

## 「糖尿病が強く疑われる者」の割合が増加 年末年始こそ！調味料の「糖質」、気にしませんか？

“おいしく楽しく適正糖質”をご提案

総合食品メーカー、ヤマモリ株式会社（本社：三重県桑名市、社長：三林 圭介）は12月2日に発表された厚生労働省「国民健康・栄養調査」を受け、年末年始の食卓に自社「無砂糖でおいしい調味料」シリーズなどのロカボマーク掲載商品で“おいしく楽しく適正糖質”をご提案します。

### ■「糖尿病が強く疑われる者」は増加傾向

厚生労働省が発表した「国民健康・栄養調査（令和6年実施）」によると、「糖尿病が強く疑われる者」は1,100万人となり、平成9年以降増加傾向にあります。「糖尿病が強く疑われる者」と「糖尿病の可能性を否定できない者」の合計は1,800万人に及び、日本人（約1億2,300万人）のおよそ7人に1人が該当し、看過できない状況にあることがわかります。

最近、糖の摂取量が気になり始めた方も多いのではないのでしょうか。

### ■気づかないうちに摂っている糖質＝調味料

砂糖に代表される「糖質」をたくさん含む食品としてお菓子、清涼飲料水を思い浮かべる方も多いでしょう。主食となるお米や麺類、芋・穀類、果物も糖質が多く、食べ過ぎには注意が必要です。

そして、隠れた糖質が調味料です。たとえば、冬の鍋料理に欠かせないすき焼のたれは、100mlあたりの糖質は45.1g（※）と、ほぼ半分が糖。他にも合わせ酢やぽん酢、焼肉のたれなどの調味料を経由して糖は口に入ります。

これらを積み重ねると、私たちは日常生活で、思いのほか多くの糖を摂っていることになります。

（※）当社「松阪すき焼のたれ」に含まれる炭水化物内の糖質分析値

＜食・楽・健康協会（<https://locabo.net/>）より抜粋＞

#### 糖質が多く、使用に注意を要する食品

穀類	米（ごはん、粥、もち）、小麦（パン類、麺類、小麦粉、餃子の皮、ピザ生地等）
芋類	さつまいも、じゃがいも、やまいも、くず、春雨
甘味料	砂糖、和三盆、黒糖、グラニュー糖、蜂蜜、メープルシロップ
豆類	小豆、いんげん豆、えんどう豆、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆
種実類	銀杏、栗
野菜類	くわい、カボチャ、トウモロコシ、れんこん、ゆりね
果実類	アボカド・オリーブ・ココナッツ以外の果物（イチゴ、みかん、りんごなど）、ドライフルーツ

### ■「おいしく楽しく適正糖質」ロカボについて

健康的な毎日のために、食生活を変えなければ！と思う気持ちはあるものの、無理な節制が続かないのは誰にとっても同じこと。食事は毎日、そして一生続くものだからこそ無理なく、もちろんおいしく取り入れられる方法でないと続けることはできません。

食・楽・健康協会が提唱するロカボは、我慢を伴う極端な糖質抜きではなく、1食で摂取する糖質量を20～40gにするという、「おいしく楽しく適正糖質」の食事を推奨しています。

糖質は適正に摂りつつ、糖質の低い肉や魚、良質な油、大豆・大豆製品やアーモンドなどナッツ類のおやつはむしろお勧め、おなかがいっぱいになるまで食べてもよいという食事方法なので誰にでも取り入れやすいのがロカボです。

ヤマモリはロカボに賛同し、糖質が気になる方にもお勧めできる「ロカボマーク」をつけた「無砂糖でおいしい調味料」「砂糖無添加黒酢」を販売しています。

さらに、営業・マーケティングに携わる社員は「ロカボアンバサダー」の資格を取得し、考え方を身に付けています。



＜ロカボマーク＞



## ■ヤマモリ「無砂糖でおいしい調味料」「砂糖無添加黒酢」シリーズ

調味料の糖質が気になるという消費者調査の結果を受けて砂糖を使用しない「無砂糖だけど おいしいつゆ」（現在は「無砂糖でおいしいつゆ」へ名称変更）を発売したのは2010年のことです。

砂糖には、甘さ以外に「味の厚み」「コク」を付与する働きがあります。

「無砂糖でおいしい調味料」シリーズは長年培った技術を駆使し、砂糖を安全・安心な甘味料に置き換えても味の厚み・コクが維持できる配合を実現。いつもと同じおいしさを保ちつつ、糖質を対象品比 70～90%と大幅なカットを実現していることが特徴です。

現在では「無砂糖でおいしい調味料」シリーズは頻度高く使う調味料を中心にラインアップを増やし、「つゆ」「すき焼のたれ」「ぼん酢」「合わせ酢」「焼肉のたれ」の5種類があり、健康のために糖質を控えたい方とご家族に支持され、好調な売り上げで推移しています。

同じく、健康意識の高い「飲用酢」ユーザーのニーズに応えた「砂糖無添加黒酢」シリーズもご好評いただいています。

ご家族や親しい方と、おいしい食を囲む機会の多い季節です。

これからもご自分と周囲の方が元気で過ごせるよう、毎日の食事に「ロカボ」を取り入れてはいかがでしょうか。



## ＜ヤマモリ 無砂糖でおいしい調味料／砂糖無添加黒酢シリーズ＞ ※ロカボマーク掲載商品群



＜無砂糖でおいしい＞ つゆ・すき焼のたれ・  
ぼん酢・合わせ酢・焼肉のたれ

＜砂糖無添加黒酢＞ シャインマスカット・  
シチリアンレモネード・愛媛いよかん・国産白桃

## 【ヤマモリとは】

1889年三重県で創業して136年、老舗の総合食品メーカーです。醤油醸造業としての祖業以来「変革への挑戦」を続け、様々な業界初の技術及びマーケティングの革新を通じて、変化する市場のニーズを常に汲んだ取り組みを行ってきました。膨大なレシピベースと経験が支える「おいしさ」を礎にした「エンターテインメント＆健康」をコンセプトにした商品の開発でお客様のスマイルを創造する企業として活動しています。

### ＜ 会社概要 ＞

企業名：	ヤマモリ株式会社
代表者：	代表取締役社長執行役員 三林 圭介
本社所在地：	三重県桑名市陽だまりの丘 6-103
創業：	1889 年
設立：	1951 年
資本金：	4 億 3500 万円
従業員数：	806 名 ※パートタイマー含む
事業内容：	醤油・つゆ・たれ・レトルトパウチ食品・飲料等の製造販売
公式サイト：	<a href="https://www.yamamori.co.jp/">https://www.yamamori.co.jp/</a>