

2023年11月7日

## 11月14日の世界糖尿病デーに向けた3大イベント

## 関西グルメで「適正糖質」※1 道頓堀グリコサインから世界へ発信

～管理栄養士監修による「肉吸い」「とん平焼き」を大阪府庁食堂で提供ほか～

～適正な糖質を摂取する食生活に貢献～

江崎グリコ株式会社は11月14日の「世界糖尿病デー」にちなみ、「適正糖質」※1の理解を促進する3つの施策を実施します。関西を代表するグルメで、1食の糖質摂取量が適正な「適正糖質メニュー」を道頓堀グリコサインに多言語で紹介するほか、大阪府との共同プロジェクトとして、「肉吸い」「とん平焼き」の適正糖質×V.O.S.※2コラボ定食を大阪府庁食堂（本館地下1階）で提供します。また、都内では糖質や糖尿病を学ぶセミナーを実施します。Glicoグループは「適正糖質」の理解促進と、「適正糖質」の食生活をサポートする商品やサービスを通じて、お客様のすこやかな毎日に貢献します。

※1 一般社団法人「食・楽・健康協会」は1食で摂取する糖質量を20～40g以内、間食では10g以下にする「適正糖質」を提唱しています。

※2 野菜・油・塩の量に配慮したヘルシーメニューで、大阪府が定めた基準（1食あたり）を満たしたものです。

イベント①：道頓堀グリコサインが「適正糖質の関西グルメ」特別仕様に  
日本語・英語・中国語・韓国語で発信

■ 道頓堀グリコサインに「肉吸い」「とん平焼き」「湯豆腐」「かにすき」「神戸牛」の1人前の糖質量を表示  
日本政府観光局（JNTO）の統計によると、2023年9月の訪日外国人は約218万人と、新型コロナウイルス拡大前に迫る水準に回復しています。大阪の代表的な観光スポット、「道頓堀グリコサイン」において、夜間点灯時に「適正糖質」の特別仕様に変更してメッセージを掲げます。

具体的には、関西エリアのグルメの中で、代表的な5種類のメニュー「肉吸い」「とん平焼き」「湯豆腐」「かにすき」「神戸牛」について、それぞれ1人前の糖質量※3を紹介します。さらに、「適正糖質は、1食で摂取する糖質量を20～40g以内、間食では10g以下、1日70～130g以内に抑える食事法です。※食・楽・健康協会が提唱」「グリコは糖尿病予防を推進しています。」といったメッセージを掲出します。日本語・英語・中国語・韓国語の多言語で表示することで、国内外の方々に広く「適正糖質」の考え方を伝えます。また、動画の最後には、大阪府広報担当副知事もずやんが登場し、健活10（ケンカツテン）※4をPRします。

※3 道頓堀グリコサインにて紹介する関西グルメの糖質量は、Glicoのオリジナルレシピから算出しています。詳細な情報は、参考資料②をご確認ください。

※4 大阪府では、生活習慣の改善や生活習慣病の予防などに向け、府民に取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」を「健活10」のキャッチコピーを掲げ、健康づくりの推進に取り組んでいます。



実施場所	道頓堀グリコサイン (大阪府大阪市中央区道頓堀 1-10-4)
期 間	2023年11月13日(月)～11月19日(日)
点灯時間	日没後30分後から～21時00分(15分ごとにメッセージを掲示) ※13日は17時30分に点灯を開始します。

**イベント②：江崎グリコ×大阪府 大阪の名物料理**  
**「肉吸い」「とん平焼き」の適正糖質×V.O.S.コラボ定食を大阪府庁食堂(本館地下1階)で提供**

■府民の健康づくりに取り組む大阪府と、  
 「すこやかな毎日、ゆたかな人生」に貢献する江崎グリコが、「健康な食生活」を共同で推進



※イメージ写真です

大阪府の健康寿命は、男性 71.88 歳（全国 41 位）、女性 74.78 歳（全国 40 位）<sup>※5</sup>と全国平均と比較して低位です。大阪府では、生活習慣の改善や生活習慣病の予防などに向け府民に取り組んでいただきたい「10の健康づくり活動」を「健活10〈ケンカツテン〉」のキャッチコピーを掲げ、健康づくりの推進に取り組んでいます。また、健康的な食環境の整備を推進するため、飲食店やスーパーマーケットなどの外食メニューや持ち帰り弁当などへのV.O.S.の普及を図っています。

江崎グリコは、食・楽・健康協会が提唱する、1食で摂取する糖質量を20～40g以内、間食では10g以下にする「適正糖質」の認知理解向上のため様々な活動を実施しています。

管理栄養士による監修のもと、糖質量とV.O.S.の「野菜たっぷり」基準を満たした、「肉吸い」と「とん平焼き」の2品を大阪府庁食堂（本館地下1階）で提供します（一般の方もご利用いただけます）。この2品の定食には適正糖質の食生活をサポートするアイスもセットでついてきます。期間中、食堂入口には指で触れるだけで体内の「最終糖化産物」を計測できる機器も設置し、自身のからだの状況を知ることができます。

※5 出典：令和3年12月20日 第16回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料（厚生労働省）

企画名	「江崎グリコ×大阪府 健康推進プロジェクト」
実施場所	大阪府庁食堂 (大阪府大阪市中央区大手前 2-1-22 大阪府庁 本館地下 1 階)
期間	2023 年 11 月 10 日 (金) ～11 月 24 日 (金) (土日祝日を除く)
営業時間	11 時 00 分～14 時 00 分 (13 時 45 分ラストオーダー)

### イベント③：都内で「糖質を知る・体験できる」イベントを実施

#### ■ 糖質について知る・体験できるイベント「What's 糖質？」を開催

東京都内で「糖質」や「糖尿病」について学び、体験できるイベントを実施します。糖質に関する食事について、管理栄養士に個別相談できる体験コンテンツや、糖質や糖尿病の観点から食生活を学べるセミナーを開催します。



糖質から毎日の食を見直そう!

企画名	「What's 糖質？」イベント
実施場所	TOKYO TORCH 常盤橋タワー 3 階 「MY Shokudo Hall & Kitchen」 (東京都千代田区大手町 2-6-4)
期間	2023 年 11 月 13 日 (月) ～11 月 15 日 (水)

<トークセッションのご案内>

カジュアルなトークセッションで糖質や糖尿病について学ぶ「糖質について考えるナイト」を実施します。2 日間にわたりゲストを迎えて、普段の食生活を見直すきっかけになるセミナーです。

【DAY 1】 様々な暮らしのシーンから「糖質」を考える 11 月 13 日 (月) 19 時 00 分～20 時 00 分	【DAY 2】 プロと一緒に「糖質」と食生活を考える 11 月 14 日 (火) 19 時 00 分～20 時 00 分
ゲスト 株式会社 越後薬草 代表取締役 塚田和志 (国産クラフトジン「THE HERBALIST YASO」を商品化) 	ゲスト 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター長 大杉 満 

※事前予約不要・参加無料・ご参加希望の方は会場にて受付します。満席となった場合はご参加できない場合もありますのでご了承ください。

#### ■ Glico グループの「適正糖質」の取り組みについて

健康意識の高まりなどから、「糖質」に対する関心が高まっています。2022 年 6 月に実施した「食生活と糖質に関する意識調査」<sup>※6</sup>では、「糖質」の過剰摂取が気になると回答した方が 66.8%に達し、「カロリー」や「塩分」とほぼ同水準の関心を持たれていることが分かりました。

Glico グループでは、「糖質を全く摂らないのではなく、適正量におさえる」ことで、毎日の食事を楽しく続けられる「適正糖質」の考え方に則った商品などを開発・販売しています。

糖質過多になりやすい現代、「適正糖質」を心がけることは、糖尿病の予防・対策をはじめとした健康維持につながります。今後も Glico グループでは、「適正糖質」を正しく理解いただく活動や、「適正糖質」な食生活をサポートする商品やサービスを拡充し、お客様のすこやかな毎日に貢献できるよう取り組んでまいります。

※6 江崎グリコ調べ。全国の 20～60 代 400 名を対象に実施 (<https://www.glico.com/jp/newscenter/pressrelease/40037/>)

## ■ 「世界糖尿病デー」について



world diabetes day

14 November

11月14日の「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF（国際糖尿病連合）とWHO（世界保健機関）が制定し、2006年12月20日に国連総会で「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議（UN Resolution 61/225）」が、加盟192カ国の全会一致で採択され、公式に認定されました。インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表して「世界糖尿病デー」として顕彰しています。現在160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日として、全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

「世界糖尿病デー」のキャンペーンのシンボルマークは、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」です。糖尿病に関する国連決議が採択された翌年の2007年から使われています。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes”（糖尿病との闘いのため団結せよ）というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病の抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

江崎グリコでは、糖尿病がある人もない人も、ともにすこやかな毎日を送ることができる社会をめざすアドボカシー活動に賛同します。

【参考資料①】「道頓堀グリコサイン」の夜間点灯時に表示する「関西グルメ」とメッセージ

関西グルメで  
適正糖質

肉吸い

糖質量 8.8g  
(1人前あたり)

Tonpeiyaki

Available Carb 8.6g  
(per serving)

汤豆腐

含糖量 7.6g  
(每人份)

카니스키

당질량 28.1g  
(1인분 기준)

神戸牛

糖質量 2.7g  
(1人前あたり)

適正糖質は  
1食で摂取する  
糖質量を  
20~40g以内、  
間食は10g以下、  
1日70~130g  
以内に抑える  
食事法です。

※食・楽・健康協会が提唱

召し上がれ!

推進しています。

グリコは糖尿病予防を

世界糖尿病デー  
世界糖尿病日  
세계 당뇨병의 날

world diabetes day  
14 November

全国糖尿病週間は  
11.12~11.18

大阪府

10  
健活10  
Osaka wellness action

できることから  
健康づくりに  
取り組もう!

©2014 大阪府もずやん

## 【参考資料②】道頓堀グリコサイン映像で使用している「関西グルメ」の糖質量について

道頓堀グリコサインで使用している関西グルメの糖質量は、管理栄養士監修のもとで、下記の具材や調味料の分量に基づき、1人前あたりの糖質量を算出しています。（各メニューに使用している具材などは、地域やご家庭、提供される飲食店によって異なります。）

なお、糖質量については、江崎グリコが提供する、一般食品 2,478 品目の栄養成分情報が検索できる WEB サービス「栄養成分ナビ」(<https://www.glico.com/jp/navi>)にて計算しています。

「栄養成分ナビ」は、一般食品の成分値に文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会 報告『日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)』のデータベースを引用し、江崎グリコが独自に編集・加工を行い作成しています。

### 1. 肉吸い

「うどん抜き肉うどん」から始まったとされる関西グルメ。うどんの代わりに豆腐を使用することで、糖質量が抑えられています。

<使用食材（2人分）> 糖質量計：17.6g（1人前あたり：糖質 8.8g）

使用食材	「栄養成分ナビ」収録の食品名	使用分量	糖質量
牛ばら肉	うし [和牛肉] ばら 脂身つき 生	200g	0.2g
豆腐	絹ごし豆腐	150g	1.7g
だし	荒節・昆布だし	600g	1.8g
醤油	うすくちしょうゆ	36g	2.1g
酒	清酒 普通酒	15g	0.7g
みりん	本みりん	18g	7.8g
砂糖	上白糖	3g	3.0g
ねぎ	葉ねぎ 葉 生	10g	0.3g

### 2. とん平焼き

炒めた豚肉と野菜を卵で包むことで、小麦粉の使用量を抑えた鉄板焼きグルメです。

<使用食材（2人分）> 糖質量計：17.2g（1人前あたり：糖質 8.6g）

使用食材	「栄養成分ナビ」収録の食品名	使用分量	糖質量
豚ばら肉	ぶた [大型種肉] ばら 脂身つき 生	100g	0.1g
キャベツ	キャベツ 結球葉 生	100g	3.4g
もやし	りよくとうもやし 生	50g	0.7g
卵	鶏卵 全卵 生	153g	0.6g
片栗粉	じゃがいもでん粉	3g	2.4g
塩	食塩	0.9g	0.0g
こしょう	こしょう 白 粉	0.9g	0.6g
油	調合油	5g	0.0g
お好み焼き用ソース	お好み焼きソース	27g	8.9g
マヨネーズ	半固形状ドレッシング マヨネーズ 全卵型	12g	0.4g
青のり	あおのり 素干し	0.5g	0.0g
かつおぶし	削り節	1g	0.0g

### 3.湯豆腐

温かい豆腐を主役にぼん酢でいただく、豆腐が主役の京都名物です。

<使用食材（2人分）>糖質量計：15.2g（1人前あたり：糖質7.6g）

使用食材	「栄養成分ナビ」収録の食品名	使用分量	糖質量
豆腐	絹ごし豆腐	300g	3.3g
しいたけ	生しいたけ 菌床栽培 生	16g	0.2g
長ねぎ	根深ねぎ 葉 軟白 生	20g	1.2g
昆布だし	昆布だし 煮出し	400g	4.8g
ぼん酢	ぼん酢しょうゆ 市販品	54g	5.7g

### 4.かにすき

関西の冬を彩る鍋料理のひとつ。かにも、きのご類も糖質は低めです。

<使用食材（2人分）>糖質量計：56.2g（1人前あたり：糖質28.1g）

使用食材	「栄養成分ナビ」収録の食品名	使用分量	糖質量
かに	ずわいかに 生	120g	0.1g
白菜	はくさい 結球葉 生	300g	5.7g
豆腐	絹ごし豆腐	200g	2.2g
しいたけ	生しいたけ 菌床栽培 生	16g	0.2g
しめじ	はたけしめじ 生	85g	1.5g
長ねぎ	根深ねぎ 葉 軟白 生	60g	3.5g
昆布だし	昆布だし 煮出し	800g	9.6g
酒	清酒 普通酒	45g	2.2g
みりん	みりん 本みりん	54g	23.3g
醤油	うすくちしょうゆ	36g	2.1g
ぼん酢	ぼん酢しょうゆ 市販品	54g	5.7g

### 5.神戸牛

神戸が誇るブランド牛「神戸牛」。牛肉は150gで糖質量0.5gのみ。塩・こしょうベースでの味付けとすることで糖質を抑えています。

<使用食材（1人分）>糖質量計：2.7g

使用食材	「栄養成分ナビ」収録の食品名	使用分量	糖質量
牛サーロイン肉	うし [和牛肉] サーロイン 脂身つき 生	150g	0.5g
にんにく	にんにく りん茎 生	9g	1.9g
塩	食塩	1.2g	0.0g
こしょう	こしょう 白 粉	0.5g	0.4g
オリーブ油	オリーブ油	5g	0.0g