

中性脂肪改善率 85.7%！ルネサンスの「脂質異常削減プロジェクト」報告

～ナッシュ冷凍宅配食で実現した“食べながら”整える健康経営モデル～

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、当社が取り組む健康経営施策である「脂質異常削減プロジェクト」において、「中性脂肪の改善率85.7%」という成果が確認されたことをお知らせいたします。

当社は今後も、生活習慣の改善を通じた健康支援に取り組み、従業員のウェルビーイング向上に貢献してまいります。



検査項目		基準値
身長	cm	
体重	kg	
標準体重	kg	
BMI (体格指数)	kg	
体脂肪率	%	18.5～24.9
腹囲	cm	17～27
蛋白	cm	50～89.9
尿		
血圧		
最入		

■脂質異常削減プロジェクトの背景

当社では、健康経営の重点施策として全従業員の「脂質異常割合の削減」に取り組んでいます。健康改善のためには食事を中心とした生活習慣の見直しが欠かせません。そこで、2024 年度の定期健康診断の結果に基づき、特に改善が必要と判断された社員を対象に、食生活の改善を目的とした取組を実施しました。

本プロジェクトでは、ナッシュ株式会社が提供する冷凍宅配食サービス「nosh[※]（ナッシュ）」を活用し、継続的な食事改善プログラムを実施しました。この「nosh」の導入は、単なる食生活の改善に留まらず、参加者の健康意識を大きく高め、運動習慣の獲得など多岐にわたる行動変容のきっかけとなりました。その結果、中性脂肪の劇的な改善が見られ、食を通じた健康行動の連鎖が総合的な健康改善に繋がるという有効性が示されました。

※冷凍宅配食「nosh」とは

管理栄養士と専属のシェフが開発した糖質 30g 以下、塩分 2.5g 以下の商品を定期配送でお届けします。

■脂質異常削減プロジェクトの概要

<対象者条件>

2024 年度健診で中性脂肪 150mg/dL 以上の方
(特定保健指導対象者含む) 49 名。

<実施内容>

2025 年度定期健康診断の改善を目的として、
参加対象者が冷凍宅配食「nosh」を 1 日 1 食
完食する。

<実施期間>

2025 年 3 月～6 月：参加者の「nosh」利用・健康診断受診
2025 年 10 月：健康診断結果データ確認・検証



■「nosh」を契機とした意識変革と行動変容、主な改善結果

本プロジェクトにおいて、「nosh」による食事改善が、参加者の意識変革と行動変容を強く促し、以下の多岐にわたる改善結果をもたらしました。

- ・ 中性脂肪の改善率が 85.7%と脂質異常改善に有効な食生活介入モデルとして成果を示した
- ・ 中性脂肪の平均減少値は -48.3mg/dL、BMI は -0.35kg/m²、体重は -1.07kg と改善傾向

「nosh」の利用をきっかけに、参加者の健康意識に大きな変化が生まれました。アンケートでは、約 9 割 (92.3%) が「体の変化を感じた」(ウエストがすっきりした・体重が減った・調子が良くなったなど) と回答。その背景には、nosh による食事改善だけでなく、それを契機とした積極的な健康行動への転換がありました。

<プロジェクト参加をきっかけに取り組んだこと(複数回答可)>

	人数	割合
食生活改善・カロリー計算	18	46.2%
運動・ウォーキング	15	38.5%
飲酒量減らした・禁酒	3	7.7%
体重測定・記録	2	5.1%
特になし	5	12.8%

「nosh」の導入が単なる食事改善に留まらず、運動習慣の獲得や飲酒量の減少といった健康的なライフスタイルへの変革を多角的に促したことが明らかになりました。

■効果検証方法

<検証指標>

- ・ 体重、腹囲、BMI、中性脂肪、血圧の前年度比較

<項目別改善状況>

項目（対象人数）	数値改善した人数	割合
体重（49）	30	61.20%
腹囲（34 ※40歳以上）	23	67.60%
BMI（49）	28	57.10%
中性脂肪（49）	42	85.70%
最高血圧（49）	24	49.00%
最低血圧（49）	28	57.20%

■当社統括産業医 NPO 法人 健康経営研究会 理事長 岡田 邦夫氏コメント

健康づくりにはリテラシーが必須であり、その方法と実践が必要不可欠となります。食生活に気をつけることで、活動的な生活の重要性の気づきにもなり、また、健康づくりの連鎖が生活習慣の改善に繋がることになります。

今回の結果は、短期間ではありますが、体重、血圧、血液などに好ましい結果を得ることができました。これらの測定値を異常値のまま放置することは、新たな生活習慣病発症の連鎖となり、動脈硬化性疾患の発症に繋がることが危惧されます。健康づくりを意識している方には、取組のきっかけが必要であり、それも自分にはできそう、という気持ちを後押しするようなプログラムが必要です。その点、今回のプログラムにおいては満足感についても高い評価が得られました。また、その結果も種々の検査データが改善することを実感することは自己効力感を向上させることになり、健康づくりの継続を後押しすることになります。生活習慣の改善は、生涯継続し続けることが重要であることから、例えば、体重がリバウンドすることなく、維持することが今後の課題となります。健康づくりの方策は、一つだけでは飽きてしまうことが多く、自分で自分自身の健康づくり方法を見出して、継続していくことが必要です。今回の取組が、今後の人生における健康づくりの基盤になれば健康寿命の延伸に繋がります。

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案します」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設など 296 施設(2025 年 9 月末現在)を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代を豊かにする健康のソリューションカンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

▶ ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林

MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
