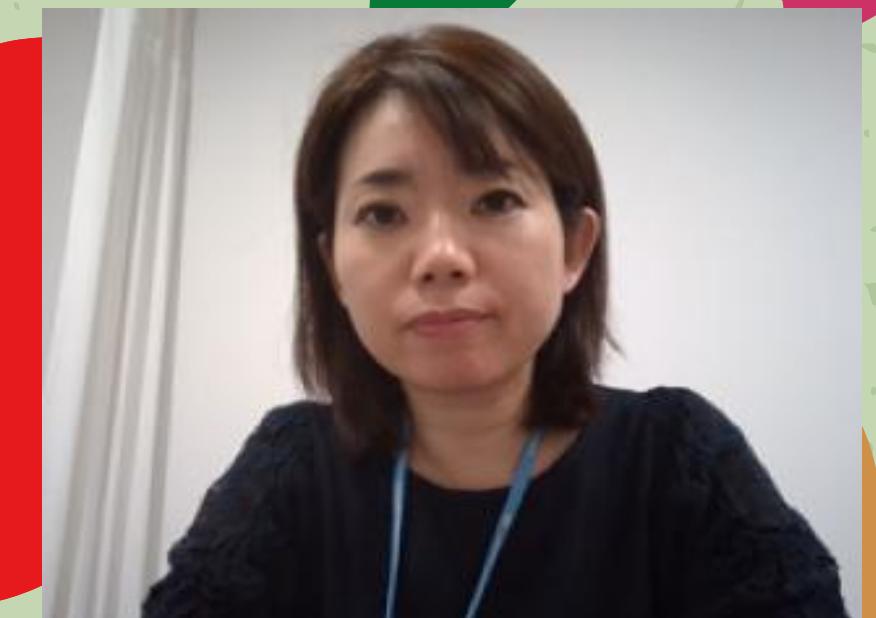




給食施設で野菜を増やすための ナッジの使い方

甲子園大学 栄養学部 栄養学科
准教授 横野いく子



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

- ナッジの概念と事例紹介
- ナッジの活用方法
- 実践ステップ

健康格差

健康に関心がある人
(健康関心層)



健康増進に関わるさまざまな取り組みへの参加が**積極的**



健康増進の実践や必要な疾病管理
実施

健康に関心がない人
(健康無関心層)

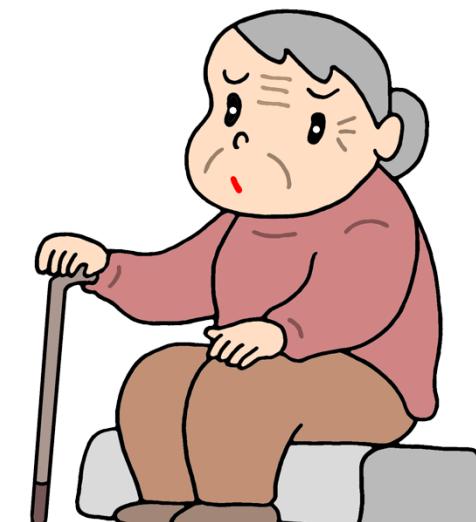


健康増進に関わるさまざまな取り組みへの参加が**消極的**



健康増進の実践や必要な疾病管理
未実施

健康状態の差が生まれる
(健康格差)

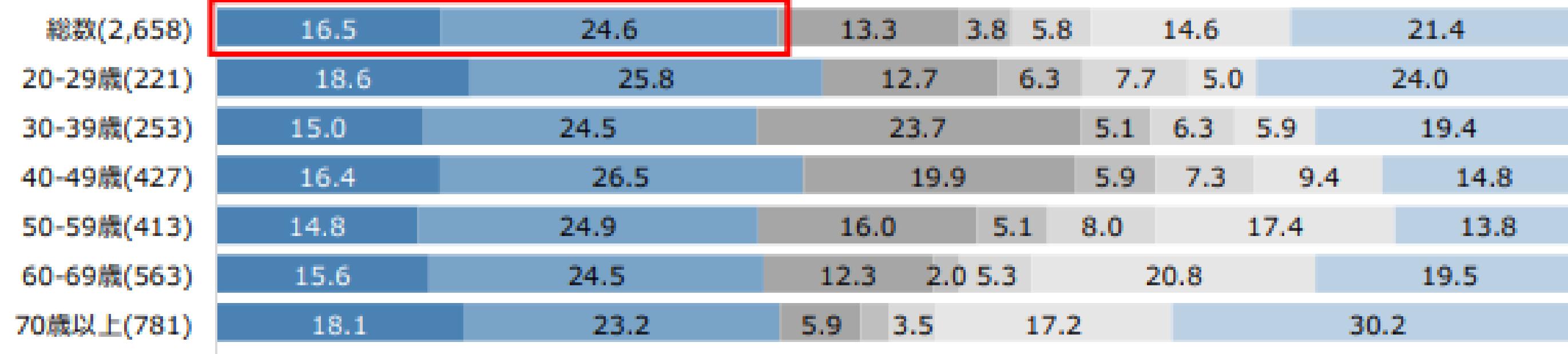


WHOは健康格差を縮小する
社会環境の整備を提言

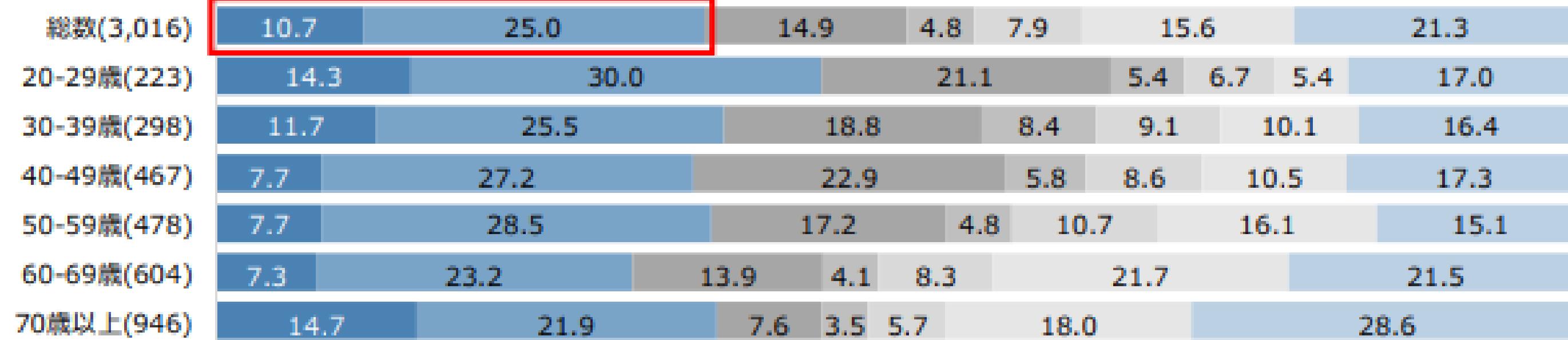
食習慣改善の意思

(20歳以上、性・年齢階級別)

<男性>



<女性>



0 20 40 60 80 100 (%)

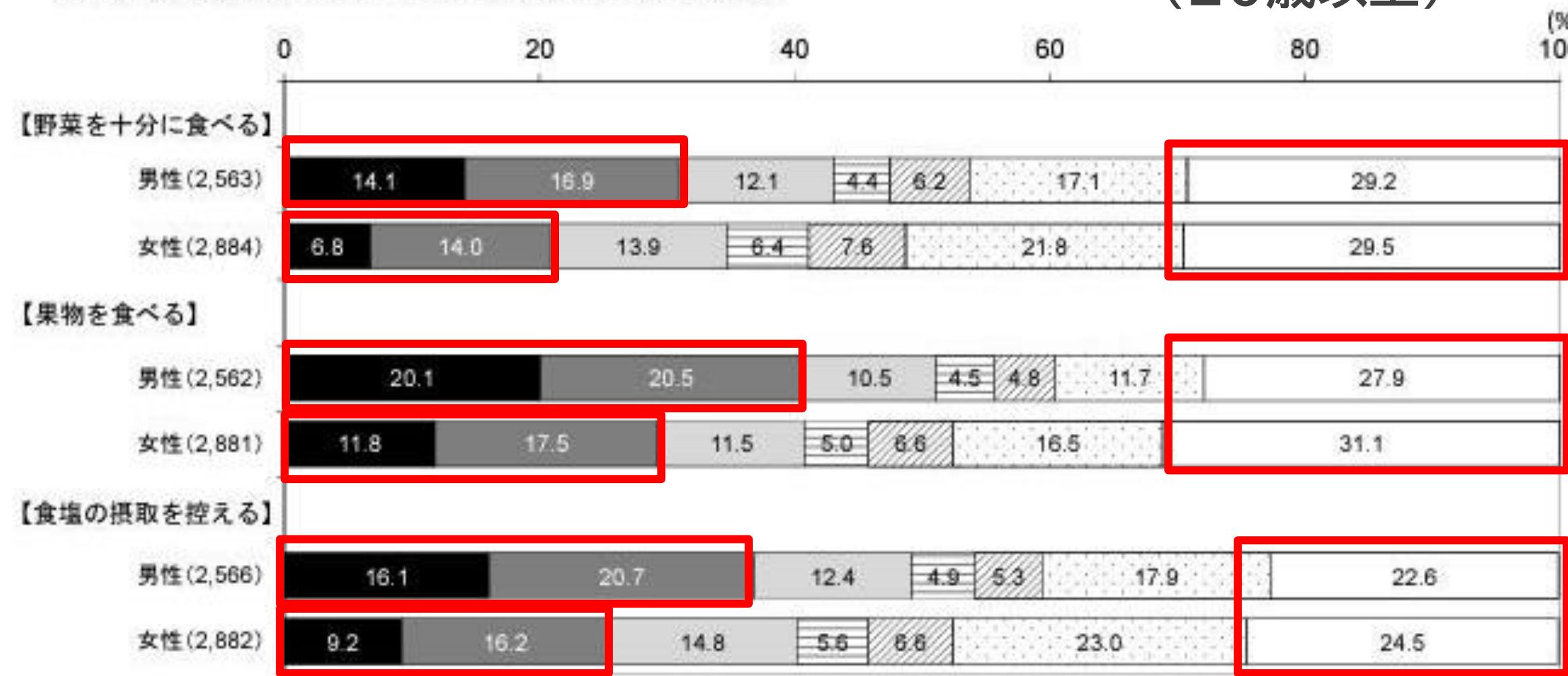
- 改善することに関心がない
- 改善するつもりである（概ね6ヶ月以内）
- 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月未満）
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

- 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
- 既に改善に取り組んでいる（6ヶ月以上）

食習慣改善の意思

問:あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

(20歳以上)



- 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)
- 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
- 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月以上)

国民健康・栄養調査結果

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

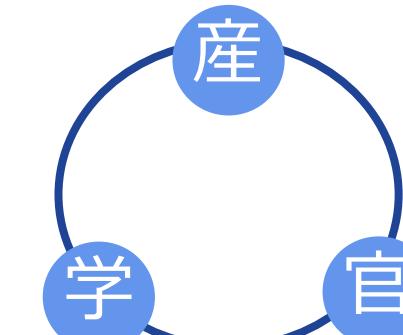
自然に健康になれる環境づくり

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？



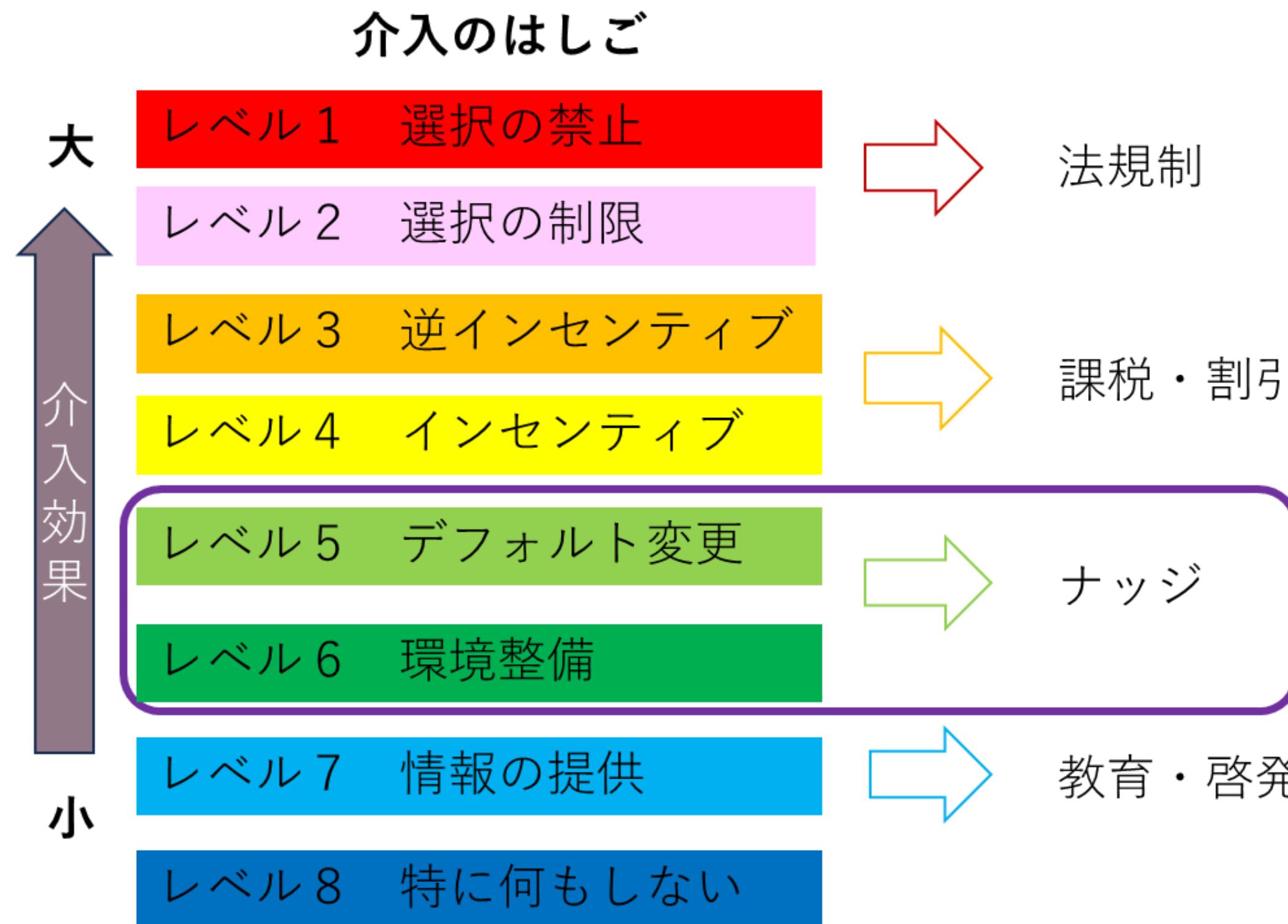
好ましい行動に変えるための 効果的なアプローチとは？



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



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。
※検査キットがお手元にない場合には、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。**

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

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。
※検査キットがお手元にない場合には、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。

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

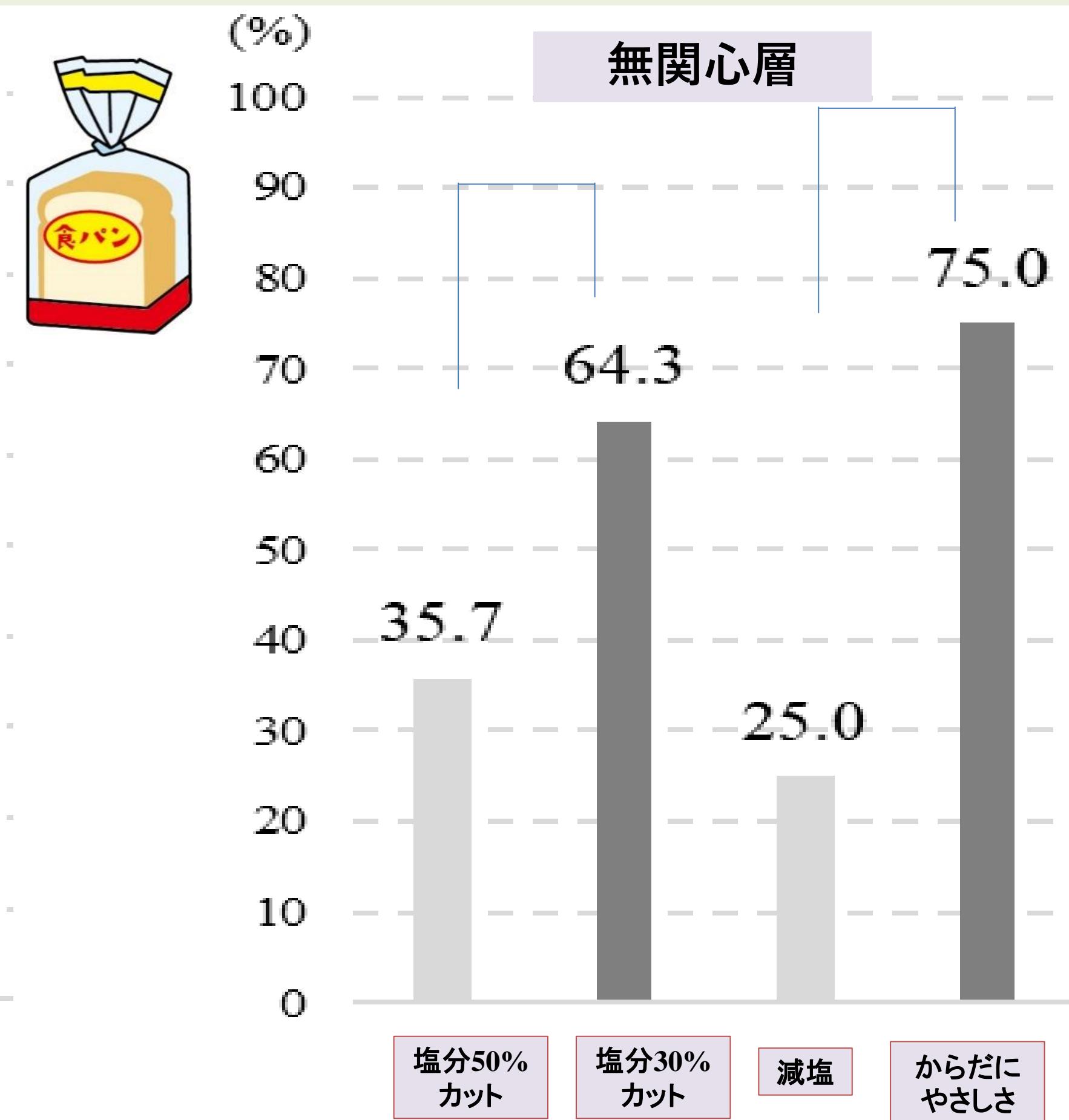
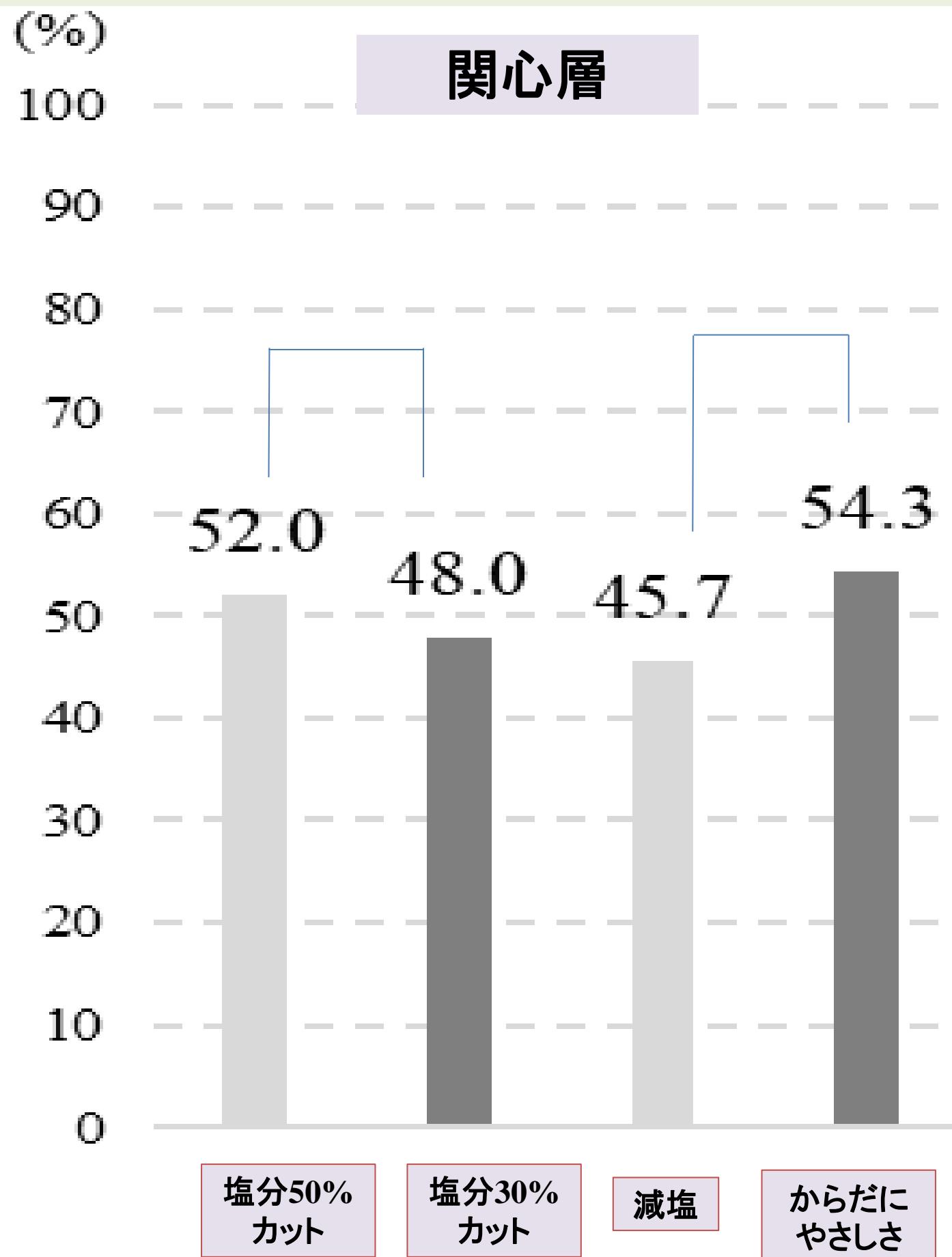
パターンA
利得フレーム
メッセージ

受診率
7.2%向上

パターンB
損失フレーム
メッセージ

「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	1	ももいろ	598	49.8	1	あお	323	26.9	1	あか	352	29.3
2	やまぶきいろ	206	17.2	2	うすだいだい	189	15.8	2	ちゃいろ	146	12.2	2	きいろ	153	12.8
3	だいだいいろ	150	12.5	3	あか	147	12.3	3	みずいろ	146	12.2	3	しろ	132	11.0
4	うすだいだい	147	12.3	4	しゅいろ	64	5.3	4	ぐんじょういろ	84	7.0	4	やまぶきいろ	105	8.8
5	ちゃいろ	100	8.3	5	だいだいいろ	43	3.6	5	あか	66	5.5	5	うすだいだい	73	6.1
6	あかぢやいろ	87	7.3	6	やまぶきいろ	33	2.8	6	あかぢやいろ	54	4.5	6	だいだいいろ	58	4.8
7	おうどいろ	71	5.9	7	あかぢやいろ	32	2.7	7	おうどいろ	54	4.5	7	ちゃいろ	58	4.8
8	しゅいろ	44	3.7	8	ちゃいろ	22	1.8	8	うすだいだい	43	3.6	8	おうどいろ	56	4.7
9	あか	21	1.8	9	きいろ	15	1.3	9	ぎんいろ	42	3.5	9	しゅいろ	49	4.1
10	ももいろ	18	1.5	10	おうどいろ	14	1.2	10	だいだいいろ	38	3.2	10	あかぢやいろ	41	3.4
11	あかもらさき	15	1.3	11	しろ	10	0.8	11	やまぶきいろ	36	3.0	11	あお	20	1.7
12	うすむらさき	13	1.1	12	うすむらさき	7	0.6	12	しゅいろ	25	2.1	12	きんいろ	18	1.5
13	むらさき	10	0.8	13	きみどり	6	0.5	13	しろ	23	1.9	13	ももいろ	16	1.3
14	みずいろ	10	0.8	14	あかもらさき	4	0.3	14	ねずみいろ	22	1.8	14	きみどり	13	1.1
15	きみどり	6	0.5	15	みずいろ	3	0.3	15	きいろ	19	1.6	15	みずいろ	11	0.9
16	みどり	5	0.4	16	あお	3	0.3	16	きんいろ	14	1.2	16	うすむらさき	10	0.8
17	ふかみどり	5	0.4	17	みどり	2	0.2	17	くろ	13	1.1	17	みどり	9	0.8
18	あお	4	0.3	18	ねずみいろ	2	0.2	18	あかもらさき	10	0.8	18	あかもらさき	7	0.6
19	ぐんじょういろ	4	0.3	19	くろ	2	0.2	19	ももいろ	8	0.7	19	ねずみいろ	5	0.4
20	ねずみいろ	3	0.3	20	ぎんいろ	2	0.2	20	うすむらさき	8	0.7	20	ふかみどり	4	0.3
21	くろ	2	0.2	21	むらさき	1	0.1	21	むらさき	8	0.7	21	くろ	4	0.3
22	しろ	1	0.1	22	ふかみどり	1	0.1	22	みどり	7	0.6	22	むらさき	3	0.3
23	きんいろ	0	0	23	ぐんじょういろ	0	0	23	ふかみどり	7	0.6	23	ぎんいろ	2	0.2
24	ぎんいろ	0	0	24	きんいろ	0	0	24	きみどり	4	0.3	24	ぐんじょういろ	1	0.1

N=1,200



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

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)

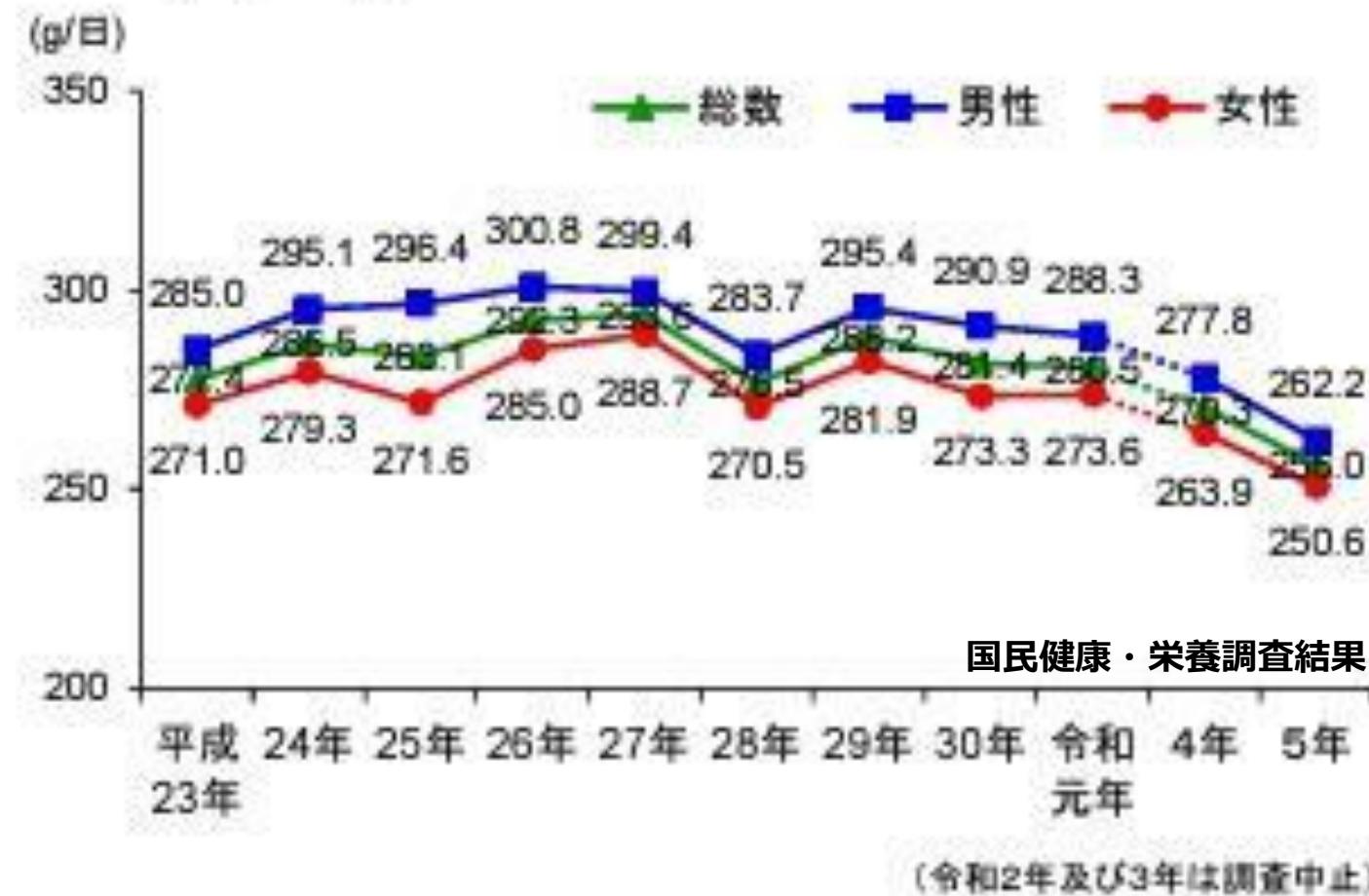
Attractive
(魅力的である)

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



都道府県	人數	平均値 (g/日)*
長野県	288	352
福島県	210	347
宮城県	193	332
福岡県	130	320
青森県	267	319
山梨県	187	318
鳥取県	289	314
徳島県	264	313
石川県	252	313
高知県	130	310
埼玉県	285	303
大分県	228	300
岩手県	188	299
新潟県	287	295
兵庫県	260	294
宮崎県	219	292
富山県	224	291
茨城県	228	291
佐賀県	192	289
鳥取県	220	289
福井県	239	288
京都府	117	288
香川県	256	285
千葉県	278	283
秋田県	231	283
和歌山県	205	280
群馬県	252	280
栃木県	395	280
鹿児島県	155	279
奈良県	209	279
岡山県	172	279
山形県	235	277
広島県	149	277
北海道	167	276
東京都	164	275
静岡県	207	274
愛媛県	255	273
岐阜県	361	273
沖縄県	181	273
山口県	221	270
滋賀県	182	269
長崎県	152	269
三重県	199	269
神奈川県	133	264
大阪府	136	254
愛知県	195	229
全国	9,987	284

都道府県	人數	平均値 (g/日)*
長野県	329	335
福島県	248	314
徳島県	300	309
神奈川県	142	304
青森県	318	300
山梨県	234	300
高知県	166	296
埼玉県	293	295
新潟県	330	291
宮崎県	208	287
岩手県	225	286
千葉県	335	284
北海道	218	280
鳥取県	261	278
宮崎県	266	278
東京都	202	277
島根県	362	277
栃木県	424	277
福岡県	166	276
茨城県	262	274
山形県	294	273
広島県	190	270
秋田県	272	269
福井県	285	269
沖縄県	214	268
奈良県	244	263
富山県	270	263
大分県	290	263
愛媛県	322	262
兵庫県	306	262
群馬県	258	262
香川県	312	261
岐阜県	399	257
石川県	302	256
鹿児島県	190	254
京都府	145	254
岡山県	209	253
佐賀県	247	252
長崎県	198	249
山口県	256	248
静岡県	261	243
滋賀県	209	240
三重県	227	240
愛知県	232	238
和歌山県	243	232
大阪府	200	227
全国	11,864	270

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

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。



*年齢調整した値
*小数第1位を四捨五入

0 100 200 300 400 500
(g/日)

0 100 200 300 400 500
(g/日)

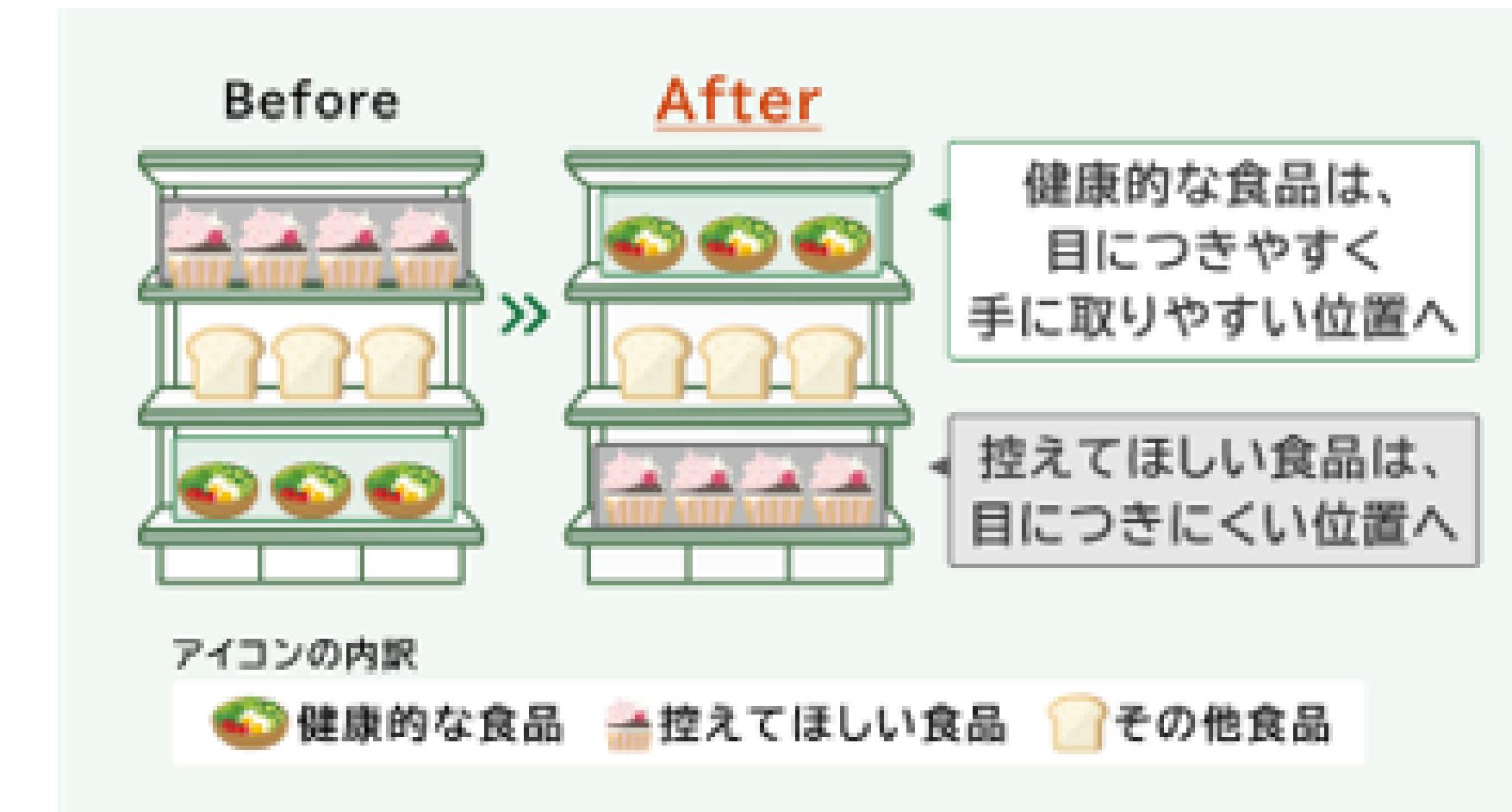
0 100 200 300 400 500
(g/日)

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(買いややすく)なる。←

Before



After



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



カット野菜

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.

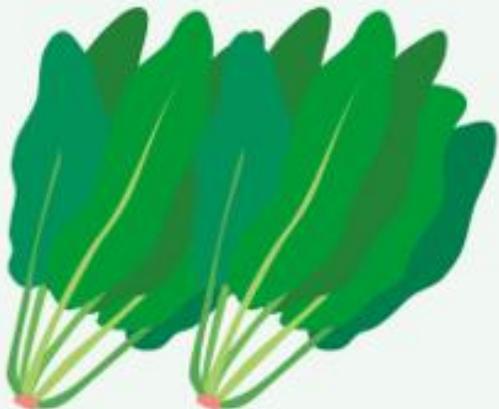
Attractive (魅力的である)

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。←



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

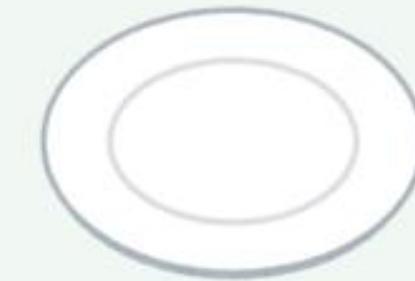


控えてほしいものは
少ない量に調整して
提供する

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：現場を観察し、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！←



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！←



ナッジには、低成本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

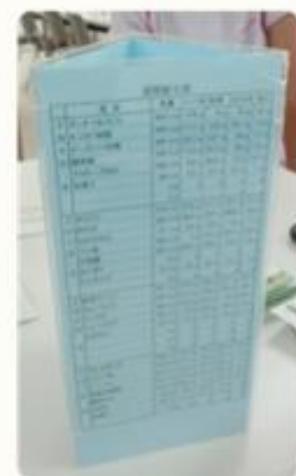


03. 野菜をより取りやすい場所へ陳列する



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



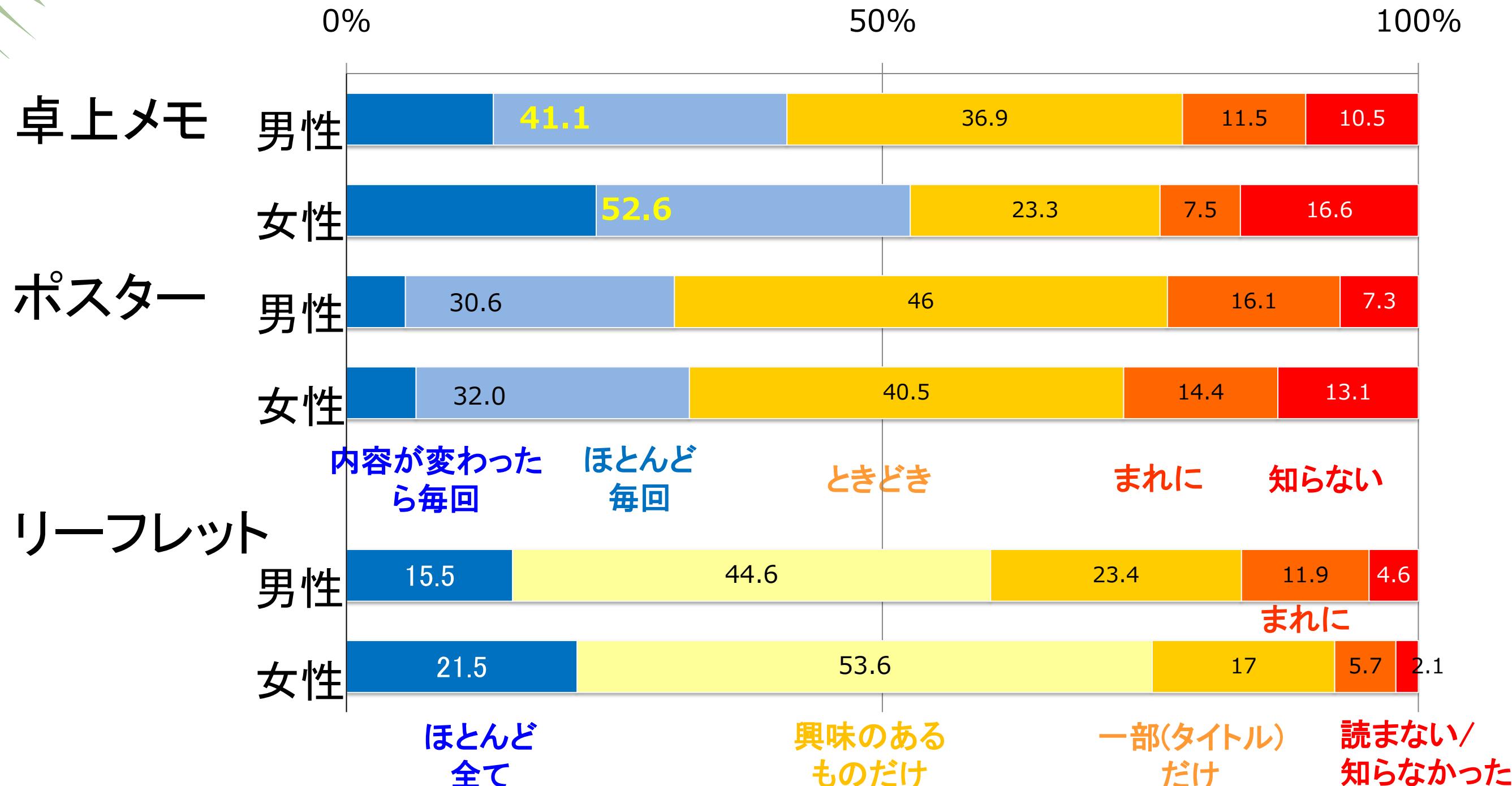
カラフルな色合いや
イラストで魅力的に

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



大阪府
Osaka Prefectural
Government

防災・緊急情報

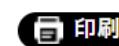
分類から探す

目的から探す

組織から探す

キーワードから
探す

[トップページ](#) > [健康・福祉](#) > [健康](#) > [健康づくり](#) > [食育の推進](#) > 自然に健康になれる持続可能な食環境づくり事業



更新日：2025年3月31日 ページID：101331

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で、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：樋野

thank you