

○ 配布概況

・配布に関する詳細は下記の通り。特に調査対象者には、改善策郵送時と調査中間結果報告郵送時と2回にわたり配布。

店舗	配布方法	期間	時間	配布内容
花小金井店	手渡し	9/27	10-18時	W28チラシ
		10/2・10/4	10-18時	W29チラシ
		10/9・10/11	10-18時	W30チラシ
		10/16・10/18	10-18時	W31チラシ
		10/23・10/25	10-18時	W32チラシ
		10/30・11/1	10-18時	W33チラシ
		11/6・11/8	10-18時	W34チラシ
		11/13・11/15	10-18時	W35チラシ
		11/20・11/22	10-18時	W36チラシ
		11/27・11/29	10-18時	W37チラシ
		12/4・12/6	10-18時	W38チラシ
	12/11・12/13	10-18時	W39チラシ	
	ブース設置	9/27～12/13	毎週 水/金曜日	バックナンバー
入口/農産売場設置	10/16～1/26	常時	バックナンバー	
南浦和店	手渡し	9/28・9/29	10-18時	W28チラシ
		10/5・10/6	10-18時	W29チラシ
		10/12・10/13	10-18時	W30チラシ
		10/19・10/20	10-18時	W31チラシ
		10/26・10/27	10-18時	W32チラシ
		11/2・11/3	10-18時	W33チラシ
		11/9・11/10	10-18時	W34チラシ
		11/16・11/17	10-18時	W35チラシ
		11/23・11/24	10-18時	W36チラシ
		11/30・12/1	10-18時	W37チラシ
		12/7・12/8	10-18時	W38チラシ
	12/14・12/15	10-18時	W39チラシ	
	ブース設置	9/27～12/26	毎週 水～火曜日	バックナンバー
入口/農産売場設置	10/16～1/26	常時	バックナンバー	
その他	調査対象者宛郵送 300部×2回	10月31日		W28～W33チラシ
		11月25日		W34～W36チラシ

○ 配布数量

・期間中(2013.9.27~2014.1.27)、総配布数は16,306部

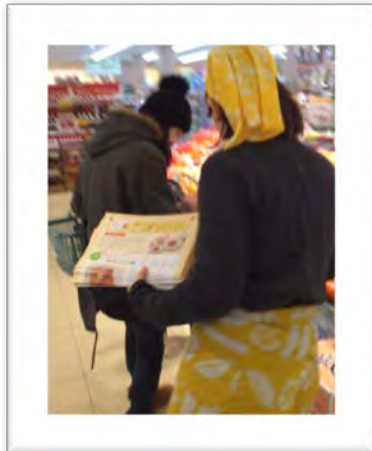
花小金井												
	vol.1	vol.2	vol.3	vol.4	vol.5	vol.6	vol.7	vol.8	vol.9	vol.10	vol.11	vol.12
0927-1002	212	85										
-1009	138	249	296									
-1016	57	69	267	192								
-1025	27	16	21	265	473							
-1030	30	37	10	51	34	280						
-1106	22	28	11	11	23	244	304					
-1113	19	18	27	16	23	23	253	300				
-1120	30	28	11	19	32	8	27	273	269			
-1127	28	11	18	12	14	19	9	57	263	240		
-1204	23	28	15	10	22	14	13	22	12	187	222	
-1211	37	14	18	32	18	16	16	14	8	32	167	501
-1216	19	15	21	12	13	14	27	13	25	21	63	21
-108	45	55	54	66	54	47	59	31	43	36	22	23
-116	17	24	6	36	23	12	28	19	10	18	41	34
-127	24	43	23	12	11	21	30	7	11	20	32	22
累計配布数	728	720	798	734	740	698	766	736	641	554	547	601

南浦和												
	vol.1	vol.2	vol.3	vol.4	vol.5	vol.6	vol.7	vol.8	vol.9	vol.10	vol.11	vol.12
0927-1002	411											
-1009	181	344										
-1016	70	77	381									
-1025	22	31	151	201								
-1030	34	25	31	73	326							
-1106	24	21	13	59	108	501						
-1113	21	17	24	36	32	39	412					
-1120	21	22	16	43	30	13	48	387				
-1127	19	23	19	26	11	14	30	71	611			
-1204	38	31	23	21	30	22	19	32	41	402		
-1211	22	22	14	15	15	15	21	16	15	34	289	
-1216	15	29	25	41	24	17	14	22	9	12	110	711
-108	42	48	47	66	27	47	34	35	21	43	83	40
-116	24	26	12	40	18	22	14	14	13	17	52	23
-127	24	22	19	15	10	19	12	17	15	15	32	19
累計配布数	944	716	756	621	621	690	592	577	710	508	534	774

累計配布数(店舗計)	1,672	1,436	1,554	1,355	1,361	1,388	1,358	1,313	1,351	1,062	1,081	1,375	16,306
------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

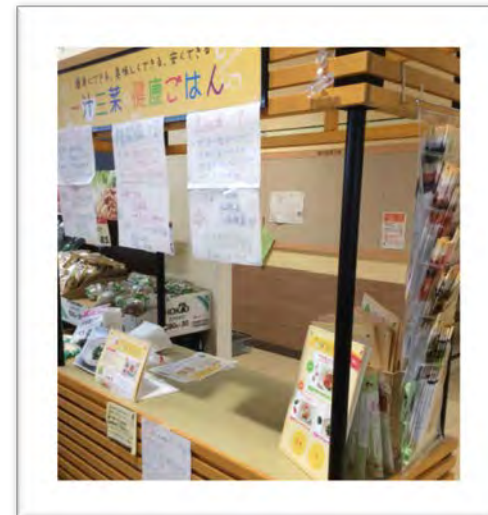
○ 手渡し配布風景

・献立実演コーナーを中心に配布範囲を広げて積極的に配布



○ 献立実演コーナー設置風景

・献立実演のない曜日には、目立つように設置し、持ち帰り利用を促した



○ 入口設置風景

・バックナンバーを順次追加しラックに設置



○ 農産売場設置風景

・バックナンバーを順次追加し、ラックに設置



○ 制作の考え方

・献立(主菜/副菜/副々菜)については前述どおり

食育のお話の情報開発について

・塩分(4回)/脂質(4回)/野菜(4回)の
計12回シリーズ

・テーマが連続しないよう、3週間ローテーション
で情報発信

・中央官庁が公式に一般公開している現行の
情報の趣旨を変更せず、基本的な情報を優先
して、わかりやすく再編集した情報を掲載

裏面

豆腐としめじの神おろしポン酢

材料 (4人分)

ぶなしめじ…1パック(120g)	木綿豆腐…2/3丁(200g)
大根……5センチ(200g)	ポン酢……大ききじ2
平たねなし粉…1/2個(100g)	塩……小さじ1/2

作り方

- ぶなしめじを下茹でする。
- 平たねなし粉を干切りにする。
- 大根をすりおろしざるにあけておく。
- 豆腐をキッチンペーパーで水分を絞り、電子レンジで2分加熱し、粗熱が取れたら1.5センチ角に切る。
- ボウルに③と他の材料を混ぜ合わせる。

ポイント

ポン酢などの酸味を上手に使って、塩分控えめでも美味しく食べることが出来ます。

調味料は得意なものを、お好みで変えてもOKです。塩分控えめでも美味しく食べられます。

摂取量 (1人あたり)	エネルギー	野菜	脂質	塩分相当量
	67Kcal	80g	2.2g	0.6g

食育のお話 保存版

第1話 塩分のお話 (4回シリーズの1回目)

塩分を減らすことが大事なのはわかったけど、1日にどれくらいまでなら摂ってもいいのかわからないか?

成人男性で10g??
重さで言われてもピンとこないわね??

こんなにも量が多い! 毎日、こんなに摂っているのかわからないか?

調味料を使うときは、ほんのひとつまみだけど、1日の食事で見ると、けっこう塩分を摂っているわね!

1日の塩分摂取量の目標値は、
成人男性は 10g未満
成人女性は 8g未満

塩分10gというのは、
小さじしも1杯分に相当します。

「自分はこんなに摂っていない」と思う人は多いと思いますが、毎日使う調味料や加工食品に意外と塩分が含まれているので、知らず知らずのうちに、塩分を摂り過ぎてしまっているんですね。現在のところ、日本人の塩分摂取量は、平均で1日11-12gくらいですが、目標値よりも余分に塩分を摂っていることになりました。

今週のポイント

調味料に工夫をしたり、食べ方を工夫したりするのは塩分を控える上でもとても大切なことです。そして、もうひとつ大切なポイントがあります。それは、
カリウムをしっかり摂って塩分を体内から排泄してあげることなんです。

野菜にはカリウムがいっぱいあります。
体内の余分な塩分を排泄する作用があるミネラルがカリウム。カリウムは新鮮な野菜や果物に多く含まれています。野菜では熱を加えたり、水にさらしたりすると失われやすいものが多いので、上手に調理しましょう。但し、腎臓や心臓を患っている方は、医師に相談してください。

表面

食育レシピ Vol.1 汁三菜・健康ごはん

今週の献立ポイント

ポイント