を減塩の日と定めているためである。

所感/参加者の声など

今後も継続して行っていく必要があると感じた。

健康診断の結果や日常的な体の不調、将来的な観点、不規則なシフト勤務などの理由から、健康に不安を覚えている社員がいることが分かった。減塩ウィークにて楽しく減塩できる方法を発信することで、手軽に試せるようになったというポジティブな声が上がった。

これに加えて、オフィスでごはんを導入したことで、食事のバランスや栄養、塩分使用量などもより意識するきっかけにも繋がっている。

一方で、まったく気にせず、毎日カップラーメンを食べている社員も見かける。今後は、日常的に自然と健康的な生活を送れるような働きかけができるようにしたい。

実施時写真

生活習慣病予防のため、減塩習慣を心掛けましょう

JSDJ 減塩ウィーク

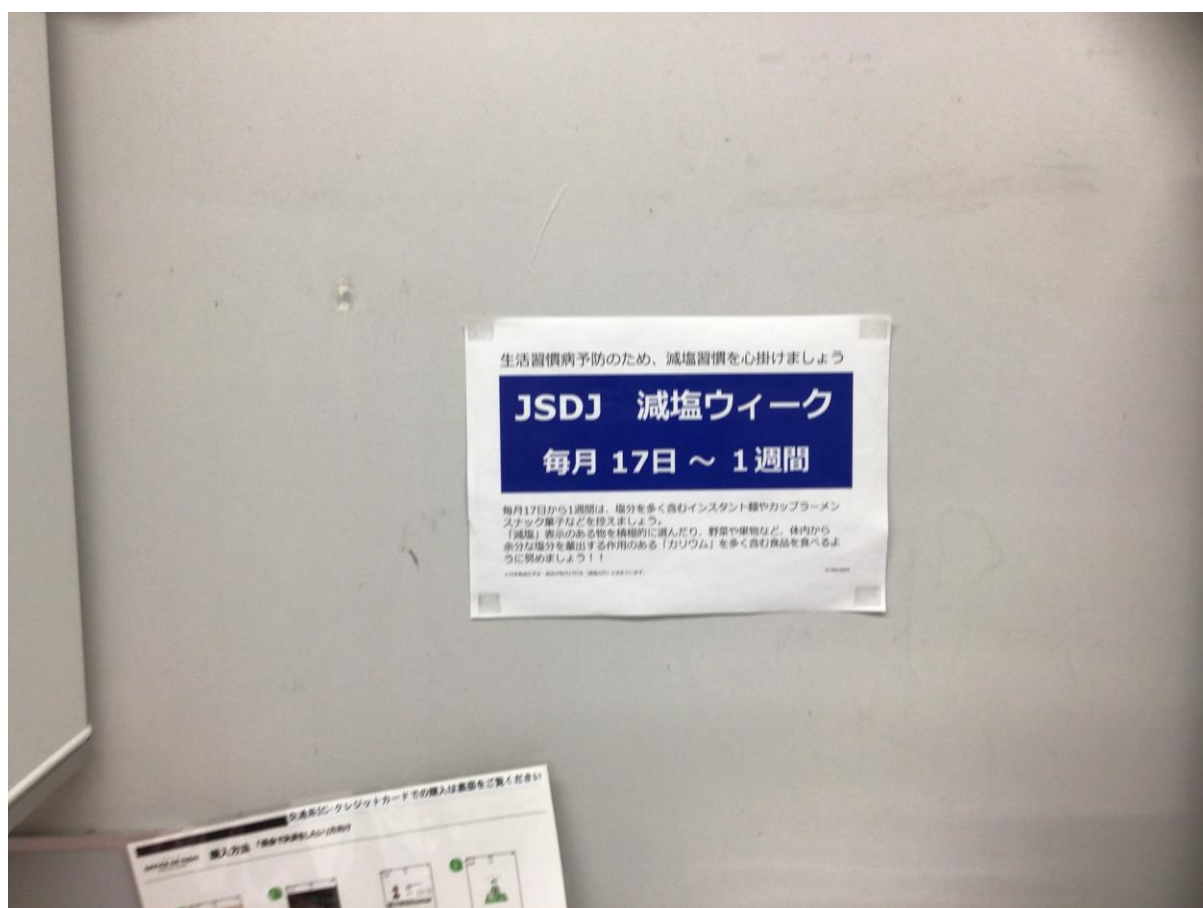
毎月 17日 ~ 1週間

毎月17日から1週間は、塩分を多く含むインスタント麺やカップラーメン、スナック菓子などを控えましょう。

「減塩」表示のある物を積極的に選んだり、野菜や果物など、体内から余分な塩分を輩出する作用のある「カリウム」を多く含む食品を食べるように努めましょう！！

*日本高血圧学会・協会が毎月17日を「減塩の日」と定めています。

SJ-WELLNESS



[WELLNESS]JSDJ減塩WEEK

1件のメッセージ

2024年5月16日 11:00

みなさまお疲れ様です。

WELLNESS担当 〇〇〇 です。

本日から1週間はJSDJ減塩WEEKです。

皆さんは減塩のためにどんなことを心がけていますか？

私は、うまみを使っています。

その一つの手段がうまみ調味料です。

うまみ調味料の詳細は添付の資料をご覧ください。

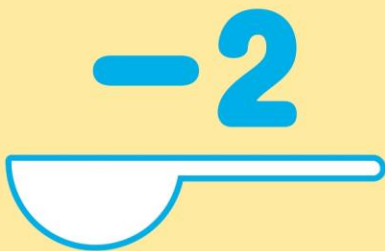
化学調味料だから使いたくない、病気になるなど様々なことが言われています。

味の素HPによると、「主成分であるグルタミン酸ナトリウムは、日本はもとより欧米、国連などの権威ある機関（※）からも安全であると認められています」とあります。

※国連食糧農業機構（FAO）、世界保健機関（WHO）のFAO/WHO合同食品添加物専門家会議（JECFA）、欧州共同体（EC）の食品科学委員会（SCF）

引用元:<https://www.ajinomoto.co.jp/aji/qa/>

様々な調味料を活用して、ぜひ減塩して体に良いお食事をとりましょうね。



おいしく減塩
1日マイナス2g

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から
－2g。だし・柑橘類・
香辛料等を使って、
おいしく減塩。
栄養表示を見て、
かしこく減塩。

健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT

ひとくらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

引用：厚生労働省 スマートライフプロジェクト <https://kennet.mhlw.go.jp/slp/>

2024.07.19 現在

Eat Well, Live Well.



味の素株式会社

味の素

商品情報

健康

レシピ

プレス

イン

ショップ

お金

安全・安心

工場見学

MENU



そもそも「うま味」って何なのか？
どうやってできたのか？
どんなことができるのか？



そんなあなたの
疑問にお答えします！

疑問
01

そもそも「うま味」って何？

「うま味」は基本5味のひとつである

昆布、しいたけ、トマト、チーズなどに含まれる

アミノ酸「グルタミン酸」の味を指します。



疑問
02

「うま味」を発見したのは日本人

東京帝国大学・池田菊苗博士は、昆布だしの
おいしさの正体が、グルタミン酸であることを発見。

その味を「うま味」と名付けました。

その後、塩や砂糖と同じように使え

「うま味」をきかせることができる

うま味調味料（グルタミン酸ナトリウム）を

開発することに成功しました。



また池田博士はドイツへ留学した際、

当時のドイツ人の体格と栄養状態のよさに驚き、

「（おいしく食べて）日本人の栄養状態を改善したい」

と強く願うようになりました。

その願いを共有した二代鈴木三郎助が事業を開始し、

世界初のうま味調味料「味の素®」が発売されました。

「うま味」は、「UMAMI」として世界共通の公式用語となり、

近年世界的に注目されています。

疑問
03

「うま味」調味料でできること

料理に基本味のひとつ「うま味」をきかせると同時に、

素材の持ち味を引き出して、コクと深みを与え、

全体の味を調和させる働きがあります。

さらに「うま味」をきかせれば、お塩を減らしても、
料理がおいしく仕上がるので、減塩することができます。



もっと詳しく知りたい方はこちら



ブランドサイトはこちら ▶

ウェブサイト利用規約

プライバシーポリシー

ウェブアクセシビリティ

味の素グループ サイト一覧



一覧

© AJINOMOTO CO., INC. All rights reserved.

当サイトでは、お客様により良いサービスを提供するため、クッキーを利用しています。当サイトをご利用いただく際には、当社のクッキーの利用について同意いただいたものとみなします。当サイトの使用するクッキーについては、プライバシーポリシーをご確認ください。

同意して閉じる