

ファミリーマートの減塩への取り組み ～「こっそり減塩の推進」～

株式会社ファミリーマート 木下紀之

あなたと、コンビニに、



全国16,646店舗
(2021年3月時点)



様々な中食商品を販売



おむすび



調理パン



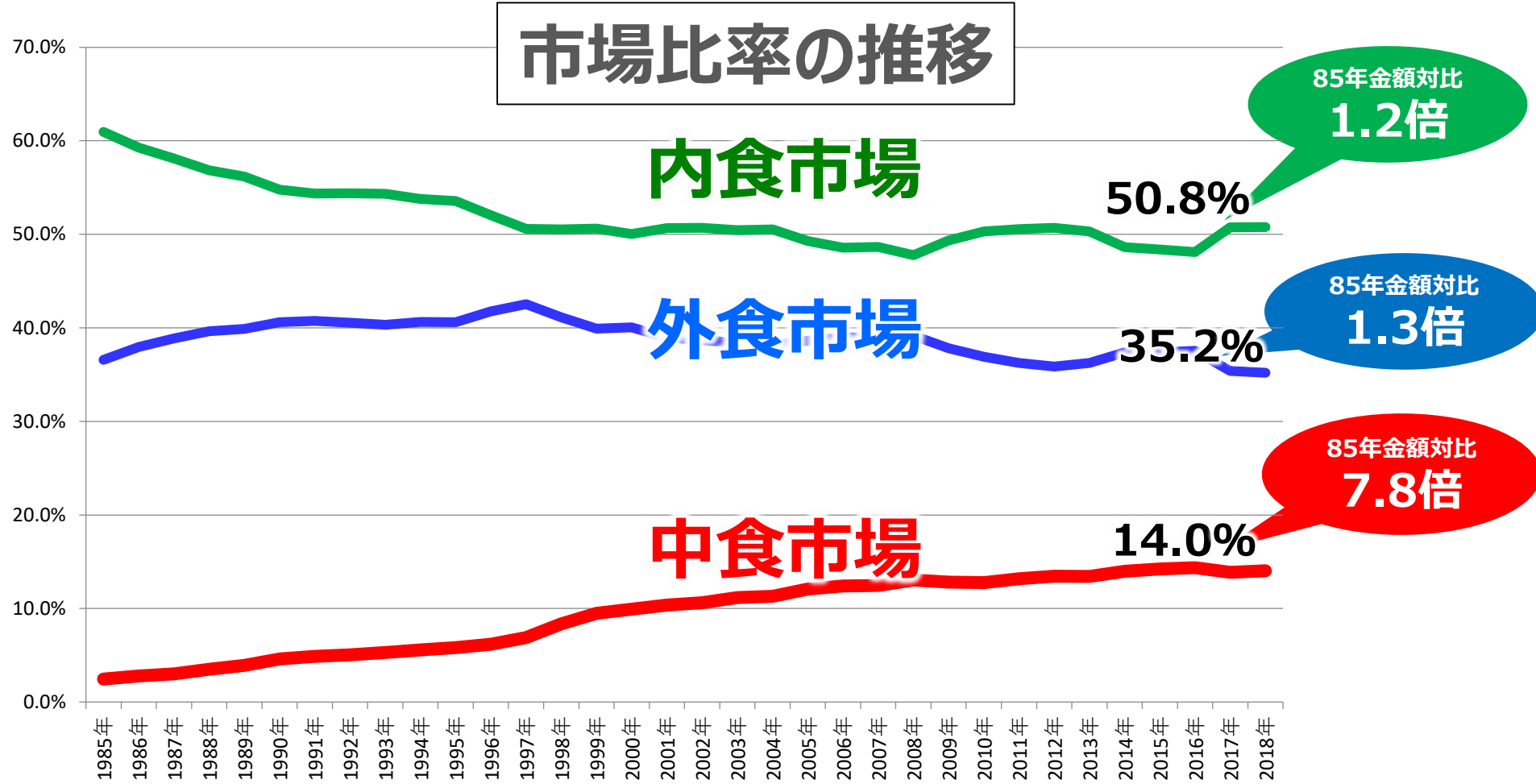
お弁当



麺類

1. 減塩取り組みの背景

コンビニエンスストアを取り巻く環境の変化



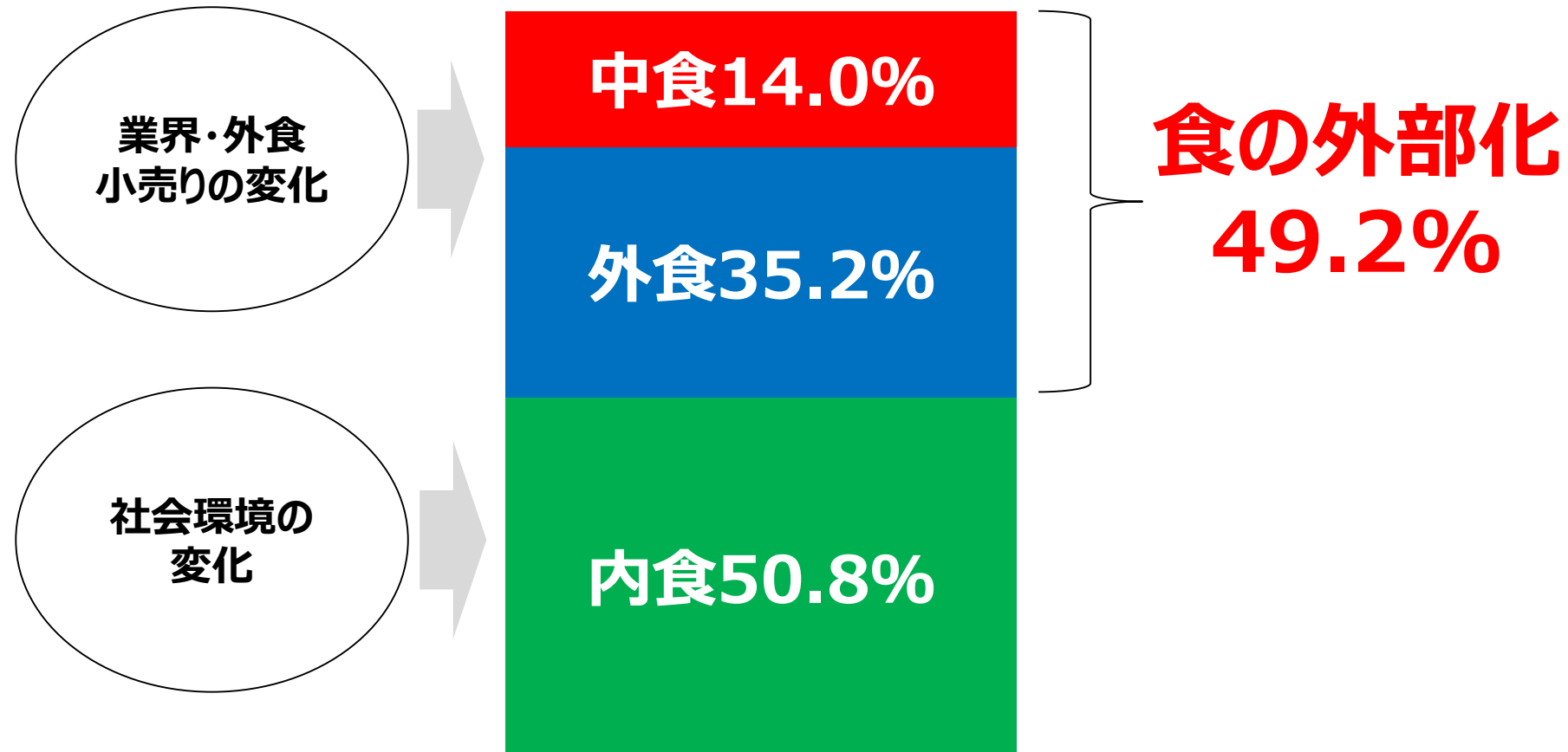
出典：(社)日本惣菜協会「2020年度惣菜白書」、(財)食の安全・安心財団「外食産業市場規模推移」より加工

中食は年々伸び続け1985年対比で約8倍の市場規模

コンビニエンスストアを取り巻く環境の変化

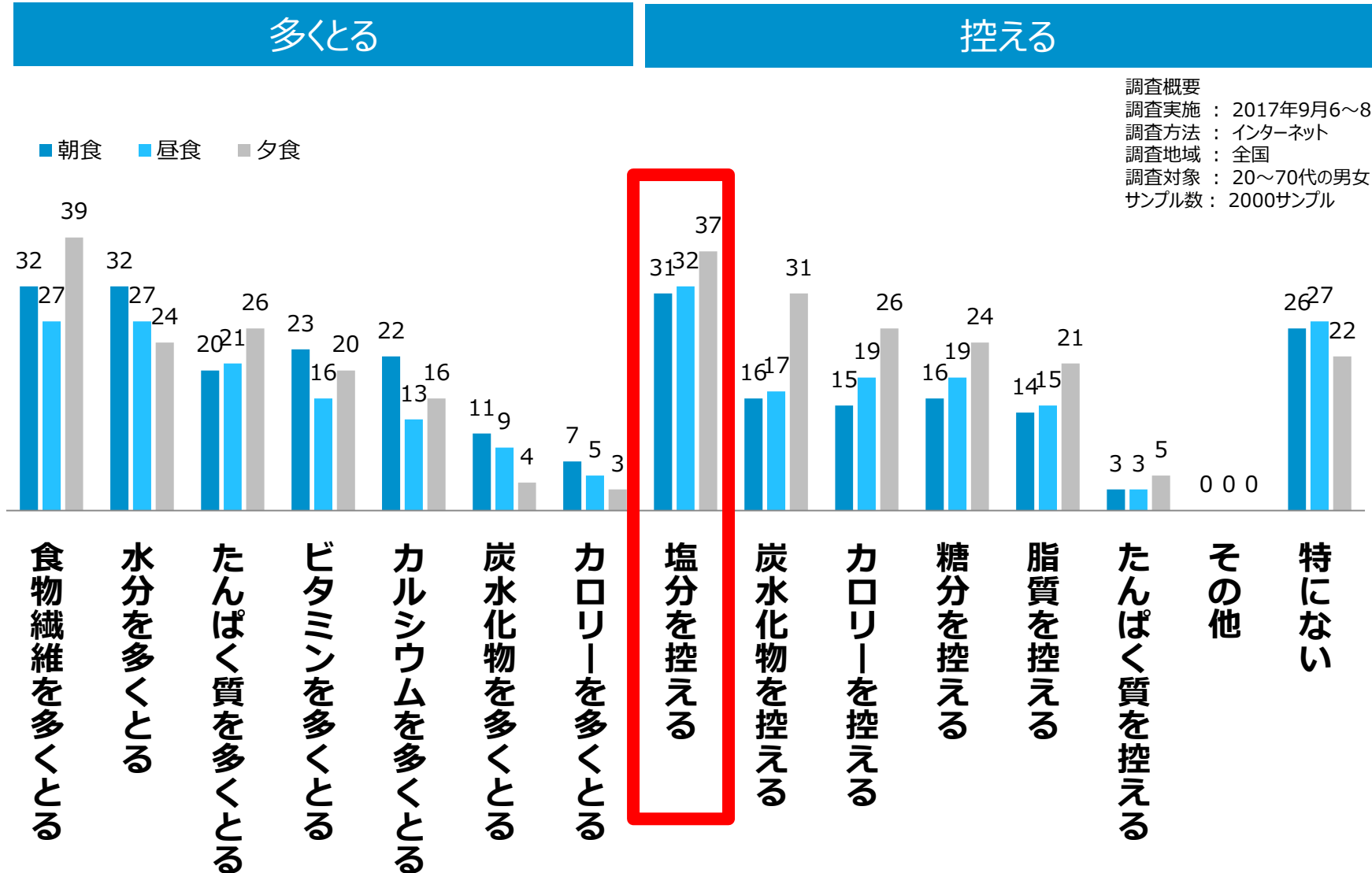
進む食の外部化

お客様の健康・食バランスの取り組みへの責任



健康な食事に対する意識調査結果

Q. 普段、食事をするとき意識していることはどんなことですか？



調査概要
調査実施：2017年9月6～8日
調査方法：インターネット
調査地域：全国
調査対象：20～70代の男女
サンプル数：2000サンプル

食品表示法施行

栄養成分表示のナトリウム量を消費者にわかりやすい「食塩相当量」表示に変更

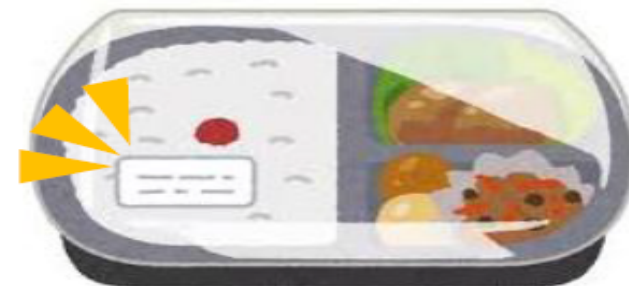
2015年4月1日施行 (加工食品の経過措置期間 2020年3月31日まで)

栄養成分表示例

旧

新

熱量	● kcal	熱量	● kcal
たんぱく質	● g	たんぱく質	● g
脂質	● g	脂質	● g
炭水化物	● g	炭水化物	● g
ナトリウム	1000 mg	食塩相当量	2.54 g

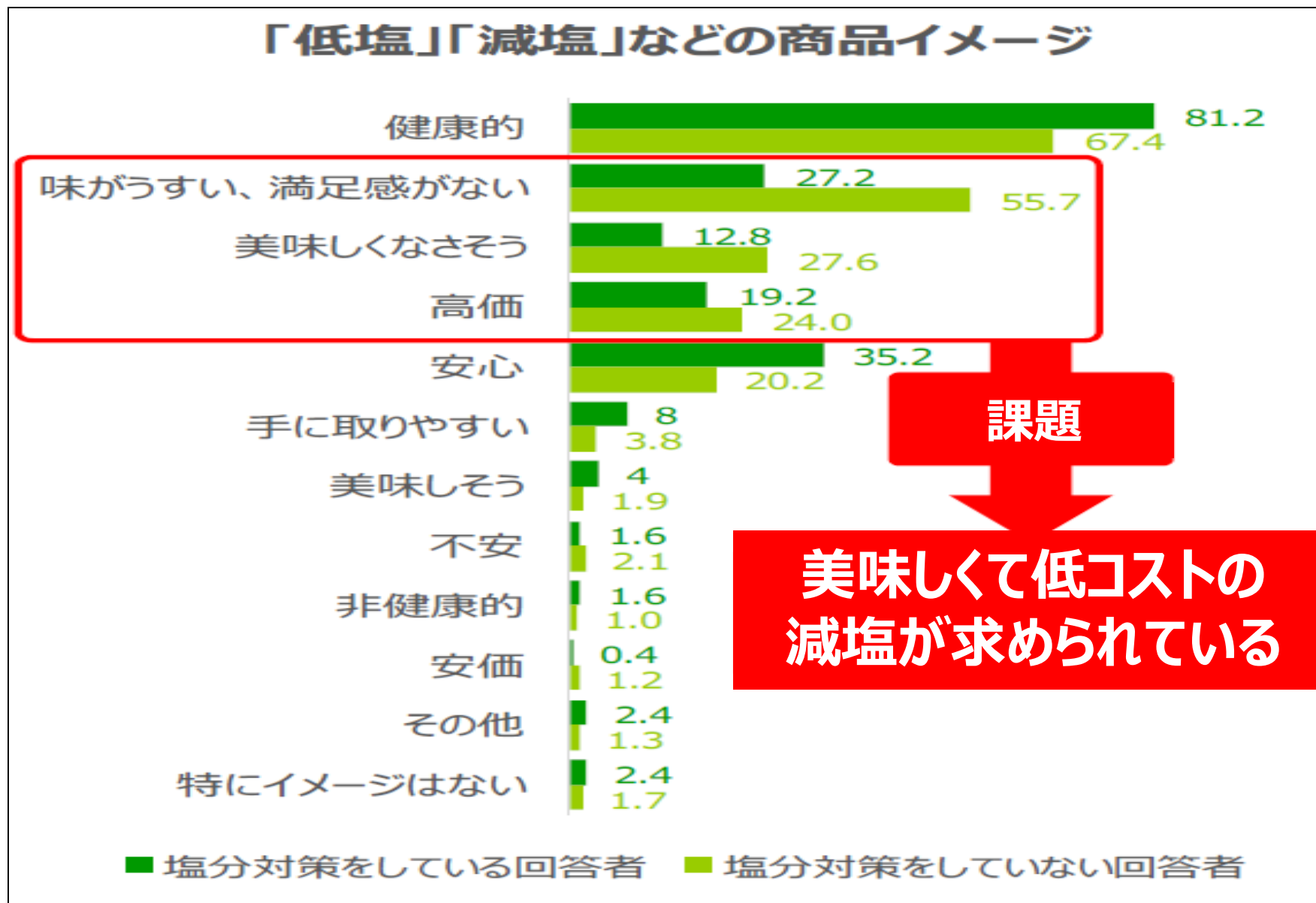


カロリーや糖質のように表示がわかりやすくなることにより、消費者がメニューを選定しやすくなる



食品表示法の改正によりお客様の意識向上への対応も
減塩取り組みのきっかけ

「減塩」表現に対する消費者の抱くイメージ



2. 具体的な取り組み（1）

ファミリーマート
「こっそり減塩」
スタート

2018年2月スマートミール基準を満たすお弁当の開発からスタート

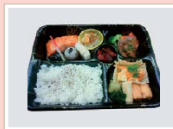
詳しくは
ホームページで!

2018年
4月
認証制度の
応募開始

「健康な食事」を、健康的な環境で毎日継続的に提供していくことは、お客さまの食生活改善のお手伝い、ともいえます。

いま、健康寿命を伸ばすためには、一人ひとりが生活習慣をよくすることに加え、健康的な職場づくりや社会環境づくりが重要とされているからです。

「健康な食事・食環境」認証制度は、企業が進める健康経営を、食生活の面から応援する制度です。



「健康な食事・食環境」
認証制度はじまります!

「健康な食事・食環境」
認証制度とは?

外食・中食・事業所給食で、「健康な食事」を、継続的に、健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する新しい制度です。

この事業でいう、「健康な食事」とは健康に資する可能性のある、栄養バランスのとれた食事をいいます。つまり主食・主菜・副菜のそろう食事のことです。

7つの学術団体からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証を行います。

コンソーシアム参加団体

- ・日本栄養改善学会
- ・日本給食経営管理学会
- ・日本高血圧学会
- ・日本公衆衛生学会
- ・日本糖尿病学会
- ・日本肥満学会
- ・健康経営研究会

本事業は、厚生労働省 健康日本21（第二次）の目標の1つ、「主食・主菜・副菜を組合せた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合を80%以上」を応援するものです。



ごはん、パン、めん類などで炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

主食



魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理でたんぱく質や脂質を多く含みます。

主菜



野菜などを使った料理でビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

副菜

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩



スマートミール基準 に適合する弁当開発

おいしく
減塩

+

野菜
たっぷり

【開発手法】

- 社内外の関係者で
専門開発チーム発足
- JSH減塩食品リスト
掲載品を利用すること

※JSH（日本高血圧学会）

ファミリーマートの減塩への取り組み スマートミール弁当の認証式とPR活動

2018年9月スマートミール認証式 (新潟)



大切なカラダに思いやりを。

スマートミールの
「しっかり」の
基準に適合！
※「しっかり」の基準は以下の
表をご覧ください。



味わい御膳
788円(税込850円)

※標準成分表示
1食あたりエネルギー
490kcal(1000kcal/2500kcal)

※標準成分表示
1食あたりエネルギー
490kcal(1000kcal/2500kcal)

※標準成分表示
1食あたりエネルギー
490kcal(1000kcal/2500kcal)

炙り焼 鮭幕の内弁当
788円(税込850円)

※標準成分表示
1食あたりエネルギー
490kcal(1000kcal/2500kcal)

※標準成分表示
1食あたりエネルギー
490kcal(1000kcal/2500kcal)

※標準成分表示
1食あたりエネルギー
490kcal(1000kcal/2500kcal)

2018年～2020年 11月 保健師さん栄養士さん向けの紹介 (700名/長野)



スマートミールとは…

1食の中で、**主食**、**主菜**、**副菜**が揃った
健康的な食事の事です。

■スマートミール
1食あたり基準

1食あたりのエネルギー量
による2段階の分類。

	食品等	1食あたりエネルギー量 490～650kcal未満	1食あたりエネルギー量 650～810kcal未満
主食	米、小麦粉、パン	132～184g(1食あたり)	172～224g(1食あたり)
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	60～122g(1食あたり)	90～152g(1食あたり)
副菜	野菜、きのこ、海藻類	140g以上	140g以上
食塩	食塩相当量	3.0g未満	3.5g未満

野菜がたっぷり、食塩のとり過ぎにも配慮しています。

「しっかり」の基準は、男性や身体活動量の多い女性にオススメです。

※日本栄養改善学会をはじめとした複数の学会からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが審査・認証をおこなっています。

「スマートミール 炙り焼 鮭幕の内弁当」

エネルギー672kcal、野菜142g、食塩相当量2.6g

減塩だしごましお
(塩分14%)



蓮根の梅肉和え／減塩梅肉
(塩分3.7%)



- ・ひじき煮
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・蓮根入り鶏つくね

減塩醤油 (塩分8%)

減塩銀鮭
(塩分0.9%)



- 煮物
 - ・がんも
 - ・人参
 - ・南瓜
 - ・大根
- 減塩醤油 (塩分8%)



スマートミール炙り焼 鮭幕の内弁当 850円

【過去】

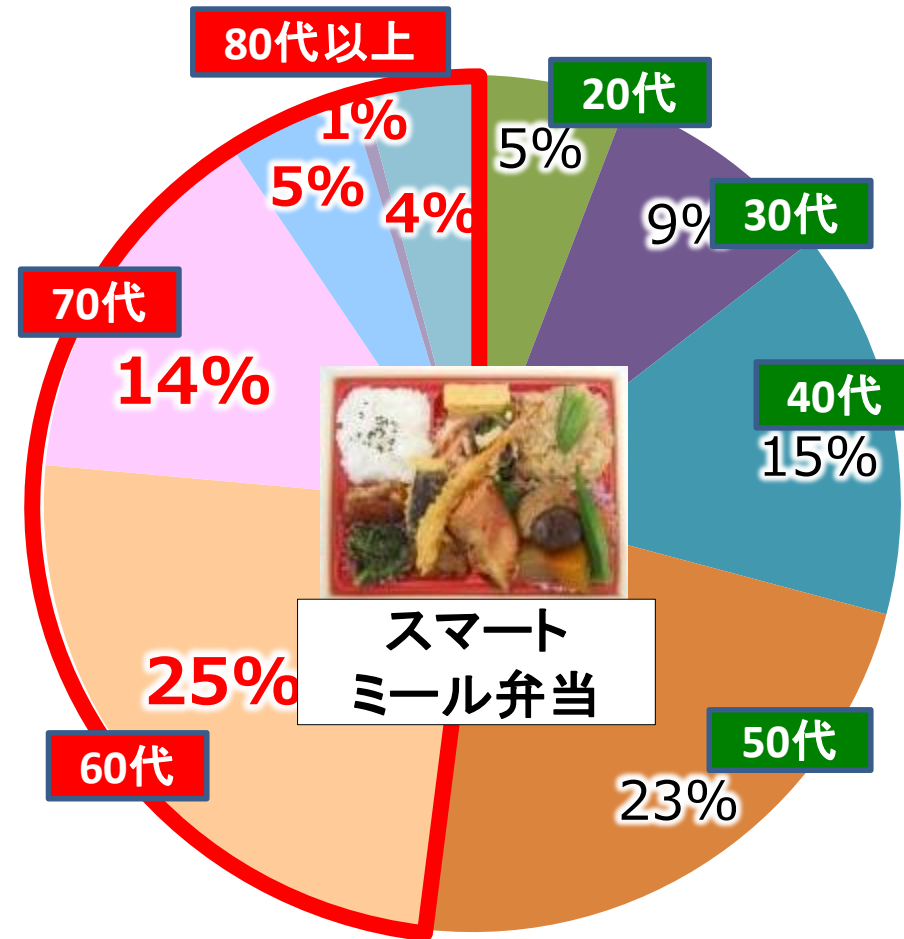
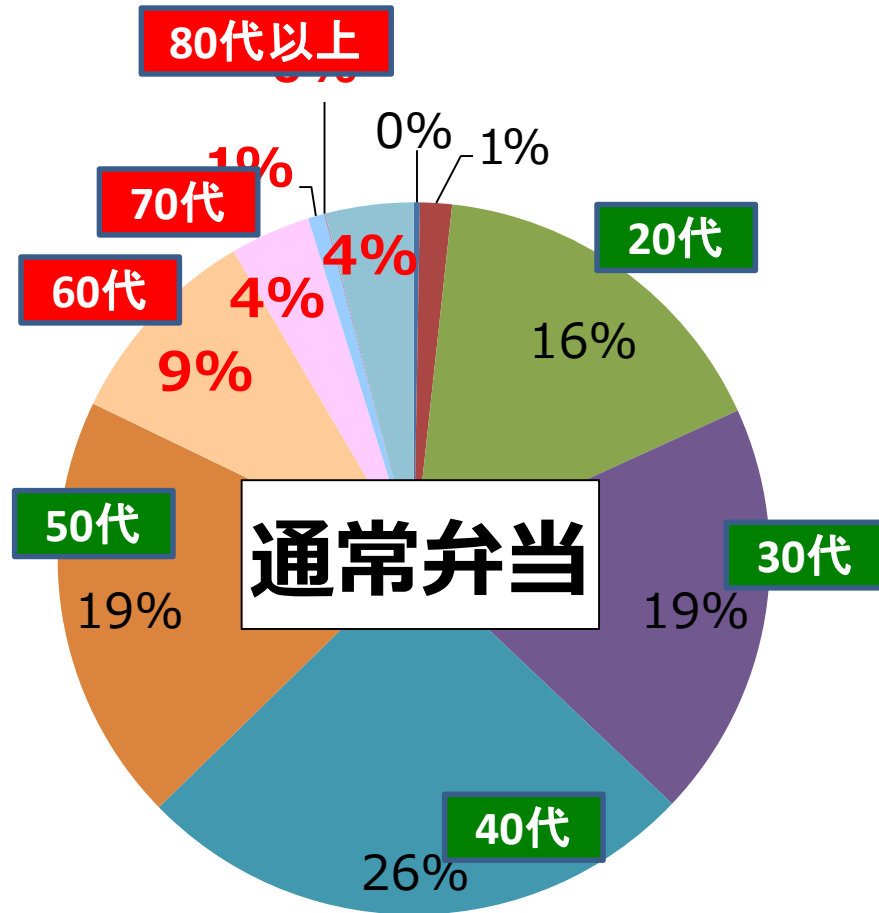


【変更後】



スマートミール基準値	過去	変更後
エネルギー (650~850kcal)	○ (810kcal)	○ (672kcal)
たんぱく質 (13~20%)	○ (17%)	○ (15%)
脂質 (20~30%)	× (35%)	○ (26%)
炭水化物 (50~65%)	× (47%)	○ (59%)
食塩相当量 (3.5g未満)	○ (3.4g)	○ (2.6g)
野菜量 (140g以上)	× (35.1g)	○ (141.9g)
たんぱく源量 (100~160g)	× (36.6g)	○ (120g)
重量	417g	483g

スマートミール認証弁当の購買客層

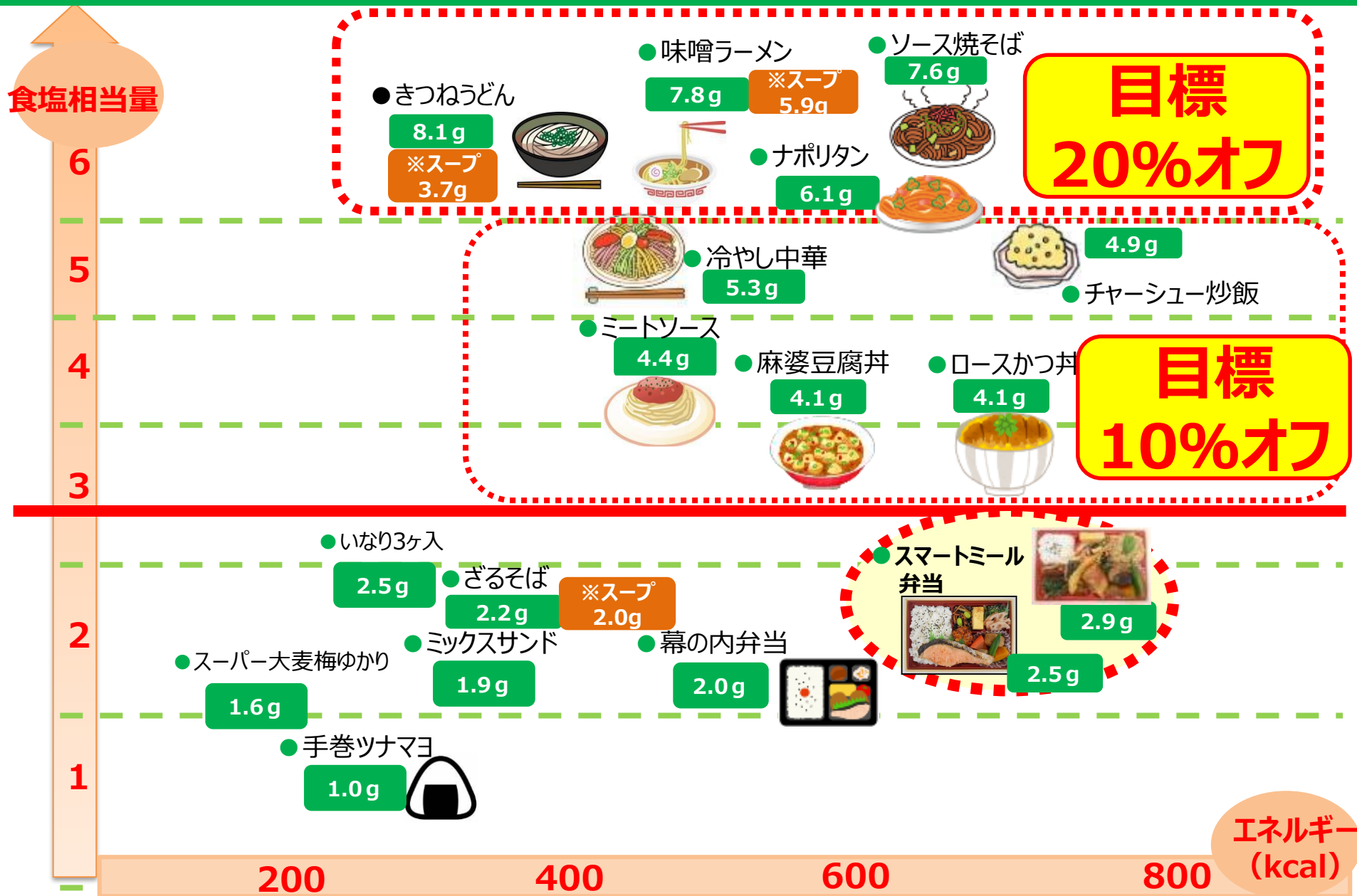


60代以上のお客様に多く支持されています

2. 具体的な取り組み(2)

ファミリーマート
「こっそり減塩」
更に拡大

減塩取り組み前の主要商品の食塩相当量



おいしさボリュームそのままに減塩化した製品の 開発手法

スマートミール
弁当

JSH減塩食品リスト掲載品 **(家庭用)**
の利用



【利用料理】
煮物、あえ物、天ぷら
衣、ふりかけ、味付ご飯
等

弁当
惣菜
麺類

JSH減塩食品リスト掲載品の技術を利用し
たファミリーマートオリジナル **(業務用)**
調味料&加工食品の開発と利用

【利用料理】
うどんスープ、そばのスープ、ラーメンのスープ、
油揚げ、焼き豚等

◆ポイント

- ① 価格・量目を変えずに減塩を行うことを目標
- ② 減塩を表に訴求せず、ネガティブイメージ層も減塩

減塩訴求の基本アプローチ

**「こっそり減塩」をテーマにメニュー拡大
安定的な販売による実減塩>「減塩標榜」のCSR効果**

減塩表記に対してネガティブ意識がある層が課題

→この層も含めて「マスターゲット」に安定的に販売できないと、
お店に並べ続けることができず、活動が頓挫してしまう。

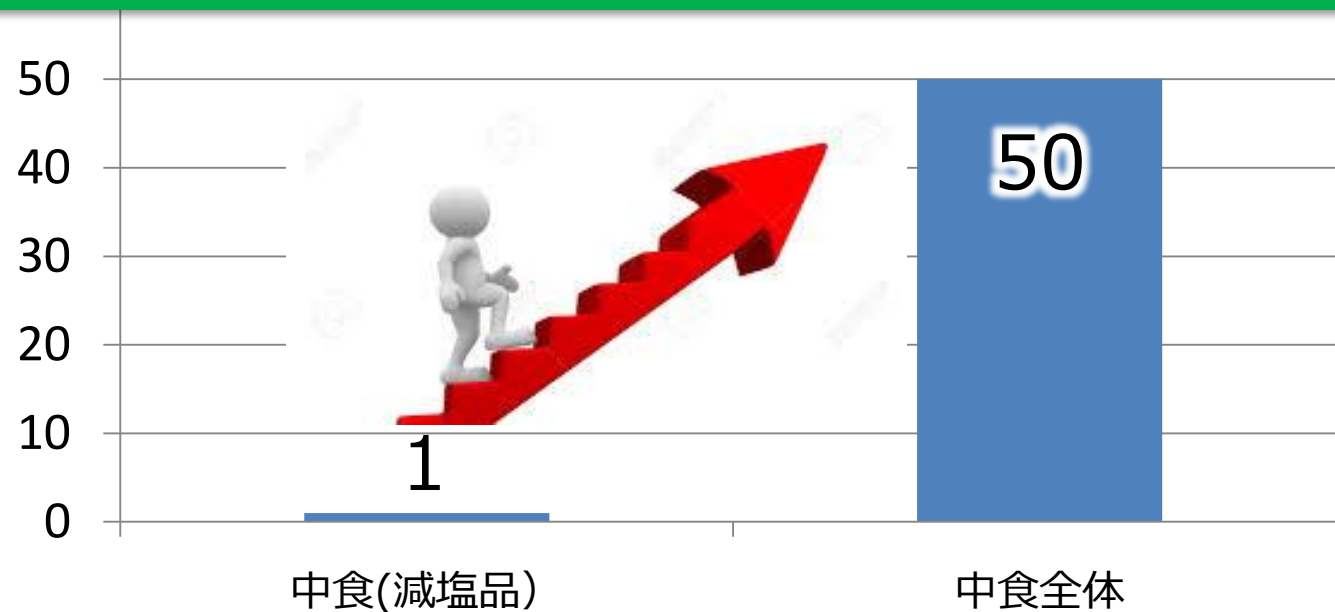
→ネガティブな層、無関心層も取り込み、安定販売を
図るため、減塩標榜しない「こっそり減塩」を推進
(予約限定の「スマートミール弁当」を除く)

→減塩訴求するよりも実際に減塩品を提供し続けることを優先

3. 取り組みの成果

減塩取り組み結果

減塩中食への取り組み（2019年9月～2020年8月）



中食減塩品 1億食

中食全体50億食

減塩化取り組み結果（2019年9月～2020年8月）

	品種数	販売数（千食・千個）	相対的減塩量（t）
弁当類（SM弁当2）	6	26,672	32.7
麺類	15	60,095	53.9
総菜類	5	15,261	9.5
ドレッシング	1	4,705	1.1
菓子（柿の種）	1	20	0.1
合計	28	106,753	97.2

年間販売数 約1億食相当の減塩を実施
→約100tの相対的減塩を達成

ファミマのおいしさボリュームそのままに減塩化した製品一覧

2019年9月～2020年8月 (弁当・麺類・総菜26種)

【弁当】
6種類
27百万食
▲33T



炙り鮭幕の内弁当
3.4g → 2.6g



味わい御膳
3.9g → 2.9g



デミオムライス
6.2g → 5.1g



チャーシュー炒飯
4.9g → 2.7g



ロースかつ丼
4.1g → 3.1g



麻婆豆腐丼
4.1g → 3.4g

【麺類】
15種類
61百万食
▲54T



きつねうどん
8.1g → 5.9g



かき揚げそば
4.4g → 3.6g



味噌ラーメン
7.8g → 7.4g



ざるそば
2.5g → 2.1g



とろろそば
2.8g → 2.2g



冷やし中華
5.3g → 4.3g



ソース焼きそば
7.6g → 5.2g



ミートソース
スパゲティ
4.4g→3.6g



ナポリタン
5.4g→4.5g



和パスタベーコンと
きのこ
4.2g→3.8g



和パスタやきとう
もろこしとツナ
4.3g→4.0g



明太子
スパゲティ
4.5g→3.9g



大盛明太子
スパゲティ
4.9g→3.7g



大盛ナポリタン
ベーコン
10.6g→6.1g



大盛ナポリタン
9.9g→6.1g

【総菜類】
5種類
15百万食
▲10T



コンソメポトフ
3.8g→3.0g



中華春雨スープ
3.5g→3.1g



ごぼうと蓮根の
和風スープ
4.1g→3.2g



豚汁
3.6g→3.2g



コンソメスープ
3.5g→2.9g

相対的減塩量
▲T

上段：商品名
下段：1食あたり
食塩相当量
(改訂前→改訂後)

第9回 健康寿命をのばそう！アワードへの応募



厚生労働省・スポーツ庁主催「第9回 健康寿命をのばそう！アワード」で当社の減塩取り組みが「厚生労働大臣 最優秀賞」を受賞（生活習慣病予防分野）
→当社全社員へ受賞のニュースを配信されたことで、減塩取組の理解が進んだ。

4. 今後の展開

■ 寿司の別添醤油の減塩化

20年4月より実施済
(年間約5000万食相当 約10 tの相対的減塩)



■ パスタ塩水ボイルの減塩化

研究中



ご清聴ありがとうございました。