

## 第 4 章 店舗における食生活改善方策の実施

実態調査で示した改善方策、明らかになった来店者の食育に関する課題などを踏まえ、3店舗において食の健全化に向けた行動を促すための活動を行った。

実施した改善方策は、以下のとおりである。特に主眼を置いたのは、栄養バランス、地域食材の活用、減塩対策、栄養バランスの良い水産物を生産する漁業者との交流である。事前調査協力者の参加率は、30%未満という結果であったが、その一方、新たな協力者の掘り起こしができたと考える。参加者の関心はどの活動に対しても高かったが、特に生産者との交流では、日常行っていない魚介類の捌き方や料理方法に関心が高かった（表 4-1）。

表 4-1 改善方策の内容と参加者数

改善方策		開催数	参加人数（延人数）	事前調査協力者の参加（延人数）
惣菜メニューの提案		—	メニューレシピの配布数 450 枚×8 種類×3 店舗=10,800 枚	北 24 条店 93 名 菊水店 131 名 港町店 49 名
講習	地域食材メニュー	6 回	1 4 6 名	
	栄養バランスメニュー講習	1 2 回	2 2 2 名	
	食の安全性講習	1 2 回	1 4 9 名	
生産者と消費者の交流会		1 7 回	6 2 5 名	
売場の工夫		—	—	
合計			1, 1 4 2 名	2 7 3 名

### 4-1 栄養バランスに配慮した惣菜メニューの開発・提供

#### (1) 惣菜メニューの開発

野菜不足の解消や減塩に効果があり、栄養バランスが良く北海道産食材の活用が促進されるメニューレシピを開発した。開発にあたっては、アークスグループ管理栄養士の方々の協力・指導のもとに行った。開発した惣菜メニューは、**野菜不足解消メニューが4種類（表 4-1-1）、減塩メニューが4種類（表 4-1-2）、計8種類**である。

#### (2) 惣菜メニューの提供

開発したメニュー8種類を、各店舗の特設コーナーで事業活動期間中継続的に配布した。特に講習会や交流会の開催期間である10月28日（月）～11月24日（日）までの4週間は、週替わり（表 4-1-3）でサンプルを作り展示し、惣菜メニューを積極的にPRするとともに、1日の摂取目安量を理解してもらうため350gの野菜を展示した。活動状況を表 4-1-4～表 4-1-5 に示す。

表 4-1-3 惣菜メニュー サンプルの展示期間

期 間	食物繊維メニュー	減塩メニュー
第 1 週 10 月 28 日（月）～11 月 3 日（日）	海藻と筍の炒め物	柿の白和え
第 2 週 11 月 4 日（月）～11 月 10 日（日）	けんちん汁ごま風味	さつま芋ご飯
第 3 週 11 月 11 日（月）～11 月 17 日（日）	鶏肉とキャベツの クリーム煮	さつまいもとチーズの サラダ
第 4 週 11 月 18 日（月）～11 月 24 日（日）	豚肉とれんこんの ペペロンチーノ炒め	ヨーグルト味噌漬け

表 4-1-1 野菜不足解消メニュー（左：表面 右：裏面）

**食育応援隊** **おすすめ食物繊維メニュー**  
 シャキシャキとした歯ざわりがおいしい。  
**海藻と筍の炒め物**



【食育応援隊】は農林水産省の「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」の1つです。

クッキングアドバイザー(3名)が指導します。  
**海藻と筍の炒め物** 調理時間 約20分

●1人分/熱量:271kcal、タンパク質:11.1g、脂質:14.6g、塩分:1.8g

●材料 (4人分)	●作り方
切り昆布またはわかめ(もどす) 200g	①切り昆布は水洗いし水気を切って食べやすい長さに切る。(わかめの場合は水で固めにもどし、ゆでる。食べやすく切ったものを使う)
豚ロース薄切り肉 100g	②豚肉は7mm幅の細切りにし、ゆで筍・人参はせん切りにする。焼くときは縦半分に切り斜め薄切りにする。
ゆで筍 1/2個(100g)	③フライパンにサラダ油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら人参・筍・焼くわを加えて炒める。
人参 50g	④①の切り昆布を加えてよく炒め、Aで味付けし、炒めて味がなじんだら仕上げに白ごまをふる。
焼くわ 2本	
サラダ油 大さじ2	
酒 大さじ2	
A しょうゆ 大さじ2	
みりん 大さじ2	
いりごま(白) 大さじ2	

※1カップ=200cc 大さじ=15cc 小さじ=5cc

このメニューには1人分食物繊維が**3.4g**含まれています

昆布は海の野菜と呼ばれる海藻で、カルシウム・ヨウ素・鉄分・食物繊維が豊富に含まれています。また、新陳代謝や成長に関するヨードも含まれています。

**食育応援隊** **おすすめ食物繊維メニュー**  
 根菜をたっぷり使ったおふくろの味。  
**けんちん汁ごま風味**



【食育応援隊】は農林水産省の「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」の1つです。

クッキングアドバイザー(3名)が指導します。  
**けんちん汁ごま風味** 調理時間 約30分

●1人分/熱量:313kcal、タンパク質:16.6g、脂質:19.3g、塩分:1.4g

●材料 (4人分)	●作り方
木綿豆腐 1/2丁(150g)	①豆腐はちぎる。鶏もも肉は一口大に切って酒をふっておく。大根・人参は細切りに、干し椎茸も戻して細切りにする。
鶏もも肉 1枚	②里芋は皮をむいて半分切る。こんにゃくはゆでて3cm角の棒状にする。
大根 大さじ1	③油揚げは油抜きをして1cm幅に切る。
人参 100g	④鍋にサラダ油を熱し、豆腐以外の材料を軽く炒め、だし汁を加え、アクを取りながら煮る。
干し椎茸 4枚	⑤里芋が柔らかくなったら豆腐を加える。Aを入れて味付けし、塩で味を整える。器によそい、小ねぎと白ごまをかけていただく。
里芋 4個	
こんにゃく 1/2丁	
油揚げ 1/2枚	
サラダ油 大さじ1	
A しょうゆ 大さじ2	
みりん 大さじ1	
塩 小さじ1/3	
小ねぎ(小口切り) 5本	
すりごま(白) 大さじ3	

※1カップ=200cc 大さじ=15cc 小さじ=5cc

このメニューには1人分食物繊維が**4.9g**含まれています

根菜類が美味しくなる季節です。旨味たっぷりのけんちん汁で体の芯から温まりましょう。野菜が豊富なですから、食物繊維もたくさん摂れる一品です。

**食育応援隊** **おすすめ食物繊維メニュー**  
 キャベツの甘味をぐっと引き出す一品。  
**鶏肉とキャベツのクリーム煮**



【食育応援隊】は農林水産省の「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」の1つです。

クッキングアドバイザー(3名)が指導します。  
**鶏肉とキャベツのクリーム煮** 調理時間 約30分

●1人分/熱量:371kcal、タンパク質:18.9g、脂質:21.4g、塩分:1.1g

●材料 (4人分)	●作り方
鶏もも肉 1枚(300g)	①鶏肉は一口大に切って塩・こしょうをふる。
塩・こしょう 各少々	②キャベツは大きめの乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでしておく。
キャベツ 1/2個(450g)	③鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、キャベツとAを加えてふたをし、煮立ったら弱火で煮る。
ブロッコリー 1/2株	④Bを耐熱容器に入れ、ラップをしないで電子レンジで1～2分加熱し、混ぜ合わせる。
サラダ油 小さじ2	⑤③に④を加えて混ぜ、ブロッコリーを加え、牛乳を加えて混ぜながら沸騰直前まで温める。塩・こしょうを加え、味をととのえる。
水 1カップ	
A 固形スープの素 1個	
ローリエ 1枚	
小麦粉 大さじ4	
B バター 大さじ2	
サラダ油 小さじ2	
牛乳 2カップ	
塩・こしょう 各少々	

※1カップ=200cc 大さじ=15cc 小さじ=5cc

このメニューには1人分食物繊維が**3.3g**含まれています

キャベツなど葉野菜には食物繊維が豊富ですが、たくさん食べるのはなかなか大変。でも、シチューやスープなど野菜にする事でたっぷり摂取することが出来ます。寒い日には体の芯から温まります。

**食育応援隊** **おすすめ食物繊維メニュー**  
 シャキシャキ歯ごたえが美味しい。  
**豚肉とれんこんのペペロンチーノ炒め**



【食育応援隊】は農林水産省の「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」の1つです。

クッキングアドバイザー(3名)が指導します。  
**豚肉とれんこんのペペロンチーノ炒め** 調理時間 約15分

●1人分/熱量:240kcal、タンパク質:17.5g、脂質:17.0g、塩分:1.5g

●材料 (4人分)	●作り方
豚ロース薄切り肉 250g	①豚肉は食べやすく切り、Aで下味を付けておく。しめじは石づきを取りはくす。
しょうゆ 小さじ2	②れんこんは皮をむき、5mm幅の半月切りにして酢水にさらし、さっと洗い水気を切っておく。
A 酒 小さじ1	③フライパンにオリーブ油を入れ、弱火で1分程ににくと赤唐辛子を炒める。②を入れ中火で5分程カリッと炒める。①の豚肉としめじを加えてさらに炒め、しょうゆを加える。塩・こしょうで味をととのえる。
砂糖 小さじ1	
片栗粉 小さじ1	
しめじ 1パック	
れんこん 正味200g	
酢 少々	
にんにく(みじん切り) 1片	
赤唐辛子(小口切り) 1本	
パセリ(みじん切り) 少々	
オリーブ油 大さじ1	
しょうゆ 大さじ1	
塩・こしょう 各適量	

※1カップ=200cc 大さじ=15cc 小さじ=5cc

このメニューには1人分食物繊維が**2.2g**含まれています

れんこんにはビタミンCや鉄分などのほかに、不溶性の食物繊維が豊富に含まれています。和食だけでなく、洋食や中華など、いろいろな料理に活用して、美味しく食べましょう。



表 4-1-2 減塩メニュー（左：表面 右：裏面）

<p><b>食育応援隊</b> <b>美味しく減塩! ヘルシーメニュー</b> 季節の食材を豆腐と和えて。 <b>柿の白和え</b></p>  <p>【食育応援隊】は農林水産省の「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」の1つです。</p>	<p>クッキングアドバイザー(3名)が指導します。 <b>柿の白和え</b> <span style="float:right">調理時間 約20分</span></p> <p>●1人分/熱量:177kcal、タンパク質:6.3g、脂質:9.1g、塩分:0.6g</p> <table border="0"> <tr> <td>●材料(4人分)</td> <td>●作り方</td> </tr> <tr> <td>柿 中2個(300g)</td> <td>①柿は皮をむき、短冊切りにする。</td> </tr> <tr> <td>絹ごし豆腐 1丁(300g)</td> <td>②豆腐は1分程茹でてざるに上げ、自然に冷まして水分を切っておく。</td> </tr> <tr> <td>A 練りごま(白) 大さじ3</td> <td>③ボウルに裏ごしした豆腐を入れ、Aの調味料を加えてよく混ぜる(出来ればすり鉢が理想的)。</td> </tr> <tr> <td>すりごま(白) 大さじ2</td> <td>④③に柿を加えて和える。器に盛り、柚子の皮のせん切りを散らす。</td> </tr> <tr> <td>砂糖 大さじ2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 小さじ1/2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>柚子の皮 少々</td> <td></td> </tr> </table> <p>※1カップ=200cc 大さじ=15cc 小さじ=5cc</p> <p>このメニューは1人分<b>塩分0.6g</b>です。</p> <p>ごまの味付けで季節の果物を食卓にいかがですか。塩は風味付けです。塩分の摂り過ぎは生活習慣病と深い関係があります。国の栄養政策としては1日男性9g未満・女性7.5g未満が目標です。</p>	●材料(4人分)	●作り方	柿 中2個(300g)	①柿は皮をむき、短冊切りにする。	絹ごし豆腐 1丁(300g)	②豆腐は1分程茹でてざるに上げ、自然に冷まして水分を切っておく。	A 練りごま(白) 大さじ3	③ボウルに裏ごしした豆腐を入れ、Aの調味料を加えてよく混ぜる(出来ればすり鉢が理想的)。	すりごま(白) 大さじ2	④③に柿を加えて和える。器に盛り、柚子の皮のせん切りを散らす。	砂糖 大さじ2		塩 小さじ1/2		柚子の皮 少々			
●材料(4人分)	●作り方																		
柿 中2個(300g)	①柿は皮をむき、短冊切りにする。																		
絹ごし豆腐 1丁(300g)	②豆腐は1分程茹でてざるに上げ、自然に冷まして水分を切っておく。																		
A 練りごま(白) 大さじ3	③ボウルに裏ごしした豆腐を入れ、Aの調味料を加えてよく混ぜる(出来ればすり鉢が理想的)。																		
すりごま(白) 大さじ2	④③に柿を加えて和える。器に盛り、柚子の皮のせん切りを散らす。																		
砂糖 大さじ2																			
塩 小さじ1/2																			
柚子の皮 少々																			
<p><b>食育応援隊</b> <b>美味しく減塩! ヘルシーメニュー</b> ほっくりと香り豊かに炊き上げる。 <b>さつまいご飯</b></p>  <p>【食育応援隊】は農林水産省の「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」の1つです。</p>	<p>クッキングアドバイザー(3名)が指導します。 <b>さつまいご飯</b> <span style="float:right">調理時間 約15分</span></p> <p>●1人分/熱量:433kcal、タンパク質:6.6g、脂質:1.2g、塩分:0.7g</p> <table border="0"> <tr> <td>●材料(4人分)</td> <td>●作り方</td> </tr> <tr> <td>米 2合</td> <td>①米・もち米は混ぜてとぎ、炊飯器に入れ、水・昆布を加えて30分程浸す(時間外)。</td> </tr> <tr> <td>もち米 1/2合</td> <td>②さつまいごは1cm角に切り、水にさらしておく。</td> </tr> <tr> <td>昆布だし汁(水450cc+昆布10cm) 450cc</td> <td>③炊飯器の昆布を取り出し、Aを入れて軽く混ぜ、水を切ったさつまいごを入れて普通に炊く(時間外)。</td> </tr> <tr> <td>さつまいご 200g</td> <td>スイッチが切れたら全体を混ぜる。</td> </tr> <tr> <td>A 酒 大さじ1</td> <td>④茶碗によそい、ごま油をふる。</td> </tr> <tr> <td>みりん 大さじ1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩 小さじ1/2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ごま油 適量</td> <td></td> </tr> </table> <p>※1カップ=200cc 大さじ=15cc 小さじ=5cc</p> <p>このメニューは1人分<b>塩分0.7g</b>です。</p> <p>おしょうゆ味の炊き込みご飯よりさっぱりした秋のご飯です。塩分の摂り過ぎは生活習慣病と深い関係があります。国の栄養政策としては1日男性9g未満・女性7.5g未満が目標です。</p>	●材料(4人分)	●作り方	米 2合	①米・もち米は混ぜてとぎ、炊飯器に入れ、水・昆布を加えて30分程浸す(時間外)。	もち米 1/2合	②さつまいごは1cm角に切り、水にさらしておく。	昆布だし汁(水450cc+昆布10cm) 450cc	③炊飯器の昆布を取り出し、Aを入れて軽く混ぜ、水を切ったさつまいごを入れて普通に炊く(時間外)。	さつまいご 200g	スイッチが切れたら全体を混ぜる。	A 酒 大さじ1	④茶碗によそい、ごま油をふる。	みりん 大さじ1		塩 小さじ1/2		ごま油 適量	
●材料(4人分)	●作り方																		
米 2合	①米・もち米は混ぜてとぎ、炊飯器に入れ、水・昆布を加えて30分程浸す(時間外)。																		
もち米 1/2合	②さつまいごは1cm角に切り、水にさらしておく。																		
昆布だし汁(水450cc+昆布10cm) 450cc	③炊飯器の昆布を取り出し、Aを入れて軽く混ぜ、水を切ったさつまいごを入れて普通に炊く(時間外)。																		
さつまいご 200g	スイッチが切れたら全体を混ぜる。																		
A 酒 大さじ1	④茶碗によそい、ごま油をふる。																		
みりん 大さじ1																			
塩 小さじ1/2																			
ごま油 適量																			
<p><b>食育応援隊</b> <b>美味しく減塩! ヘルシーメニュー</b> さつまいもの甘さを活かして。 <b>さつまいもとチーズのサラダ</b></p>  <p>【食育応援隊】は農林水産省の「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」の1つです。</p>	<p>クッキングアドバイザー(3名)が指導します。 <b>さつまいもとチーズのサラダ</b> <span style="float:right">調理時間 約20分</span></p> <p>●1人分/熱量:221kcal、タンパク質:2.8g、脂質:13.5g、塩分:0.3g</p> <table border="0"> <tr> <td>●材料(4人分)</td> <td>●作り方</td> </tr> <tr> <td>さつまいも 240g</td> <td>①さつまいもは皮をむき1cm角のさいの目に切る。塩少々を入れて茹で、冷ましておく。</td> </tr> <tr> <td>クリームチーズ 80g</td> <td>②クリームチーズは小さくちぎっておく。</td> </tr> <tr> <td>A マヨネーズ 大さじ2・1/2</td> <td>③Aをボウルに入れてよく混ぜる。</td> </tr> <tr> <td>レモン汁 小さじ2</td> <td>④③の中に①と②を入れて混ぜ合わせる。</td> </tr> <tr> <td>牛乳 小さじ2</td> <td>⑤塩・こしょうをして味を調える。</td> </tr> <tr> <td>パセリ(みじん切り) 少々</td> <td>⑥器に盛り、パセリのみじん切りをふりかける。</td> </tr> <tr> <td>塩・こしょう 各少々</td> <td></td> </tr> </table> <p>※1カップ=200cc 大さじ=15cc 小さじ=5cc</p> <p>このメニューは1人分<b>塩分0.3g</b>です。</p> <p>さつまいもで甘味を加え、クリームチーズとレモンの風味でさっぱりいただきます。塩分の摂り過ぎは生活習慣病と深い関係があります。国の栄養政策としては1日男性9g未満・女性7.5g未満が目標です。</p>	●材料(4人分)	●作り方	さつまいも 240g	①さつまいもは皮をむき1cm角のさいの目に切る。塩少々を入れて茹で、冷ましておく。	クリームチーズ 80g	②クリームチーズは小さくちぎっておく。	A マヨネーズ 大さじ2・1/2	③Aをボウルに入れてよく混ぜる。	レモン汁 小さじ2	④③の中に①と②を入れて混ぜ合わせる。	牛乳 小さじ2	⑤塩・こしょうをして味を調える。	パセリ(みじん切り) 少々	⑥器に盛り、パセリのみじん切りをふりかける。	塩・こしょう 各少々			
●材料(4人分)	●作り方																		
さつまいも 240g	①さつまいもは皮をむき1cm角のさいの目に切る。塩少々を入れて茹で、冷ましておく。																		
クリームチーズ 80g	②クリームチーズは小さくちぎっておく。																		
A マヨネーズ 大さじ2・1/2	③Aをボウルに入れてよく混ぜる。																		
レモン汁 小さじ2	④③の中に①と②を入れて混ぜ合わせる。																		
牛乳 小さじ2	⑤塩・こしょうをして味を調える。																		
パセリ(みじん切り) 少々	⑥器に盛り、パセリのみじん切りをふりかける。																		
塩・こしょう 各少々																			
<p><b>食育応援隊</b> <b>美味しく減塩! ヘルシーメニュー</b> ユニークな野菜の漬け物。 <b>ヨーグルト味噌漬け</b></p>  <p>【食育応援隊】は農林水産省の「食材提供の場を活用した食育実践活動事業」の1つです。</p>	<p>クッキングアドバイザー(3名)が指導します。 <b>ヨーグルト味噌漬け</b> <span style="float:right">調理時間 約15分</span></p> <p>●1人分/熱量:96kcal、タンパク質:0.7g、脂質:1.6g、塩分:0.8g</p> <table border="0"> <tr> <td>●材料(4人分)</td> <td>●作り方</td> </tr> <tr> <td>A プレーンヨーグルト 100g</td> <td>①保存用ポリ袋にAを入れ混ぜ合わせておく。</td> </tr> <tr> <td>味噌 50g</td> <td>②きゅうり・筋を除いたセロリ・根を除いたアスパラガス・皮をむいて縦半分にした人参と大根は、それぞれ沸騰湯でさっと茹で、冷水に入れ充分冷やし、水分を取る。</td> </tr> <tr> <td>ブルーベリージャム 大さじ1</td> <td>③②のきゅうりは縦・横半分に切る。セロリは8cm位に切る。アスパラガスは長さを半分にする。大根は縦長に切る。</td> </tr> <tr> <td>きゅうり 1本(100g)</td> <td>④①に人参と③を入れ、1時間(時間外)以上漬け、漬け床を手で軽く取り除き、食べやすい大きさに切る。(人参は一晚漬けた方がおいしい)</td> </tr> <tr> <td>セロリ 1本(100g)</td> <td>※冷蔵庫で一晩漬けると美味しくいただけます。2~3日保存も可能です。</td> </tr> <tr> <td>アスパラガス 4本</td> <td></td> </tr> <tr> <td>大根 8cm(100g)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>人参 1/2本</td> <td></td> </tr> </table> <p>※1カップ=200cc 大さじ=15cc 小さじ=5cc</p> <p>このメニューは1人分<b>塩分0.8g</b>です。</p> <p>ヨーグルトとジャムの酸味を利用した、サラダ感覚の塩分が少ない漬物です。塩分の摂り過ぎは生活習慣病と深い関係があります。国の栄養政策としては1日男性9g未満・女性7.5g未満が目標です。</p>	●材料(4人分)	●作り方	A プレーンヨーグルト 100g	①保存用ポリ袋にAを入れ混ぜ合わせておく。	味噌 50g	②きゅうり・筋を除いたセロリ・根を除いたアスパラガス・皮をむいて縦半分にした人参と大根は、それぞれ沸騰湯でさっと茹で、冷水に入れ充分冷やし、水分を取る。	ブルーベリージャム 大さじ1	③②のきゅうりは縦・横半分に切る。セロリは8cm位に切る。アスパラガスは長さを半分にする。大根は縦長に切る。	きゅうり 1本(100g)	④①に人参と③を入れ、1時間(時間外)以上漬け、漬け床を手で軽く取り除き、食べやすい大きさに切る。(人参は一晚漬けた方がおいしい)	セロリ 1本(100g)	※冷蔵庫で一晩漬けると美味しくいただけます。2~3日保存も可能です。	アスパラガス 4本		大根 8cm(100g)		人参 1/2本	
●材料(4人分)	●作り方																		
A プレーンヨーグルト 100g	①保存用ポリ袋にAを入れ混ぜ合わせておく。																		
味噌 50g	②きゅうり・筋を除いたセロリ・根を除いたアスパラガス・皮をむいて縦半分にした人参と大根は、それぞれ沸騰湯でさっと茹で、冷水に入れ充分冷やし、水分を取る。																		
ブルーベリージャム 大さじ1	③②のきゅうりは縦・横半分に切る。セロリは8cm位に切る。アスパラガスは長さを半分にする。大根は縦長に切る。																		
きゅうり 1本(100g)	④①に人参と③を入れ、1時間(時間外)以上漬け、漬け床を手で軽く取り除き、食べやすい大きさに切る。(人参は一晚漬けた方がおいしい)																		
セロリ 1本(100g)	※冷蔵庫で一晩漬けると美味しくいただけます。2~3日保存も可能です。																		
アスパラガス 4本																			
大根 8cm(100g)																			
人参 1/2本																			



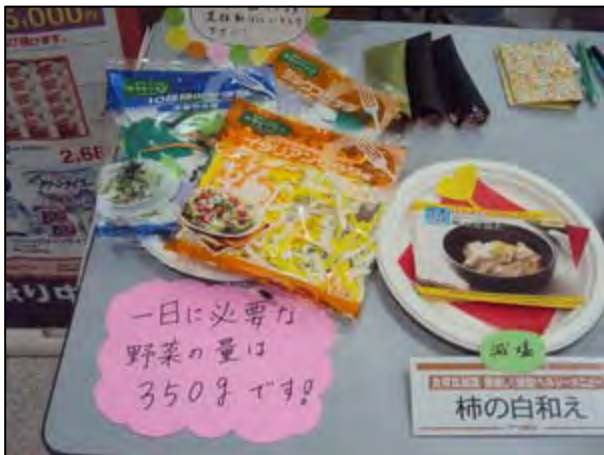
表 4-1-4 惣菜メニューの提供状況（北 24 条店・菊水店）



レシピの展示（北 24 条店）



サンプルの展示（北 24 条店）



野菜 350g の展示（北 24 条店）



レシピの展示（菊水店）



サンプルの展示（菊水店）



野菜 350g の展示（菊水店）

表 4-1-5 惣菜メニューの提供状況（港町店）



レシピ・サンプルの展示（港町店）



レシピ・サンプルの展示（港町店）



野菜 350 g の展示（港町店）