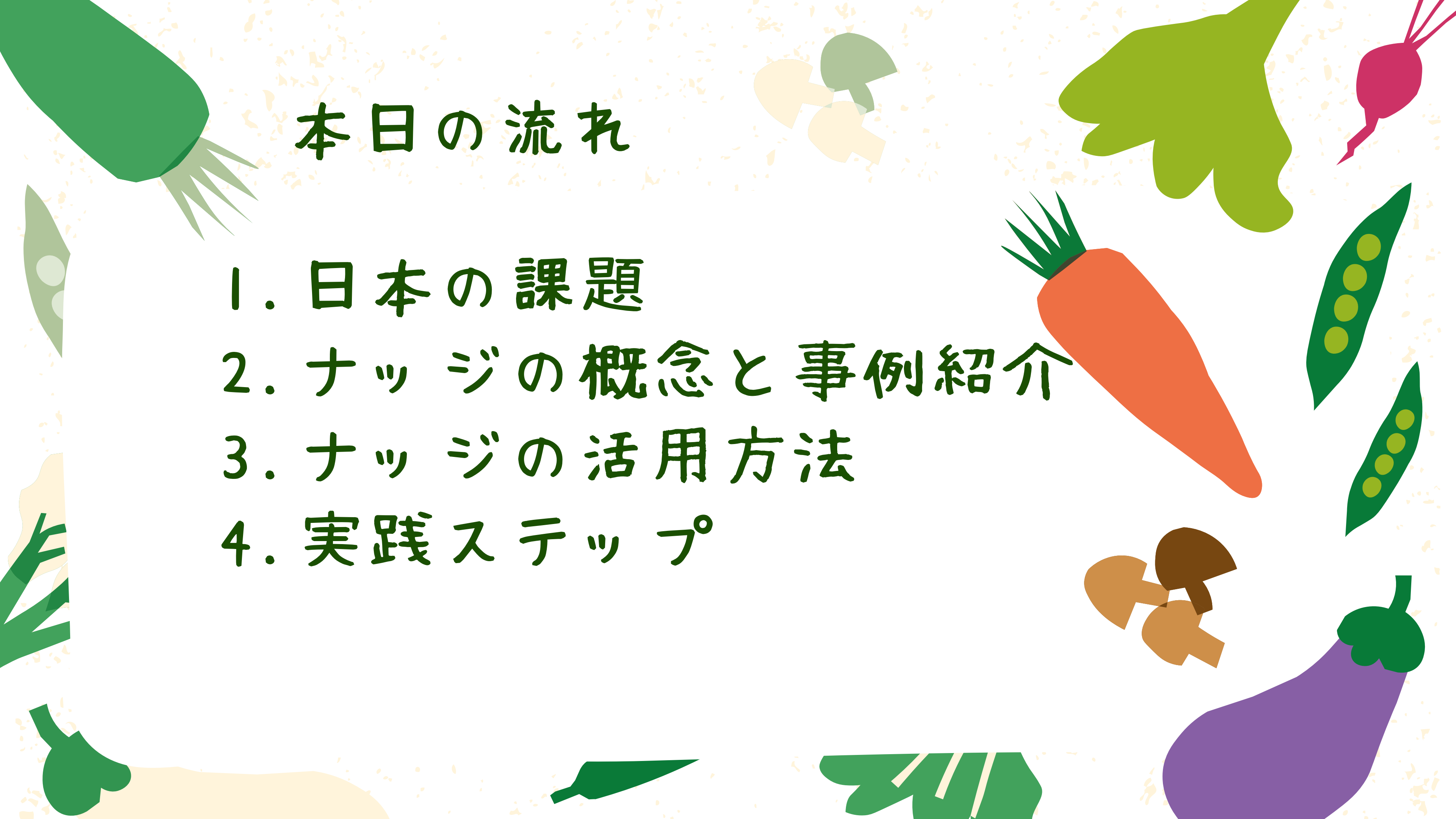


給食施設で野菜を増やすための ナッジの使い方

甲子園大学 栄養学部 栄養学科
准教授 榎野いく子





本日の流れ

1. 日本の課題
2. ナッジの概念と事例紹介
3. ナッジの活用方法
4. 実践ステップ



本日の流れ

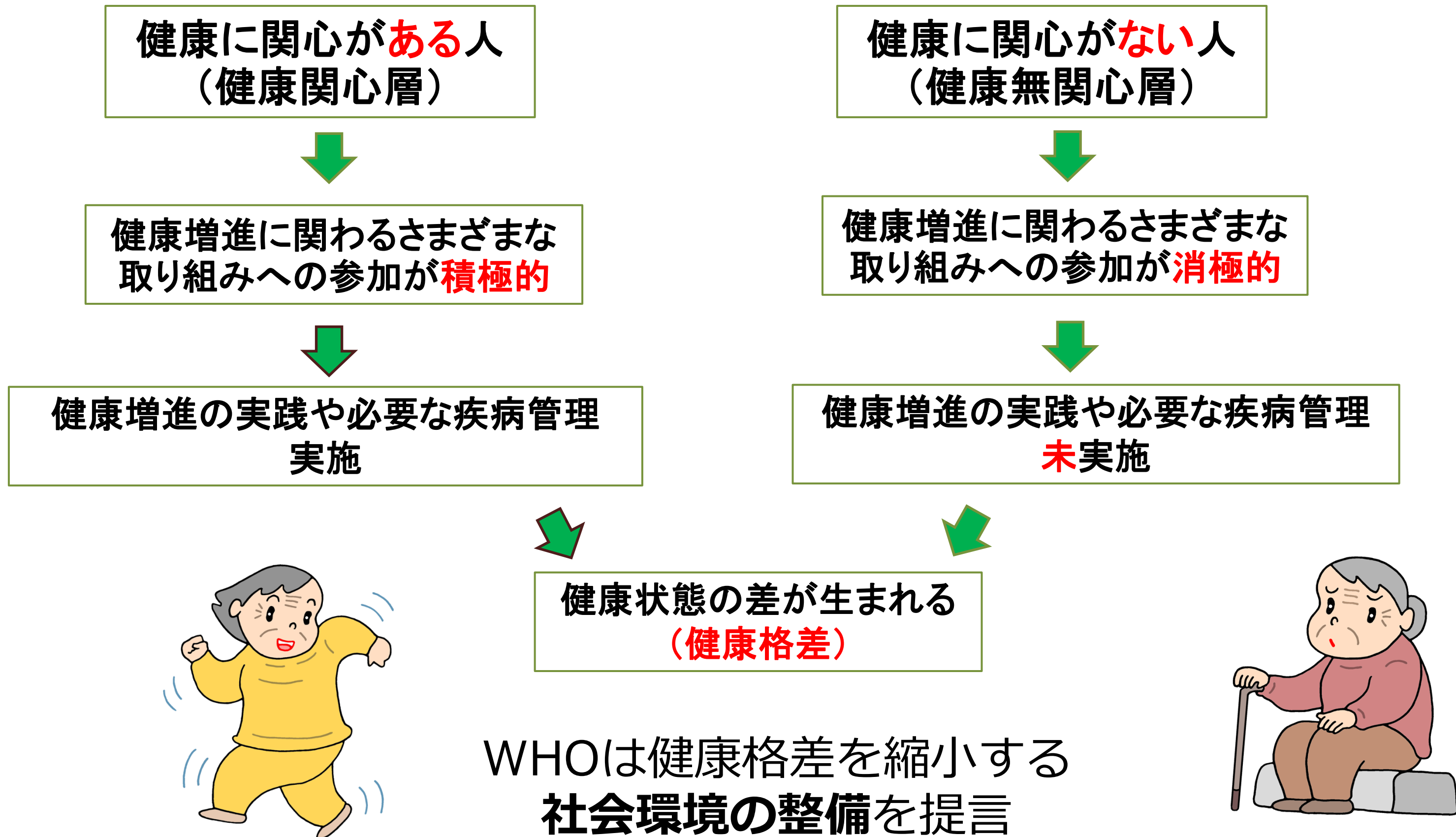
1. 日本の課題

2. ナッジの概念と事例紹介

3. ナッジの活用方法

4. 実践ステップ

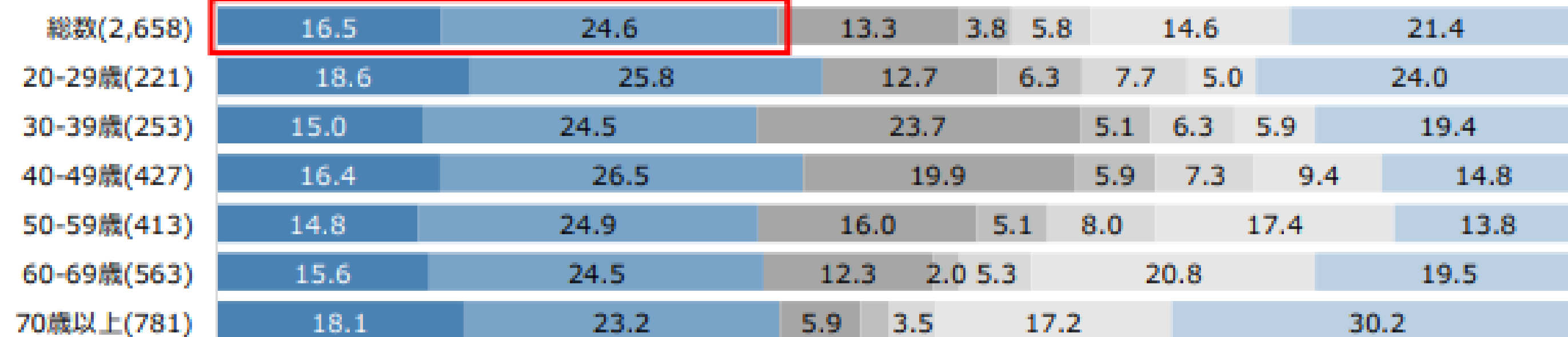
健康格差



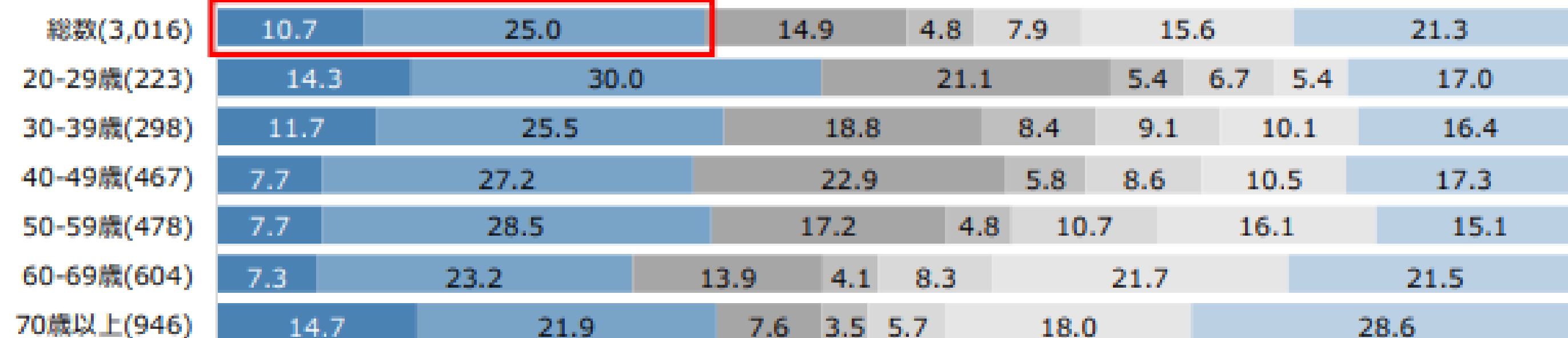
食習慣改善の意思

(20歳以上、性・年齢階級別)

<男性>



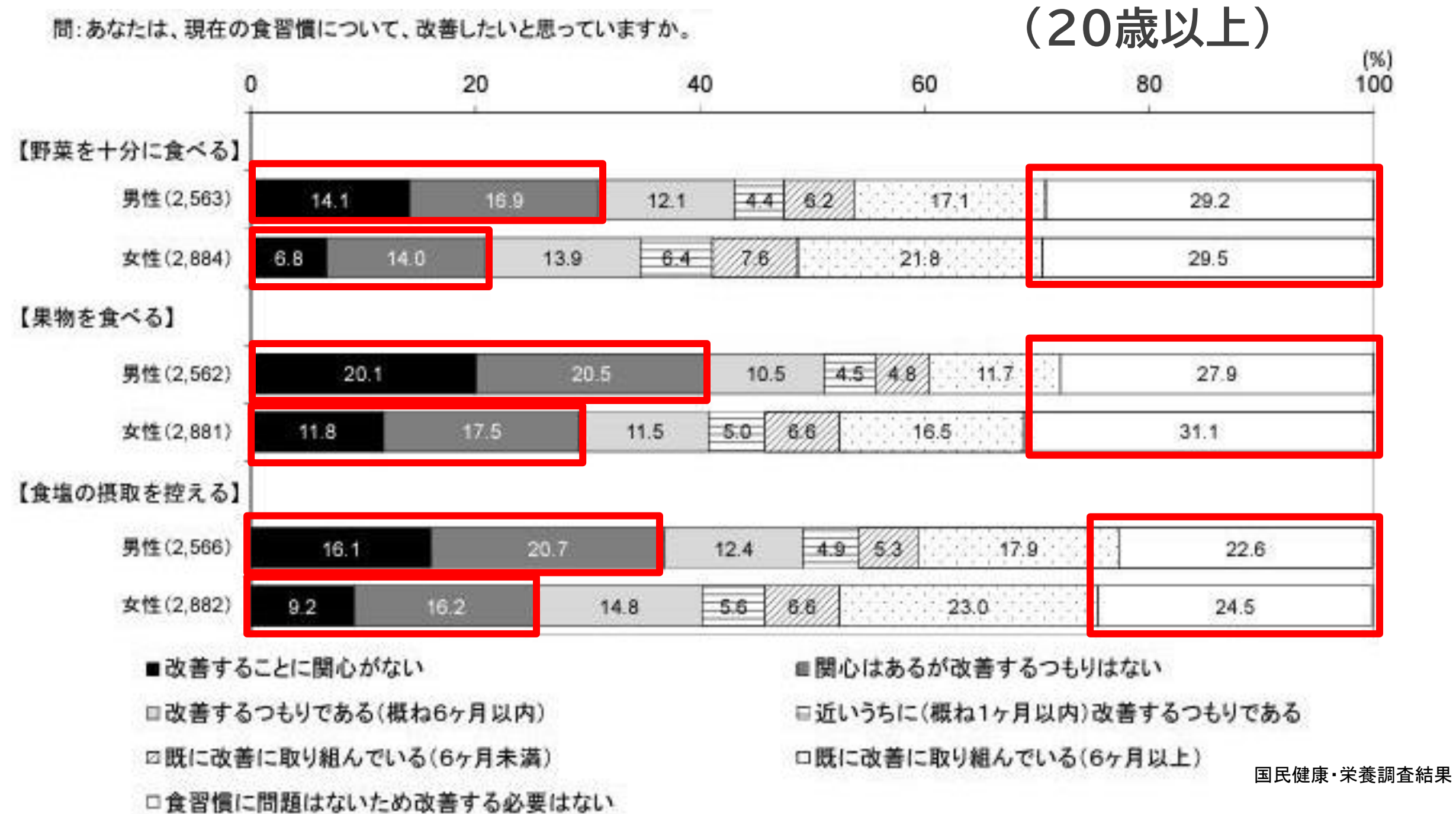
<女性>



0 20 40 60 80 100 (%)

- 改善することに関心がない
- 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない
- 関心はあるが改善するつもりはない
- 近いうちに（概ね1ヶ月以内）改善するつもりである

食習慣改善の意思



改善に関心や必要性を感じない（健康無関心層）が半数以上



健康への関心度が低い人も考慮した取り組みが必要

健康日本 21（第三次） R6～R17年度

厚生労働省が展開する、国民が主体的に取り組める新たな国民健康づくり対策
「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」。



■これまでの取り組み■

～個人の行動と健康状態の改善～

- ・生活習慣の改善（リスクファクターの低減）
- ・生活習慣病の発症予防
- ・生活習慣病の重症化予防

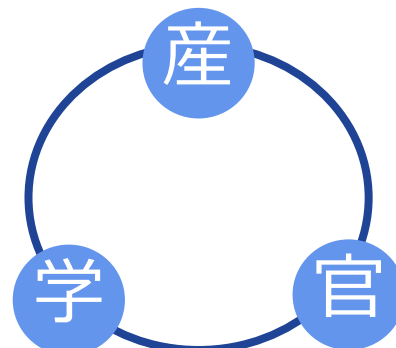
自然に健康になれる環境づくり

健康に関心の薄い人を含め、本人が無理なく健康な行動をとれるような環境づくりを推進



多様な主体による健康づくり

行政だけでなく、多様な主体を巻き込んだ健康づくりの取組をさらに進める必要



健康日本21（第三次）で
新たに取り入れられた視点



本日の流れ

1. 日本の課題
2. ナッジの概念と事例紹介
3. ナッジの活用方法
4. 実践ステップ

好ましい行動に変えるための 効果的なアプローチとは？



好ましい行動に変えるための 効果的なアプローチとは？



好ましい行動に変えるための 効果的なアプローチとは？



好ましい行動に変えるための 効果的なアプローチとは？



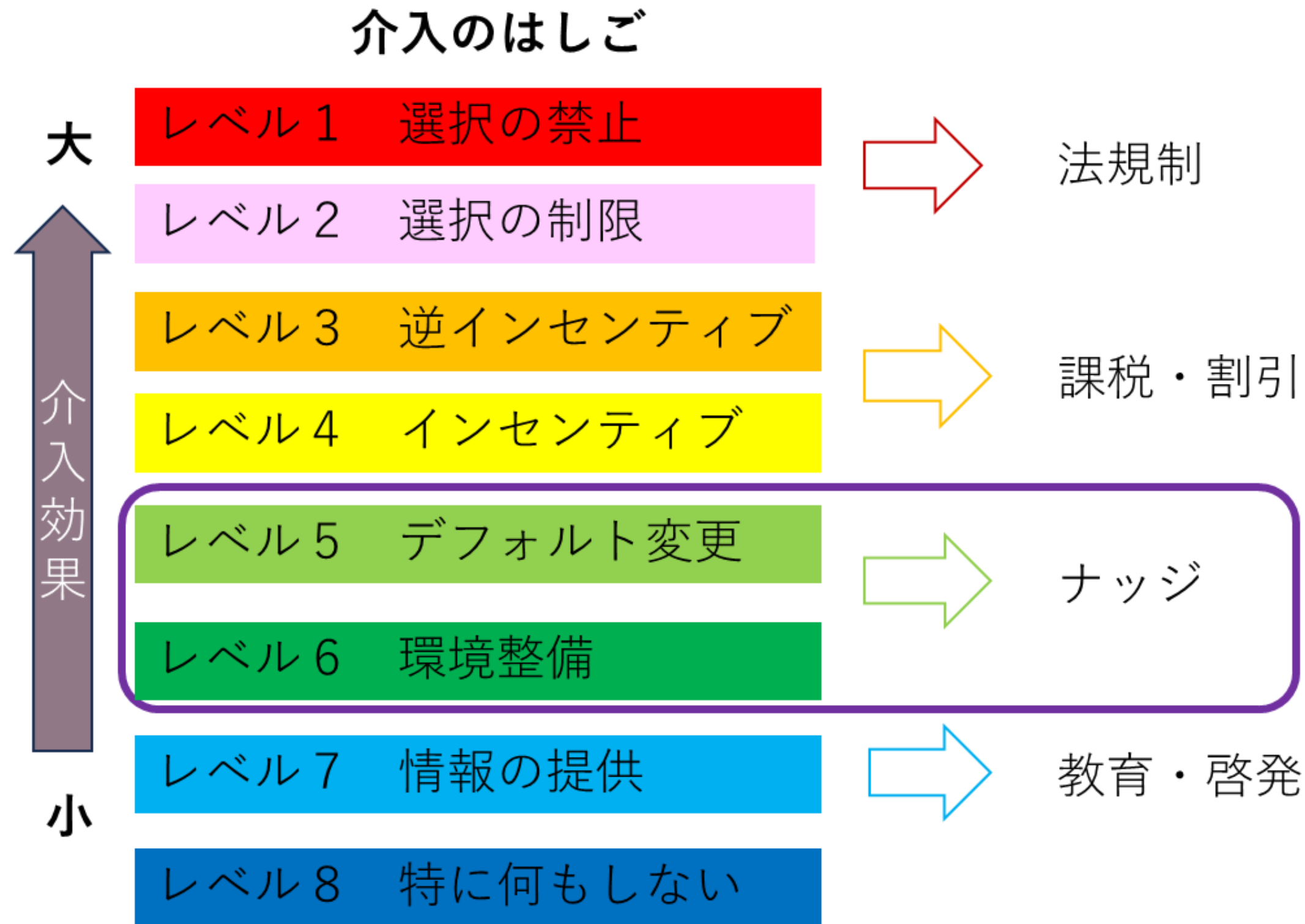
好ましい行動に変えるための 効果的なアプローチとは？



好ましい行動に変えるための 効果的なアプローチとは？



行動変容への効果アプローチ



ナッジとは？

「ナッジ」という概念は、行動経済学者リチャード・セイラーが2017年にノーベル経済学賞を受賞したことにより、健康分野でも注目されるようになった。

- ・ 選択の禁止や、経済的な動機づけ（インセンティブ）を与えることなく、人々が自発的に最適な選択をすることを促すための方法。

・ 強制することなく働きかけるため、反発が少なく、行動の変容を促すことができる特徴がある。



健康への関心度が低い層を含めたすべての人が健康になれる手法の一つとして注目されている。



ナッジを使った取り組み

階段のカロリー表示



福島県郡山市役所ホームページ
<https://www.city.koriyama.lg.jp/site/sdgs/5878.html>

大腸がん検診受診率向上

今年5月下旬、ご自宅に
『大腸がん検査キット』
をお送りしました。 『大腸がん検査キット』(2回分)
※検査キットがお手元がない場合には、医療機関にてお受け取りください。

八王子市では、前年度に大腸がん検診を受診された方へ、
『大腸がん検査キット』をお送りしています。

！ 今年度、大腸がん検診を受診された方には、
**来年度、
『大腸がん検査キット』を
ご自宅へお送りします。**

向すぐ予約 電話 まずは、実施医療機関にご予約を…
市から5月にお送りした「検診ガイド(医療機関一覧表)」で
ご確認の上、医療機関に電話でご予約ください。
※一覧表は市ウェブサイトからも確認できます。
詳しくは 八王子市 がん検診 で 検索

パターンA
利得フレーム
メッセージ

今年5月下旬、ご自宅に
『大腸がん検査キット』
をお送りしました。 『大腸がん検査キット』(2回分)
※検査キットがお手元がない場合には、医療機関にてお受け取りください。

ご 注 意

八王子市では、前年度に大腸がん検診を受診された方へ、
『大腸がん検査キット』をお送りしています。

！ 今年度、大腸がん検診を受診されないと、
**来年度、ご自宅へ
『大腸がん検査キット』を
お送りすることができません。**

※来年度、受診の際には、ご自身で事前に医療機関にて検査キットを
お受け取りいただく必要があります。

向すぐ予約 電話 まずは、実施医療機関にご予約を…
市から5月にお送りした「検診ガイド(医療機関一覧表)」で
ご確認の上、医療機関に電話でご予約ください。
※一覧表は市ウェブサイトからも確認できます。
詳しくは 八王子市 がん検診 で 検索

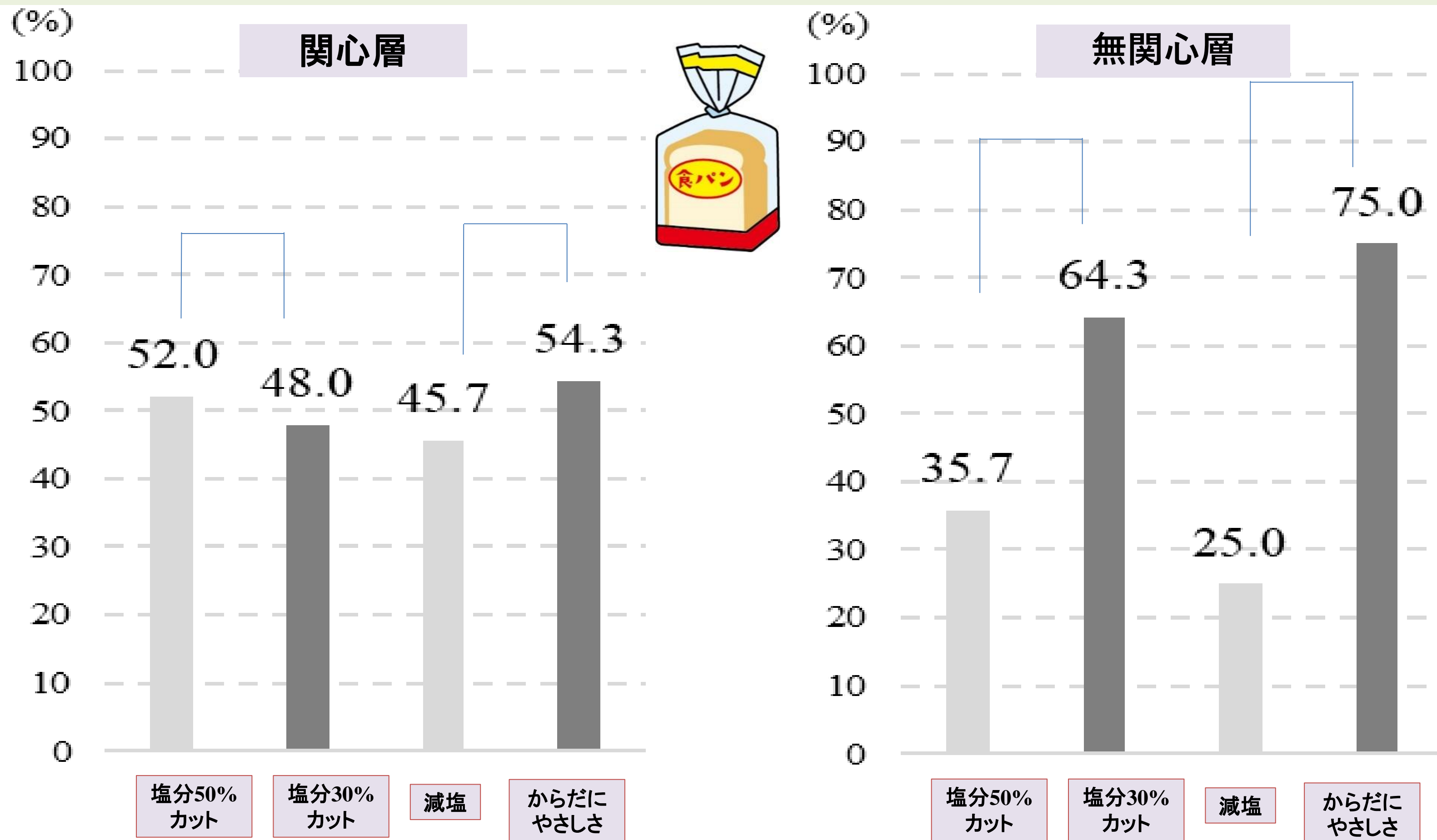
パターンB
損失フレーム
メッセージ

受診率
7.2%向上

「ベストナッジ賞」

東京都八王子市の取り組み

～減塩食品に関する好ましい表現とは？～



～おいしい色とは？～



順位	カラー	n	%
1	きいろ	278	23.2
2	やまぶきいろ	206	17.2
3	だいだいいろ	150	12.5
4	うすだいだい	147	12.3
5	ちゃいろ	100	8.3
6	あかちゃいろ	87	7.3
7	おうどいろ	71	5.9
8	しゅいろ	44	3.7
9	あか	21	1.8
10	ももいろ	18	1.5
11	あかむらさき	15	1.3
12	うすむらさき	13	1.1
13	むらさき	10	0.8
14	みずいろ	10	0.8
15	きみどり	6	0.5
16	みどり	5	0.4
17	ふかみどり	5	0.4
18	あお	4	0.3
19	ぐんじょういろ	4	0.3
20	ねずみいろ	3	0.3
21	くろ	2	0.2
22	しろ	1	0.1
23	きんいろ	0	0
24	ぎんいろ	0	0

N=1,200



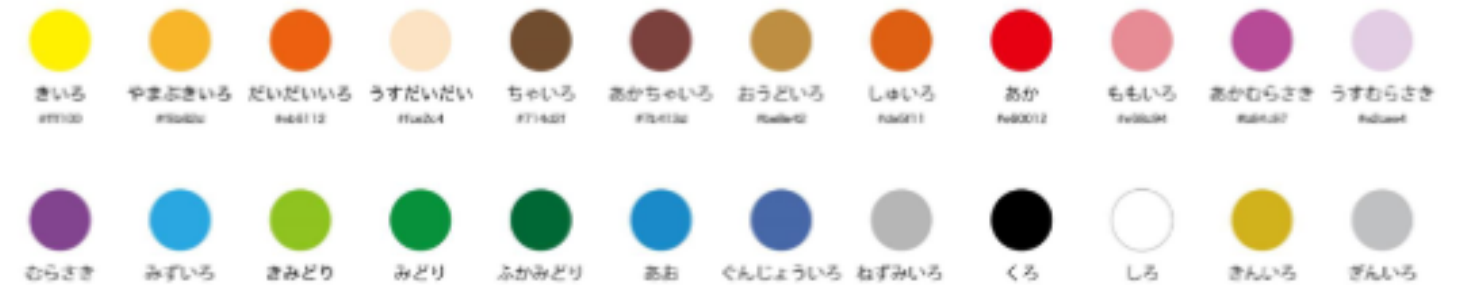
順位	カラー	n	%
1	ももいろ	598	49.8
2	うすだいだい	189	15.8
3	あか	147	12.3
4	しゅいろ	64	5.3
5	だいだいいろ	43	3.6
6	やまぶきいろ	33	2.8
7	あかちゃいろ	32	2.7
8	ちゃいろ	22	1.8
9	きいろ	15	1.3
10	おうどいろ	14	1.2
11	しろ	10	0.8
12	うすむらさき	7	0.6
13	きみどり	6	0.5
14	あかむらさき	4	0.3
15	みずいろ	3	0.3
16	あお	3	0.3
17	みどり	2	0.2
18	ねずみいろ	2	0.2
19	くろ	2	0.2
20	ぎんいろ	2	0.2
21	むらさき	1	0.1
22	ふかみどり	1	0.1
23	ぐんじょういろ	0	0
24	きんいろ	0	0



順位	カラー	n	%
1	あお	323	26.9
2	ちゃいろ	146	12.2
3	みずいろ	146	12.2
4	ぐんじょういろ	84	7.0
5	あか	66	5.5
6	あかちゃいろ	54	4.5
7	おうどいろ	54	4.5
8	うすだいだい	43	3.6
9	ぎんいろ	42	3.5
10	だいだいいろ	38	3.2
11	やまぶきいろ	36	3.0
12	しゅいろ	25	2.1
13	しろ	23	1.9
14	ねずみいろ	22	1.8
15	きいろ	19	1.6
16	きんいろ	14	1.2
17	くろ	13	1.1
18	あかむらさき	10	0.8
19	ももいろ	8	0.7
20	うすむらさき	8	0.7
21	むらさき	8	0.7
22	みどり	7	0.6
23	ふかみどり	7	0.6
24	きみどり	4	0.3



順位	カラー	n	%
1	あか	352	29.3
2	きいろ	153	12.8
3	しろ	132	11.0
4	やまぶきいろ	105	8.8
5	うすだいだい	73	6.1
6	だいだいいろ	58	4.8
7	ちゃいろ	58	4.8
8	おうどいろ	56	4.7
9	しゅいろ	49	4.1
10	あかちゃいろ	41	3.4
11	あお	20	1.7
12	きんいろ	18	1.5
13	ももいろ	16	1.3
14	きみどり	13	1.1
15	みずいろ	11	0.9
16	うすむらさき	10	0.8
17	みどり	9	0.8
18	あかむらさき	7	0.6
19	ねずみいろ	5	0.4
20	ふかみどり	4	0.3
21	くろ	4	0.3
22	むらさき	3	0.3
23	ぎんいろ	2	0.2
24	ぐんじょういろ	1	0.1



Tanemura N, Kashino I et al. A first survey of the public's colour preferences for four processed foods as major sources of salt intake in Japan. Food and Humanity, 2024.



本日の流れ

1. 日本課題
2. ナッジの概念と事例紹介
3. ナッジの活用方法
4. 実践ステップ

給食施設での実践方法

ナッジのフレームワークを知ろう

ナッジのフレームワーク『CAN』

食生活のサポートで活用しやすい手法

Convenient

(便利である)

Atttractive

(魅力的である)

Normative

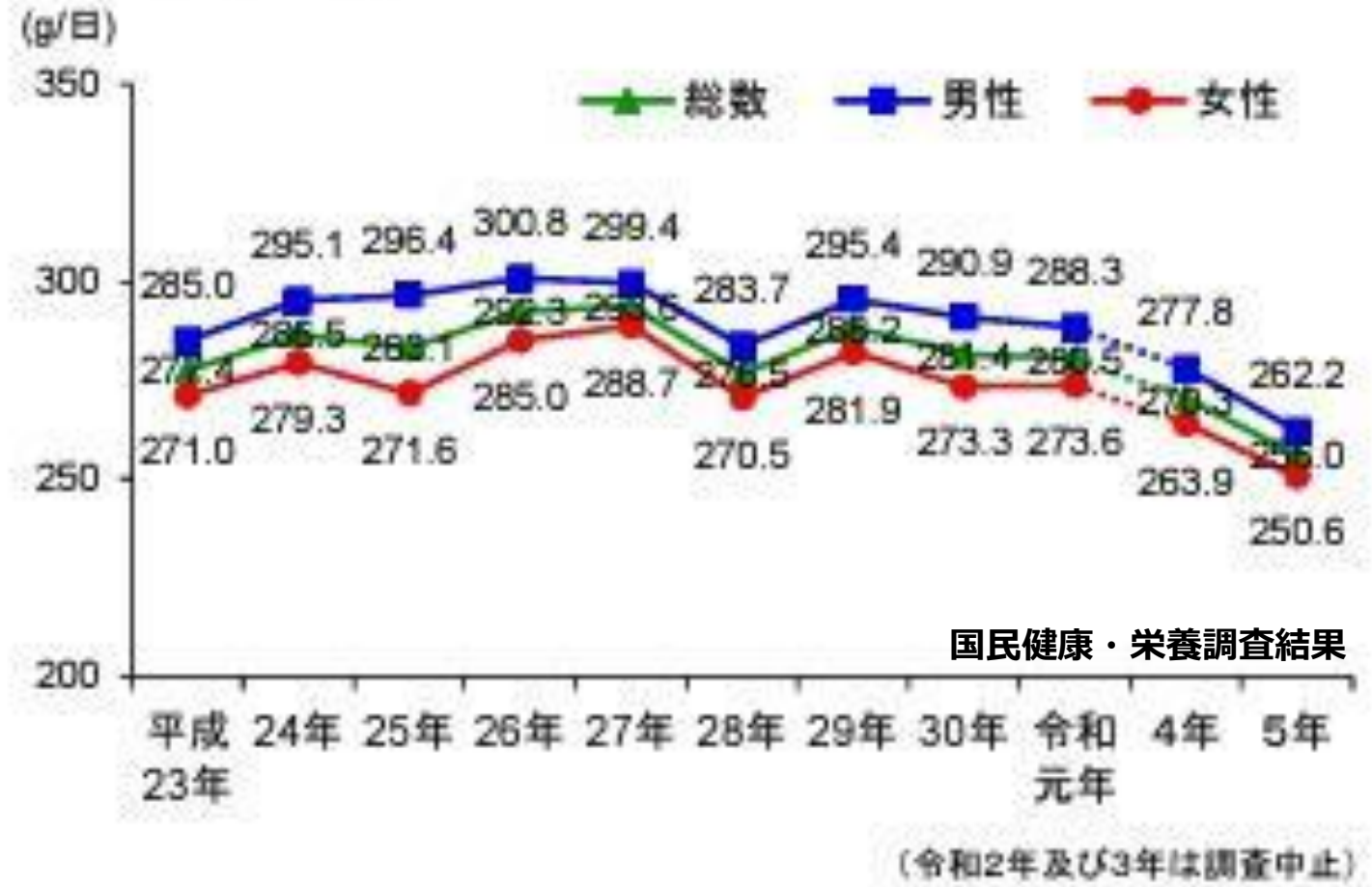
(当たり前にする)

このフレームワークにナッジ理論を盛り込んでいく

日本人および大阪府民の野菜の摂取量

野菜摂取量の年次推移（20歳以上）

都道府県別摂取量

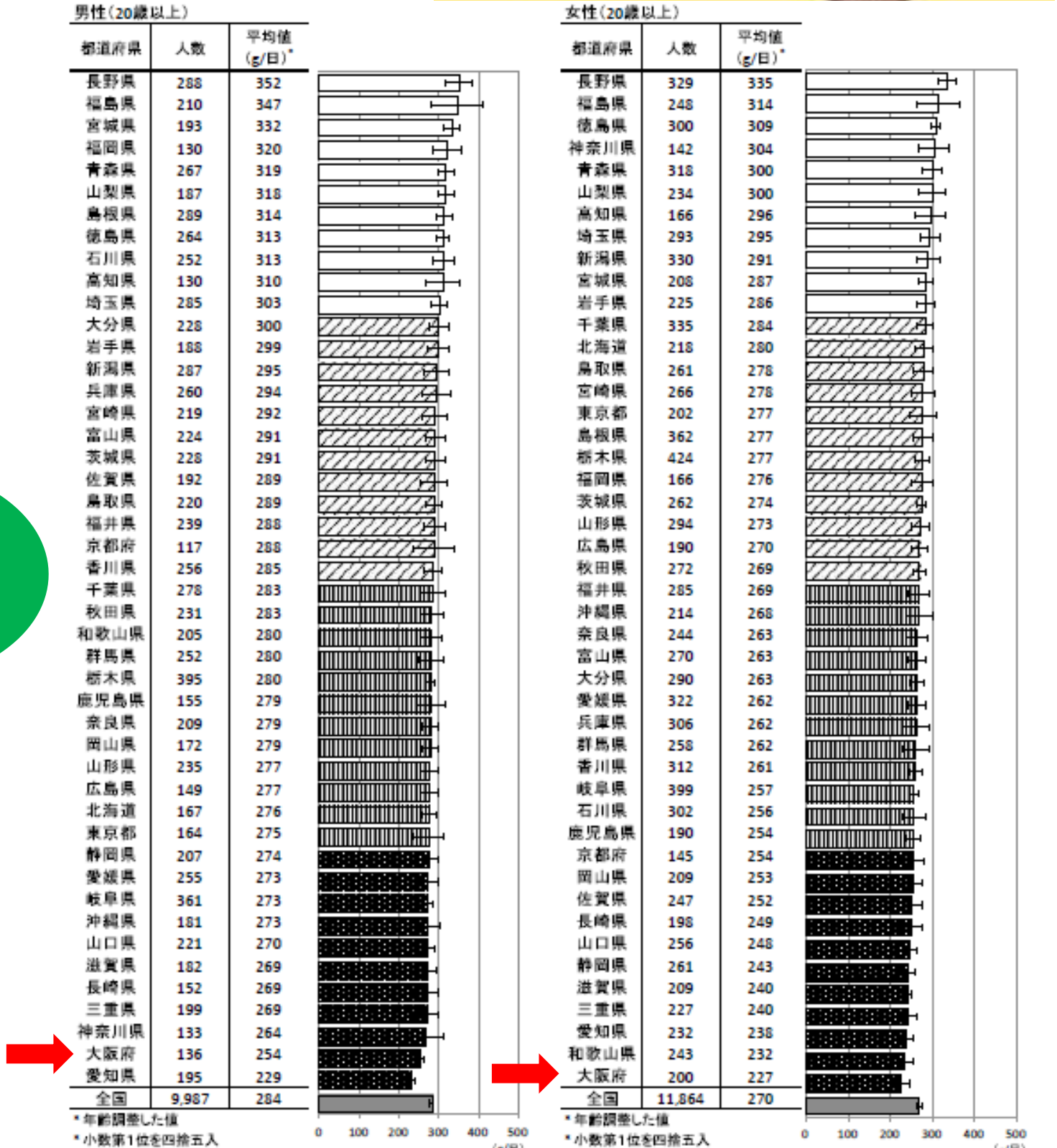


過去最少

1日の野菜類摂取量の平均値は256gであり、性別にみると男性262.2g、女性250.6g（令和5年結果）。この10年間、目標量である350gに達したことはない。

20歳代で最も少ない。

個人の努力だけでなく、自然に手が届く環境づくりが重要

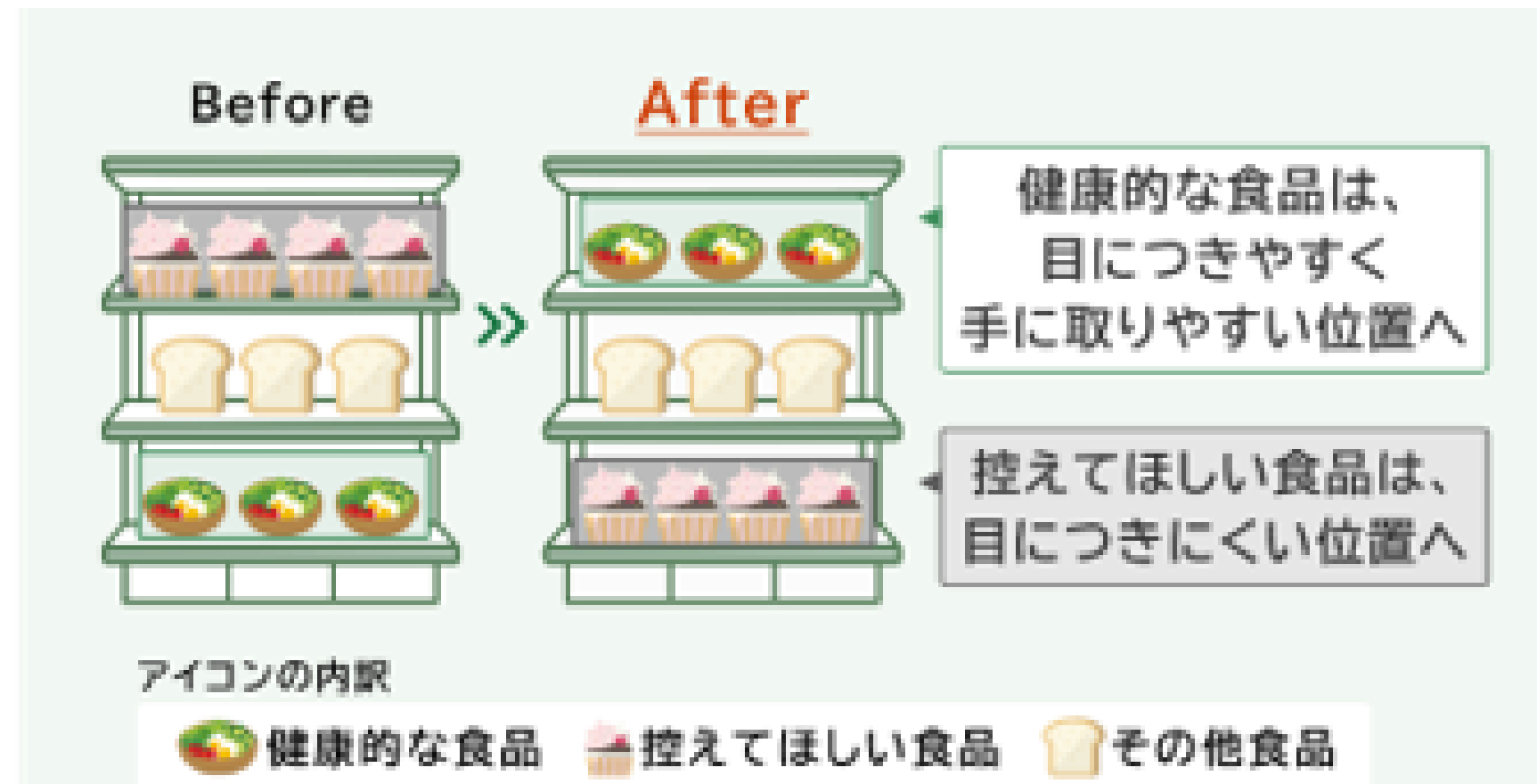


01.

Convenient（便利である）

例 1←

手に取ってほしい健康的なもの(例.野菜の小鉢)を目の高さに置いたり、レーンの最初の方に置くことで目につきやすく、選択しやすくなる。逆に、控えてほしい食品は手に取りにくい場所に置くなどの工夫も効果的です。←

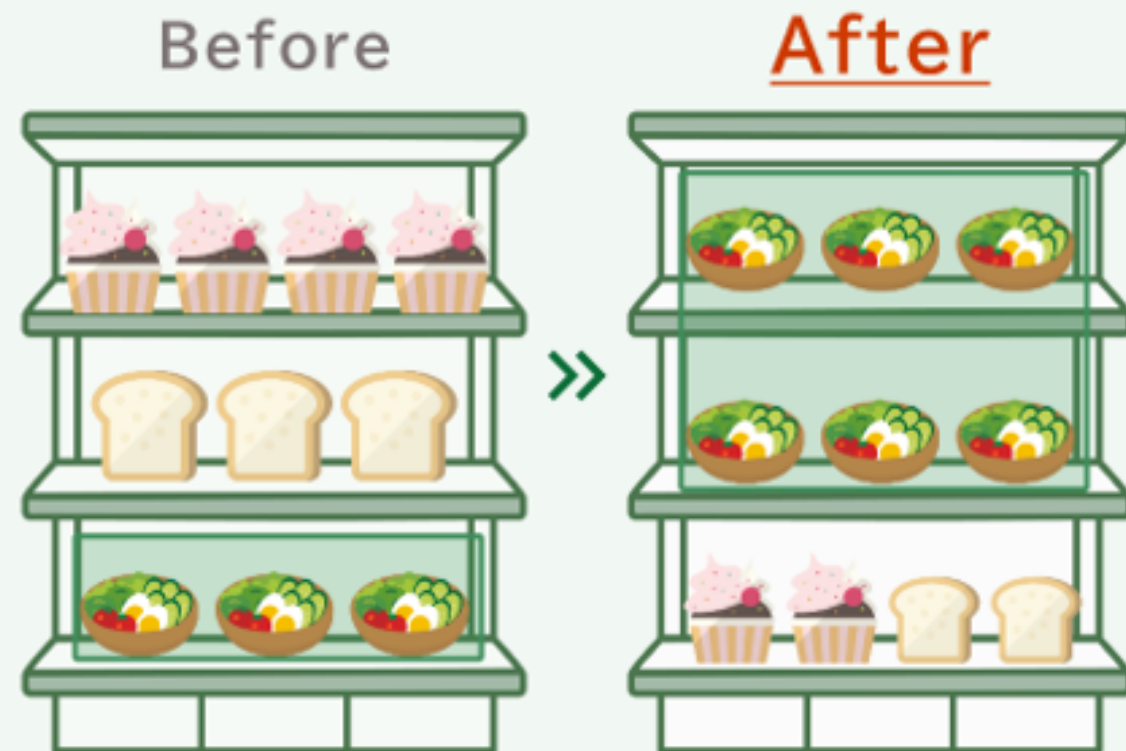


01.

Convenient（便利である）

例 2 ←

手に取ってほしい健康的なもの(例.野菜の小鉢)の数を増やすことで、手に取りやすく
(買いやすく)なる。 ←



手に取ってほしい
健康的な食品数を増やす

アイコンの内訳



健康的な食品



控えてほしい食品



その他食品

01.

Convenient（便利である）

例 3

手に取ってほしいものをあらかじめスライスやカットして販売するなど、手に取りやすくなる工夫をする。←



無加工の
そのままの野菜



手に取りやすい
工夫



野菜スティック

あらかじめスライスしてあるため、
つかんですぐ食べられる



カット野菜

カット済みのため、
すぐに料理に使える



02.

Attractive (魅力的である)

魅力的な見た目やネーミング←

例 1←

←

メニューを食べたくなるような魅力的な言葉や、五感に訴えるネーミングにする。←



例 2←

←

お皿においしそうに盛り付ける。←

←



02.

Attractive (魅力的である)

例 3

お得であると思う感情を考慮して、割引や食べ放題の表記により野菜摂取を促す。←



1個で100円



2個で180円

まとめ買いの場合は
割引して販売する

定食のサラダは
おかわり自由の
食べ放題形式で提供



03.

Normative (当たり前にする)

定食に**必ず**野菜小鉢を付けることで、自然に野菜を摂取する仕組みができます。これはナッジ理論における「デフォルト(初期設定)」の考え方で、デフォルトの変更は非常に効果的といわれています。

例 1

定食に野菜小鉢を付けた状態で提供する。



はじめから
野菜小鉢を付けた状態の
定食で提供する

例 2

プレートに**野菜を置く場所を作る。**



ワンプレートではなく
仕切り皿にすることで
野菜を置く場所を確保

03.

Normative (当たり前にする)

例 3

提供量やお皿のサイズを変更することで、自然に野菜を摂取する仕組みができます。



健康的なものは
多めに盛りつけて
提供する



控えてほしいものは
少ない量に調整して
提供する

サラダバーのコーナーは
取り皿を大きくする



小さめのお皿



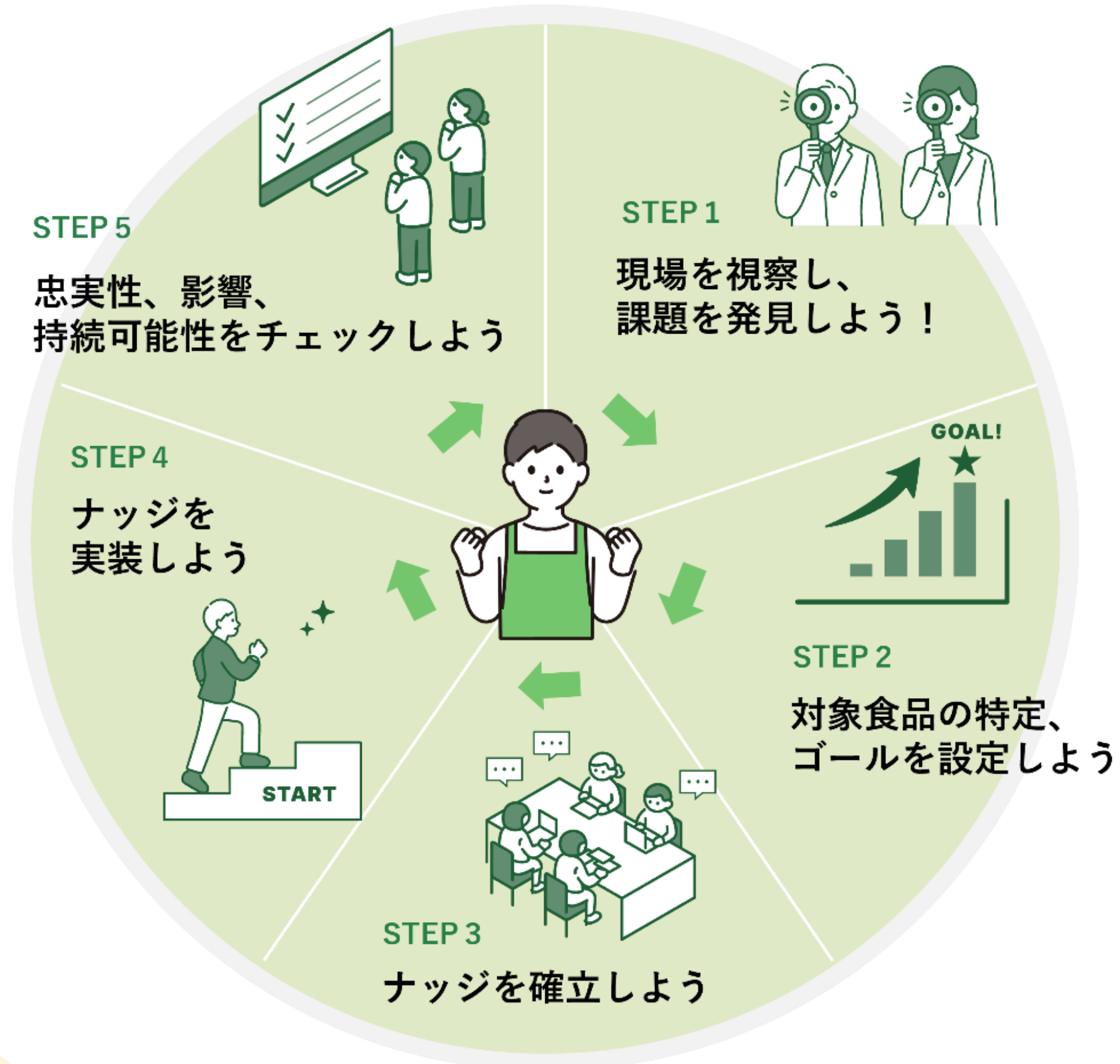
たくさん入る
大き目のお皿



本日の流れ

1. 日本の課題
2. ナッジの概念と事例紹介
3. ナッジの活用方法
4. 実践ステップ

実施の主なステップ



実施の主なステップ

▪ (2) ステップ1：現場を視察し、課題を発見しよう！←



利用者が野菜メニューを選ぶ際に、何を見て判断しているのか、また望ましい行動が取れない原因を理解・分析するために、食堂における利用者の行動を観察し、その行動を整理して改善ポイントを明らかにしましょう。また、利用者の視点で食事をすることもおすすめです。さらに改善策の有効性を確認するため、食堂のスタッフや利用者にヒアリングを実施し、改善を進めます。←

←

▪ (3) ステップ2：対象食品の特定、ゴールを設定しよう！←



対象食品(野菜小鉢など)を特定し、その選択に向けた食堂利用者の行動を明確にしましょう(野菜料理の品ぞろえを増やす、販売数を増やすなど)。←

←

←

←

実施の主なステップ

▪(4) ステップ3：ナッジを確立しよう！←



STEP3←

どのようなナッジを採用するか具体的に考えましょう。施設スタッフや食堂関係者と早々に緊密に協議し、コスト面などを考慮して導入するナッジを決めることが重要です。採用前にテストを行うことで介入の成功につながります。←

←

▪(5) ステップ4：ナッジを実装しよう！←



STEP4←

ナッジには、低コストまたはコストがかからないものが多く、食品の配置や順序を変えたり、名前を工夫したりすることは、ほとんど費用をかけずにできます。しかし、一部のナッジはリソースに影響を与えることがあり、その場合は必要なリソースを確保する必要があります。また、介入策の開発や実施には時間や労力といった間接的なコストもかかるため、それらを考慮して実装を進めることが重要です。↓

←

実施の主なステップ

■ (6) ステップ5：忠実性、影響、持続可能性をチェックしよう！←



ナッジ実施後は、当初計画通りに実施されたかを確認し(忠実性の評価)、その影響と持続可能性を長期的に観察することが重要です。また、ナッジによる効果が維持されているかを継続的に評価することが必要です。←



実際の取り組んだ事例（吹田市）

01. 食事ディスプレイのところに、ネーミングを工夫したPOP作成・設置



02. 足ナッジアイディアを基にお盆ナッジ



コンビニなどにある足ナッジを応用



野菜の小鉢のスペースを設置

03. 野菜をより取りやすい場所へ陳列する



右から左へレーン移動するため、手前に野菜メニューを置く

04. 五感に訴えるネーミング・魅力的なメニュー表へ改訂



実施前は単色でシンプルなデザイン



カラフルな色合いやイラストで魅力的に

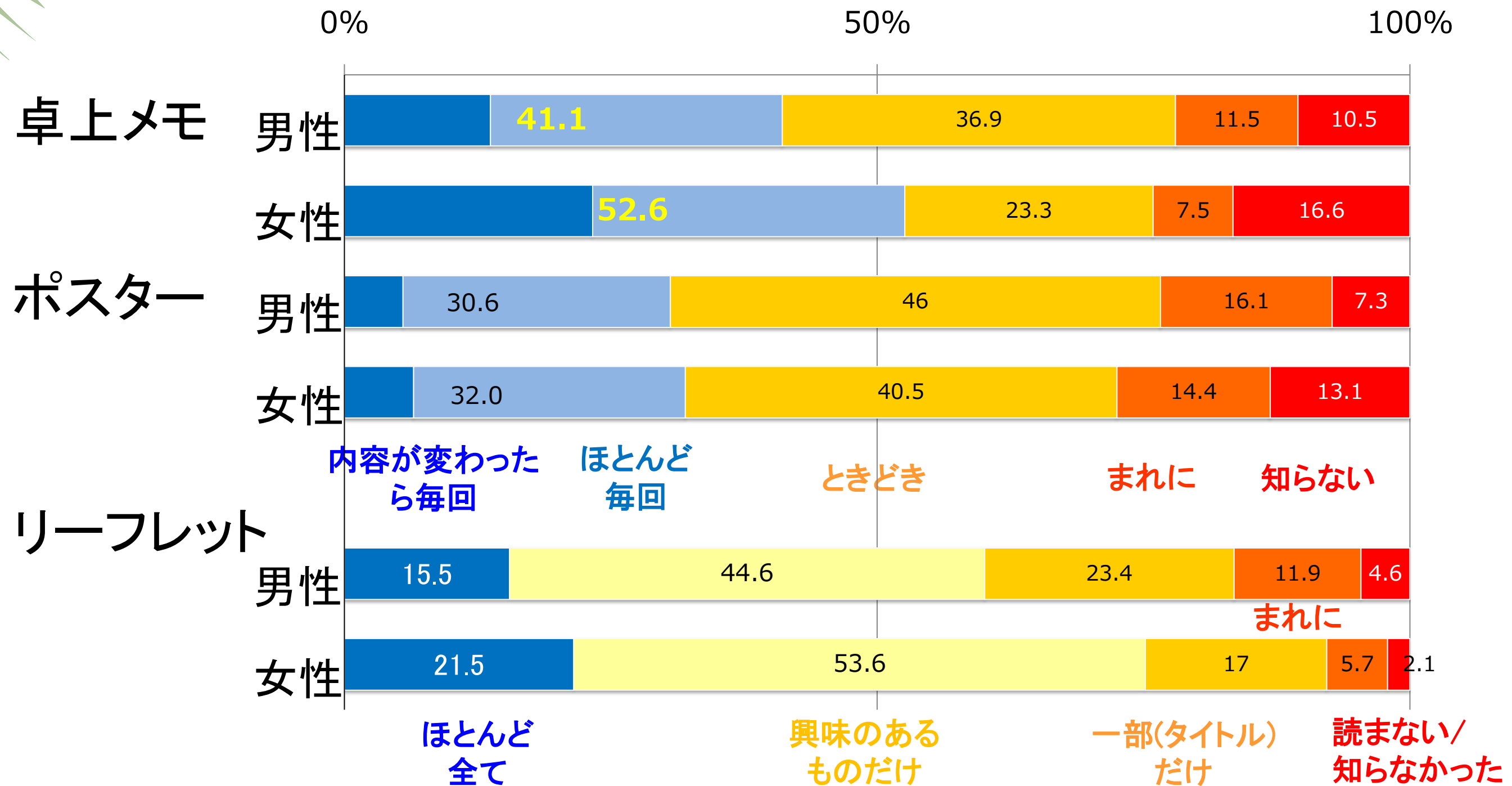


その他のナッジ（コミットメントナッジ）



感情的に取りうる行動を制御するために、「約束」や「誓約」をすること有効であることが報告されている。

情報提供に卓上メモは有効



対象は全国12事業所: 介入群6事業所(2919名) 対照群6事業所(3670名)

Yoshita et al. Environ Health Prev Med. 9(4):144-51. 2004

アクセス先

自然に健康になれる持続可能な食環境づくり

大阪府では、府内の給食施設（学生食堂・社員食堂）6施設にご協力いただき、ナッジを使って野菜摂取の強化を目的とする実証を行いました。

ナッジとは、選択肢の設計や環境を整えることを通じて、人々がより健康的な選択を自然に行うように促す手法です。

人は無意識に食べ物を選ぶことが多く、健康的な選択を促すためにナッジが有効と考えました。また、学生食堂や社員食堂などの身近な食環境を整えることで、健康的な選択がしやすくなり、健康的な食習慣の形成につながります。

本ガイドでは、ナッジの基本概念から具体的な実践方法までを解説し、食堂事業者等の皆様が日常業務の中で効果的にナッジを取り入れるためのサポートを行います。これらの取組みを通して、持続可能な健康習慣の形成に役立つことを期待しております。

[大阪モデルスタートガイド（給食施設で野菜を増やすためのナッジの使い方～実証事例をもとに～）（PDF：3,487KB）](#)

[大阪モデルスタートガイド（概要版）（PDF：932KB）](#)

[ナッジ資材はこちら（別ウィンドウで開きます）](#)



09. 質疑応答

甲子園大学

[問い合わせ] kashino@koshien.ac.jp
担当：榎野

thank you