

お弁当、お惣菜の
減塩・野菜増量について
～ならコープの現状と課題～

2019/2/7 奈良県食育推進会議

全国生協組合員意識調査から

- 全国生協組合員意識調査とは・・・1994年から3年毎に実施し、今回9回目
- 目的:大きく変化する社会の中で、生協組合員の年齢・家族構成、くらし・購買に関する意識・行動、生協の事業・活動に対する評価を明らかにし、生協の政策検討や、事業方針、組合員活動の参考になる情報を提供する
- 調査対象:全国の組合員数上位30の地域購買生協の組合員6000名を無作為抽出(自然災害などの影響で、調査の組合員母数は5945名となった)
- 調査方法:郵送自記式調査法で実施(回収率61.4%、3653件)
- 調査時期:2018年6月から10月
- ならコープも協力(76/94件、回収率80.9%)
(ならコープへの加入率:45.9% ※2018年3月31日現在)

全国生協組合員意識調査結果から

- 平均年齢57.3歳（過去最高）
- 組織率は、50～60代で高く、30代・80代で低い
- 夫婦と子どもからなる家族が減少（過去最低の42.6%）
- 専業主婦の減少（30代女性の39.4%が「フルタイム」）

全国生協組合員意識調査結果から ～普段の食事で注意していること～

- 1位 栄養バランス
- 2位 塩分の摂取量
- 3位 脂質の適切さ
- 4位 カロリーの適切さ
- 5位 糖質の適切さ
- 6位 カルシウムの摂取量
- 7位 アレルギー物質

* 生協組合員は一般消費者調査との比較によると、栄養バランスなどへの関心が高い

一般消費者調査とは・・・

- 目的: (1) 生協組合員と一般消費者の比較
(2) 一般消費者の生協に対する認知・関心・利用意向の把握
- 調査対象: 「生協の組合員でなく、現在、生協の宅配・店舗を利用していない女性」が条件。母集団は約200万人のインターネットリサーチモニター。国勢調査の年齢と地域人口比で募集するサンプリング方法により、20～79歳の女性を対象に、条件に該当する計1800人から回答を収集。
- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2018年6月

店舗におけるお弁当・お惣菜の利用動向

《まごころ弁当》

- 販売数量 前年比111.1%

《野菜たっぷり野菜サラダ》

- 販売数量 前年比193.5%



- 2019年度は、野菜・カロリー・塩分を意識した健康志向商品の開発を進める方針

店舗における「おかず」としての商品づくり

「おかんず」チームによる惣菜づくり

♡お母さんの配慮が詰まった商品♡

- 家庭の主婦が、家で作るおかずを実現。
- 「おふくろの味」を活かした商品づくり。
- 店舗で販売されている「原料」を使用。

(お店で買って家で作るイメージ)



各店おかんずの商品づくり(例)

○売場の商品を活用した商品

赤魚の煮つけ

○お母さんの願いを

きんぴらごぼうコロッケ



添加物をなるべく使いたくないので、特に夏場には品質管理上の課題がある。
組合員の要望に沿えるよう、今後、検討をすすめる。

無店舗における簡便商品の 塩分・野菜

- 《らくらくお料理パック》

☆減塩メニュー

八宝菜(食塩相当5.7g)

⇒減塩タイプ(食塩相当4.0g)

大人気の「八宝菜」美味しさそのまま!
塩分32%カット!



約15分
約2人前
フタ付

冷蔵 2日
3日

103225

八宝菜(減塩タイプ)
1セット 838円
(税込 905円)
(386kcal・食塩相当4.0g / 商品1セット)

セット内容
・国産緑ごま切れ60g・シーフードミックス80g
・白濁160g・玉ねぎ60g・たけのこ(水漬)40g
・にんじん30g・しいたけ30g・ピーマン20g
・特製たれ(減塩タイプ)50g×2
ご利用いただくものト ・塩・こしょう・サラダ油

消費期限:お届け日翌日 冷蔵・冷蔵

無店舗における簡便商品の 塩分・野菜

- 《らくらくお料理パック》
- 塩分1人1食あたり、1.5g未満をめざしたメニュー

声 最初は甘酒が苦い
ましたが、仕上がりがほんのり甘く美味しかった。
組合員さん 組合員さん

102873 冷蔵
豚肉と野菜の
重ね甘酒蒸し
1セット

約15分
約2人前

本体 **648円**
(税込 700円)

653kcal・食塩相当0.4g／商品1セット 消費期限:お届け日翌日

セット内容
・国産豚バラ薄切り100g
・白菜250g
・さつまいも80g
・にんじん50g
・あま酒50g
※ご利用いただくもの
・塩・こしょう

※写真の料理イメージは全量です。

カレーの風味が食欲をそそります

約15分
約2人前

1046 冷蔵
なすと豚バラの
カレー炒め
1セット

約15分
約2人前

本体 **648円**
(税込 700円)

646kcal・食塩相当0.5g／商品1セット 消費期限:お届け日翌日

セット内容
・国産豚バラ薄切り100g・なす150g
・チンゲン菜100g・にんじん20g
・フリシヤカシーズニング(カレー)3g
※ご利用いただくもの
・塩・こしょう・しょうゆ・サラダ油

無店舗における簡便商品の 塩分・野菜

- 野菜1日の摂取量(350g)の半分または1日分以上を摂取できるメニュー

水菜が入った豚肉のハリハリ鍋
しょうがで身体の中から温まります!

精き家の「もめん豆腐」使用



約15分
煮る ※写真の料理イメージは約2人前です。

豚肉のハリハリ生姜鍋
1セット 消費期限:お届け日翌日 写真は約2人前です

102997 冷蔵 1月3日	103004 冷蔵 1月3日
約1人前	約2人前
¥580 (税込 626円)	¥800 (税込 864円)
セット内容	セット内容
<ul style="list-style-type: none"> 国産豚こまぎれ80g・もめん豆腐1丁(200g) 白菜100g・水菜60g・えのき10g・にんじん10g 白ねぎ10g・しいたけ10g・生姜鍋つゆ20g (395kcal・食塩相当3.4g / 商品1セット)	<ul style="list-style-type: none"> 国産豚こまぎれ120g・もめん豆腐1丁(200g) 白菜200g・水菜120g・しいたけ30g・えのき20g にんじん15g・白ねぎ15g・生姜鍋つゆ20g×2 (524kcal・食塩相当6.8g / 商品1セット)

大豆メニューもらくらく完成!
お味噌やお豆腐を使ったメニューで、
体にやさしい食卓づくり♪

風味豊かなコクのある味噌つゆに
豚バラやささがきごぼろが合います



約15分
煮る ※写真の料理イメージは約2人前です。

味噌ちゃんこ鍋
1セット ※写真の料理イメージは約2人前です。

102911 冷蔵	102920 冷蔵
約1人前	約2人前
¥540 (税込 583円)	¥740 (税込 799円)
セット内容	セット内容
<ul style="list-style-type: none"> 国産豚バラ薄切り(60g×2枚入) 白菜125g・ごぼう40g・水菜10g 水の中切りにんにく10g・白ねぎ10g しいたけ10g・味噌鍋つゆ(みそ)20g (539kcal・食塩相当3.9g / 商品1セット)	<ul style="list-style-type: none"> 国産豚バラ薄切り(20g×2枚入) 白菜260g・ごぼう30g・しいたけ30g 水菜25g・えのき20g・にんじん15g 白ねぎ15g・味噌鍋つゆ(みそ)20g×2 (711kcal・食塩相当7.9g / 商品1セット)

NEW 味噌と牛乳の絶妙コラボ♪
奈良生まれのまるやかお鍋

牛乳
150cc
ご利用ください



※写真の料理イメージは全量です。

約15分
煮る

飛鳥鍋
1セット

1119 冷蔵 5月2日
約2人前
¥780 (税込 842円)
セット内容
<ul style="list-style-type: none"> 国産若鶏モモ肉(解凍品)120g きぬこしょう(1個)120g 白菜260g・ごぼう50g しいたけ30g・水菜25g えのき20g・にんじん15g 白ねぎ15g 丸鶏がらスープ(顆粒)5g 寄せ鍋のつゆ(みそ)20g ▼ご利用いただくもの 牛乳150cc (448kcal・食塩相当6.3g / 商品1セット)

消費期限:お届け日翌日

ならコープタ食宅配

- 2010年4月12日(月) 事業開始(お弁当コース・おかずコース)
- 週単位(5日間)で、月曜日から金曜日まで夕食弁当を毎日「笑顔」でお届け
- 高齢者、ひとり暮らし、子育て中の方や忙しい方、夜間勤務の方、健康に気を使っておられる方など食事準備にお困りの方の食生活応援
- 栄養バランスを考え、管理栄養士が献立した健康的な食事をサポート
- 利用者の70%以上が高齢者(65歳以上)

ならコープタ食宅配(月～金)

《お弁当》

平均カロリー500kcal前後

・平均塩分3g前後↓



《おかず小》

平均カロリー350kcal前後

・平均塩分3g前後↓



《おかず》↑

平均カロリー400kcal前後

・平均塩分3g前後

ならコープタ食宅配(月～金)

《メインたっぷりおかずコース》

平均カロリー450kcal前後

・平均塩分3.5g前後 ⇒



《彩菜御膳コース》

平均カロリー500kcal前後

←・平均塩分4g前後(野菜150g以上使用)

介護食・健康管理食(月～金、3食・2食)

《やわらか普通食》
カロリー1,500kcal
・塩分10.0g以下 ↓



《介護食(ム一食)》 ↑
カロリー1,000kcal
・塩分10.0g以下
※きざみ食も有ります

《健康管理食(カロリー1440調整食)》

カロリー1,440kcal

・塩分6g以下

※カロリー1600調整食、たんぱく40g・60g調整食も有ります ↓



※栄養価はごはん、みそ汁を含む、朝昼夜の合計の目安です。

ならコープタ食宅配

	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
利用人数	1010	1526	1791	2045	2358	2731	2977	3048	3292
利用食数	1300	1950	2320	2700	3000	3500	3785	3889	4193

ならコープタ食宅配

- 2010年4月12日(月) 事業開始(お弁当コース・おかずコース)
- 2013年1月21日(月)～彩菜御膳コース、冷凍おかず(土日の食事)
- 2013年7月15日(月)～祝日のお届けスタート
- 2017年11月11日(土)～「介護食・健康管理食」の案内スタート
- 2018年6月4日(月)～主菜たっぷり「おかず小」コース
- 2018年10月1日(月)～「メインたっぷりおかず」コース
- 今後、未配達エリア、利用しやすい仕組み、サービスの充実、必要とされる商品の改善などを検討

組合員活動との連携



2019年度 組合員活動のすすめかた

「商品・食育「たべる、たいせつ」活動を通じて、わたしたち自らの消費行動やくらしの在り方を見直し、健康な食生活をおくることができる環境づくりをすすめてみましょう」

- 子どもから高齢者までよりよい食生活を実践するために、食と健康を学び、1日の野菜摂取量、食塩摂取量などについて正しい情報提供と「ヘルシーコープ」商品の利用を広げ、食生活の見直し活動をすすめます

組合員活動との連携

食育サポーター(ならコープボランティアグループ)の活動



奈良県医療福祉生協との連携

《いきいき健康づくりデー》

- コープみみなしとコープたかだで、地域の組合員の健康づくりのため実施。お買い物のついでに健康チェック！
- 血圧を測りながら、健康のこと、くらしのこと、食生活のこと、塩分や野菜のことも話題に。

