

3.

店舗における
食生活改善
方策の実施

地場野菜売り場の拡充と 野菜を中心とした副菜のレシピの提供

取組み目的

食と農への理解を促し、野菜摂取の多い行動への変容につなげるため。

取組み期間

2013年10月23日（水）～

取組み方法

(1) 生産者・生産組合との意見交換 2013年5月23日（木）実施 50名参加

(2) スーパーの取組み状況調査 スーパーや道の駅等の取組み状況（料理レシピや食材の紹介のしかた）調査

(3) レシピの提供

- ・野菜摂取量の向上を目的に、地場産の旬の野菜（ブロッコリー、しいたけ、じゃがいも、ほうれん草、大根）を使った野菜中心の副菜レシピカードの提供を行った。
- ・管理栄養士の監修で一つの野菜につき3種のレシピカード（合計15種類）を作成。レシピ作成の際には、「塩分量やカロリー等の健康配慮」と「料理が苦手とされる若い世代の方でも作りやすい」メニューや調理法を取り入れることの2点を意識した。
- ・食育実践活動対象の3店舗の地場野菜売り場にレシピカードを設置するほか、料理レシピの実演などで参加者に配付した。

<実施スケジュール>

■大野城店 2014年2月20日・2月27日（バランス和食・試食）

■新宮店 2014年2月25日・26日（バランス和食・試食）

■久留米店 2014年2月22日・23日（バランス和食・試食）

(4) パネル提示

- ・事業対象となる3店舗の地場野菜コーナーの愛称と、だれが生産した野菜なのかを示したパネルを設置した。
- ・地場野菜コーナーのパネルは、店舗の中の地場野菜コーナーに注目していただき、地元の生産者が育てたことを伝え、野菜に興味を持っていただくために実施した。

取組み成果

(1) 生産者・生産組合との意見交換 2014年5月23日実施

店舗に野菜を供給している生産者に集ってもらい、地場野菜コーナーの拡充や統一ネーミング案、組合員との産地見学や交流の計画などについて意見交換を行った。

(2) スーパーの取組み状況調査

地場野菜を使ったレシピ作成に向けて、生協の担当者と協力をいただく管理栄養士とで、スーパーや道の駅等で配付されている野菜レシピを収集し、レシピの体裁や盛り込む内容を検討する際に活用した。

(3) レシピの提供

- ・レシピカード配布時には「副菜のメニューってなかなか決まらないのよね」「全部もらってもいいの？」等の声があり、野菜のレシピ自体は求められているものと思われる。

(4) パネル提示

- ・地場野菜がどこから届いているのかが明確になった。
- ・店舗の青果売り場の中で地場野菜コーナーを目立たせることができた。

3. 店舗における食生活改善方策の実施

取組みの様子／レシピカード

ファミリーサラダ

地場の冬野菜を使って

野菜を 好きになるレシピ

おいしくて
とても簡単

甘みがありみずみずしい、
寒い時期にこそ食べたい野菜。

大根

お野菜の知恵袋 大根の選び方

大根の白い根の部分は、
つやがあってみずみずしいものほど新鮮です。
カット済みは、切り口がみずみずしいものを選びましょう。
切り口に「す」(白く乾いた筋)の入っている物は
水分が抜けて鮮度のひくいものです。



野菜が好きになるレシピ「大根」おもて（実寸）

ファミリーサラダ

20kcal

材料（2人分）

大根……………3cm(50g) フンタオム肉にそぼろハンバーグ…1食分(1
ラヂオシム……1個〜2個 (好みのアレンジ)

オキザレ大根……1.5パック

作り方

- 1 大根は皮を剥き、ピーラーで薄くむく。
- 2 ラヂオシムは薄く輪切りにする。
- 3 オキザレ大根は根の部分を取り取り
適宜な大きさに切る。
- 4 1〜3を混ぜあわせお皿に盛り
ドレッシングをかける。



ピーラーを
使ってください

FCO-OP
コース九州
野菜をおいしく食事へ。

ポイント

大根の皮は味噌汁や
ひじきの煮物などに利用しましょう。

野菜が好きになるレシピ「大根」うら（実寸）

3. 店舗における食生活改善方策の実施

取組みの様子／レシピカード店頭風景、料理レシピ実演会



料理レシピ実演会（2月20日大野城店）

料理レシピ実演会（2月26日新宮店）

料理レシピ実演会（2月22日久留米店）