

第IV章 食生活改善方策の実施について

調査結果の個別返却と併せ来店顧客における調査協力者を明確にするため、食に関する取り組みに参加した場合スタンプを押せる「食と健康を一緒に考える会」会員カードを一緒に同封し、対象者の囲い込みを行った。以上を事前準備として改善施策を展開、1. 店舗講習会、2. 店頭におけるカウンセリング、3. 野菜たっぷり惣菜の販売、4. 売り場での情報提供、5. レシピ・栄養情報 DM、6. 野菜カットサービス、7. 食生活記録モニターの7つの取組みを行った。



**たくさん参加・利用してスタンプを貯めましょう!
たっぷり野菜をプレゼント!**

1. 次のサービスをご利用の際、本カードを担当者に提示ください。それぞれポイントがたまります。

- 店舗講習会 2P
- 店頭カウンセリング 2P
- 野菜カットサービス 1P

2. スタンプが30個たまりましたら、本カードと引き換えにプレゼントをさし上げます。

引き換え期限: 2014年1月20日～2月9日まで。詳しくはイメージDM。

NO. 名前

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

4.1 店舗講習会

1) 目的

野菜の摂取量増加と食事バランスの改善に向けて、食への理解と考えるきっかけづくりを行う。店内の一角において食と健康への理解、食と農業への理解を深めることを目的に自社管理栄養士による食と生活習慣病との関わりに関する講習会や野菜ソムリエによる野菜を美味しく摂取するためのポイント講座を開催する。

2) 実施方法

(1) 日時

平成 25 年 10 月 28 日(月)～平成 26 年 1 月 26 日(日)まで、四街道店・八幡店において各店舗週 2 回(四街道店は木・土曜、八幡店は日・月曜)計 48 日間を設定した。1 日あたり 3 回(11:00、14:00、16:00)、1 回 30 分で開催した。

(2) 募集方法

「食と健康をいっしょに考える会」の会員へ送付するダイレクトメールによる案内、店頭でのポスター掲示、また開催当日に店内アナウンスにより、参加者を募った。

(3) 実施方法

講師と対面式の講義形式で行い、内容により、試食も取り入れて行った。

(4) アンケート実施方法

各回終了後、講習会内容の改善を目的としてアンケート方式により、対象者の満足度調査を実施した。(添付資料)

(5) 報告書

各回終了後、報告書を作成し、本社へ FAX することで、他のメンバーとの情報共有をはかった。(添付資料)

■講習会スケジュール

図 1-1

	四街道店	八幡店	テーマ	
			四街道店	八幡店
1	10月31日(木)	10月28日(月)	ゲー・パー簡単食事バランス講座	
2	11月2日(土)	11月3日(日)	食べ上手で血糖コントロール講座	
3	11月7日(木)	11月4日(月)	香味野菜を使った減塩講座	
4	11月9日(土)	11月10日(日)	食べてスッキリ！脂質バランス講座	
5	11月14日(木)	11月11日(月)	野菜のパワーで免疫力アップ講座	
6	11月16日(土)	11月17日(日)	野菜ソムリエのミニ野菜講座	
7	11月21日(木)	11月18日(月)	食物せんいでスッキリ講座	
8	11月23日(土)	11月24日(日)	手軽に摂ろう新鮮野菜講座	
9	11月28日(木)	11月25日(月)	ボリューム満点！野菜プラス1(ワン)	
10	11月30日(土)	12月1日(日)	チーバくん登場！千葉の野菜を食べよう	
11	12月5日(木)	12月2日(月)	ヘルシー！おかずプラス1(ワン)	
12	12月7日(土)	12月8日(日)	野菜で骨げんき講座	野菜ソムリエ新鮮野菜講座
13	12月12日(木)	12月9日(月)	工夫がポイント！野菜でビタミン摂取のコツ	
14	12月14日(土)	12月15日(日)	免疫力アップ！ きのこの魅力を知ろう	野菜で骨げんき講座
15	12月19日(木)	12月16日(月)	野菜でしっかり補給！ミネラル講座	
16	12月21日(土)	12月22日(日)	にんじんを おいしく食べましょう	野菜と味噌で腸キレイ！
17	12月26日(木)	12月23日(月)	知っていますか？ 赤いトマトの秘密講座	日本人の心・ おせち料理と野菜
18	12月28日(土)	12月29日(日)	日本人の心・ おせち料理と野菜	野菜ソムリエ野菜講座
19	1月9日(木)	1月6日(月)	一汁三菜料理～献立の立て方～	
20	1月11日(土)	1月12日(日)	南瓜の魅力を知ろう！	野菜ソムリエ野菜講座
21	1月16日(木)	1月13日(月)	簡単調理★残った野菜をおいしく食べよう講座	
22	1月18日(土)	1月19日(日)	野菜たっぷりホットで 冷え性対策！	健康！おいしい！ 野菜でおやつ
23	1月23日(木)	1月20日(月)	ポイント総まとめ！—健康な食卓にむけて—	
24	1月25日(土)	1月26日(日)	健康！おいしい！ 野菜でおやつ	野菜ソムリエ野菜講座

- ・ 各店舗において、野菜ソムリエ講座を6日間実施した。(黄色部分)
- ・ 四街道店のみ、カゴメ株式会社の講座を1日実施した。(12月26日(木))

3) 結果

(1) 参加人数(①11:00 ②14:00 ③16:00)

■四街道店

図 2-1

四街道店		テーマ	人数			
			①	②	③	小計
1	10月31日 (木)	グー・パー簡単食事バランス講座	6	2	3	11
2	11月2日 (土)	食べ上手で血糖コントロール講座	3	2	3	8
3	11月7日 (木)	香味野菜を使った減塩講座	2	5	4	11
4	11月9日 (土)	食べてスッキリ！脂質バランス講座	6	2	1	9
5	11月14日 (木)	野菜のパワーで免疫力アップ講座	6	3	2	11
6	11月16日 (土)	野菜ソムリエのミニ野菜講座	8	2	8	18
7	11月21日 (木)	食物せんいでスッキリ講座	4	5	2	11
8	11月23日 (土)	手軽に摂ろう新鮮野菜講座	2	2	8	12
9	11月28日 (木)	ボリューム満点！野菜プラス1(ワソ)	3	3	2	8
10	11月30日 (土)	チーバくん登場！千葉の野菜を食べよう	7	2	5	14
11	12月5日 (木)	ヘルシー！おかずプラス1(ワソ)	5	2	0	7
12	12月7日 (土)	野菜で骨げんき講座	7	2	4	13
13	12月12日 (木)	工夫がポイント！野菜でビタミン摂取のコツ	2	4	2	8
14	12月14日 (土)	免疫力アップ！きのこの魅力を知ろう	3	6	4	13
15	12月19日 (木)	野菜でしっかり補給！ミネラル講座	4	2	0	6
16	12月21日 (土)	にんじんをおいしく食べましょう	7	5	2	14
17	12月26日 (木)	知っていますか？赤いトマトの秘密講座	6	3	6	15
18	12月28日 (土)	日本人の心・おせち料理と野菜	5	3	5	13
19	1月9日 (木)	一汁三菜料理～献立の立て方～	5	3	1	9
20	1月11日 (土)	南瓜の魅力を知ろう！	6	5	5	16
21	1月16日 (木)	簡単調理★残った野菜をおいしく食べよう講座	4	4	3	11
22	1月18日 (土)	野菜たっぷりホットで冷え性対策！	7	4	4	15
23	1月23日 (木)	ポイント総まとめ！—健康な食卓にむけて—	4	5	3	12
24	1月25日 (土)	健康！おいしい！野菜でおやつ	9	6	4	19
24日間		累計	121	82	81	284

・参加者が最も多かったのは、1月25日(土)「健康！おいしい！野菜でおやつ」19名。
次いで11月16日(土)「野菜ソムリエのミニ野菜講座」の18名であった。

■ 八幡店

図 2-2

八幡店		テーマ	人数			
			①	②	③	小計
1	10月28日 (月)	グー・パー簡単食事バランス講座	5	0	0	5
2	11月3日 (日)	食べ上手で血糖コントロール講座	1	4	0	5
3	11月4日 (月)	香味野菜を使った減塩講座	1	5	1	7
4	11月10日 (日)	食べてスッキリ！脂質バランス講座	1	0	0	1
5	11月11日 (月)	野菜のパワーで免疫力アップ講座	1	3	0	4
6	11月17日 (日)	野菜ソムリエのミニ野菜講座	4	11	11	26
7	11月18日 (月)	食物せんいでスッキリ講座	2	1	0	3
8	11月24日 (日)	手軽に摂ろう新鮮野菜講座	4	3	0	7
9	11月25日 (月)	ボリューム満点！野菜プラス1(ワン)	4	0	0	4
10	12月1日 (日)	チーバくん登場！千葉の野菜を食べよう	1	0	1	2
11	12月2日 (月)	ヘルシー！おかずプラス1(ワン)	2	0	1	3
12	12月8日 (日)	野菜ソムリエ新鮮野菜講座	4	1	0	5
13	12月9日 (月)	工夫がポイント！野菜でビタミン摂取のコツ	1	3	0	4
14	12月15日 (日)	野菜で骨げんき講座	0	1	0	1
15	12月16日 (月)	野菜でしっかり補給！ミネラル講座	0	1	0	1
16	12月22日 (日)	野菜と味噌で腸キレイ！	2	1	0	3
17	12月23日 (月)	日本人の心・おせち料理と野菜	2	0	0	2
18	12月29日 (日)	野菜ソムリエ野菜講座	10	1	1	12
19	1月6日 (月)	一汁三菜料理～献立の立て方～	3	0	0	3
20	1月12日 (日)	野菜ソムリエ野菜講座	1	0	0	1
21	1月13日 (月)	簡単調理★残った野菜をおいしく食べよう講座	3	1	0	4
22	1月19日 (日)	健康！おいしい！野菜でおやつ	1	2	0	3
23	1月20日 (月)	ポイント総まとめ！—健康な食卓にむけて—	1	5	1	7
24	1月26日 (日)	野菜ソムリエ野菜講座	2	0	2	4
24日間		累計	56	43	18	117

- ・ 参加者が最も多かったのは 11 月 17 日(日)「野菜ソムリエのミニ野菜講座」で 26 名であった。次いで 12 月 29 日(日)「野菜ソムリエ野菜講座」の 12 名であった。

■ 時間帯別会員参加数と参加率

図 3-1

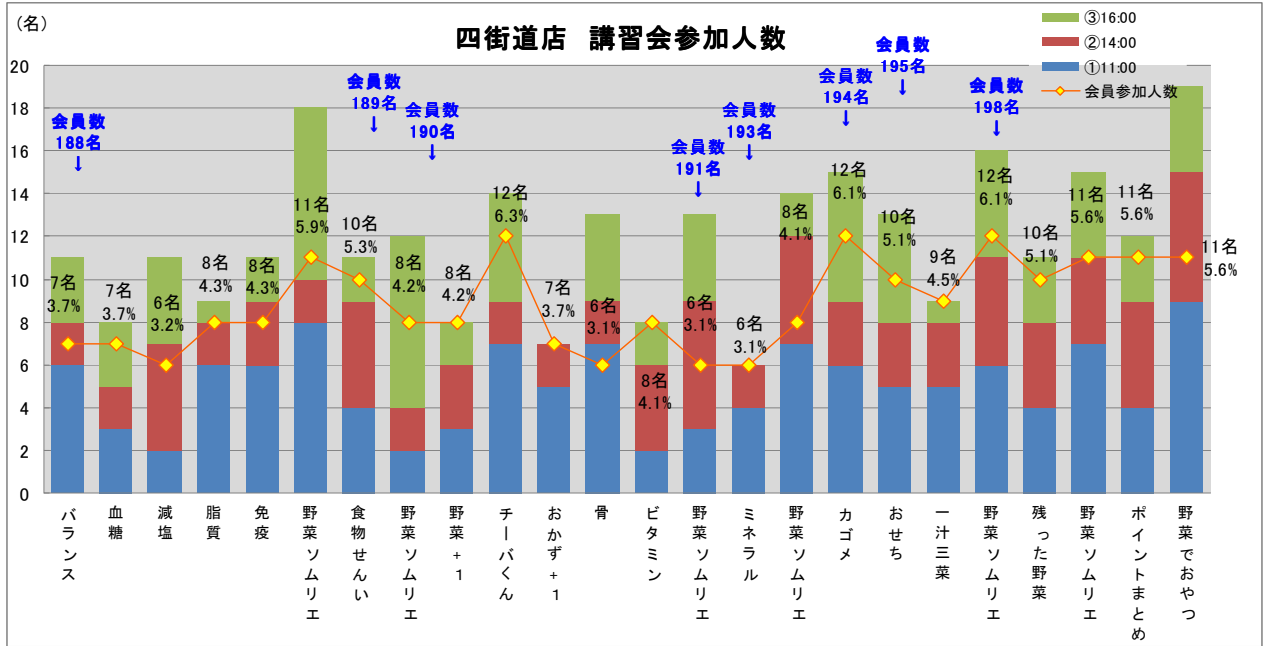
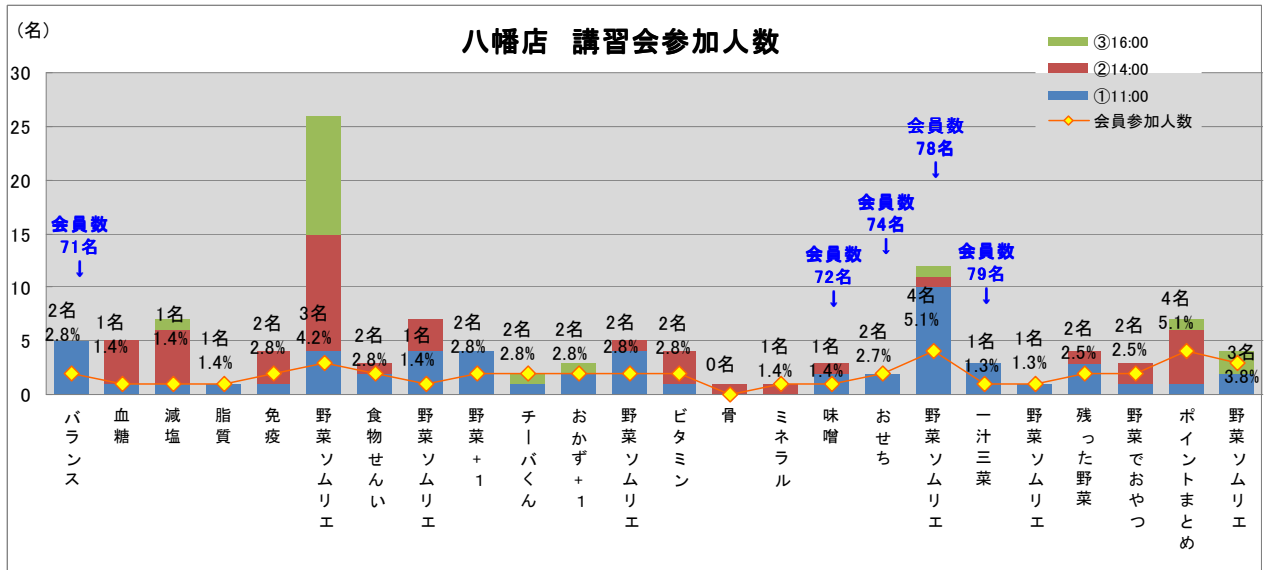


図 3-2



- ・ 四街道店、八幡店ともに 11:00 の回の参加者が多く、16:00 の回が少なかった。
- ・ 会員の参加人数合計は四街道店 212 名、八幡店 44 名であった。1 日当たりの参加者の平均は四街道店が 8.8 名、八幡店が 1.8 名、参加率の平均は四街道店が 4.6%、八幡店が 2.5%であった。

■ 参加者人数上位順

図 4-1

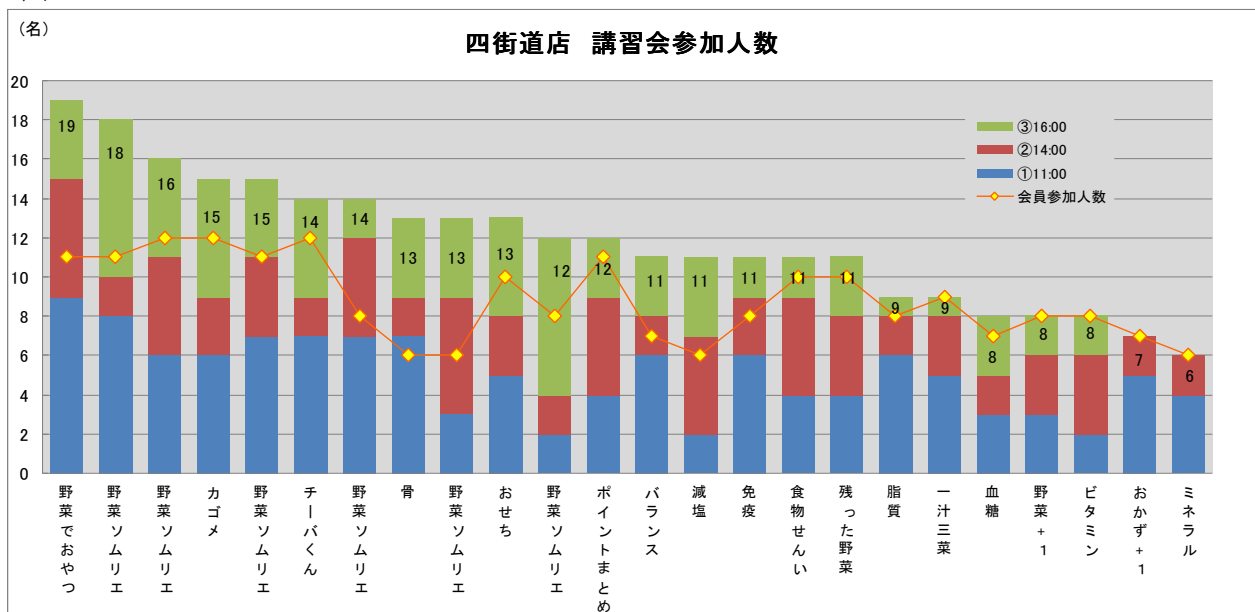
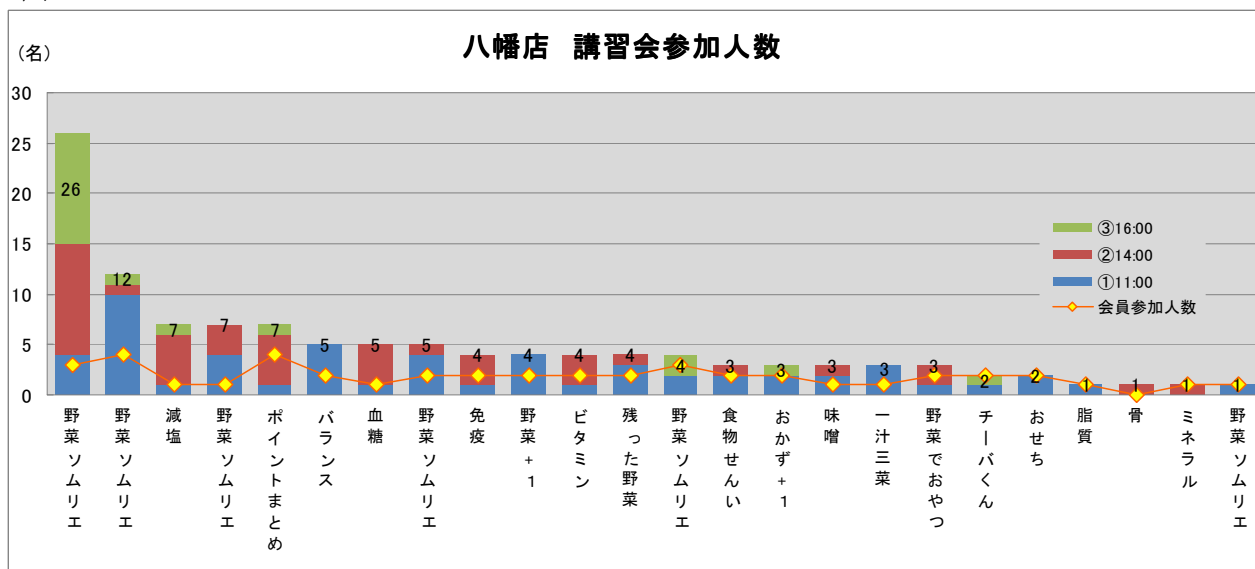


図 4-2



- ・ 2店舗ともに野菜ソムリエ講座において参加人数が多かった。
- ・ 参加曜日について、四街道店では土曜の参加人数が 164 名(平均 13.7 名)、木曜が 120 名(平均 8.8 名)であった。八幡店においても、日曜の参加人数が 69 名(平均 5.8 名)、月曜が 48 名(平均 4 名)であった。どちらの店舗においても、週末の講習会の参加者が多いことがいえる。

■ 1人あたり参加回数

図 5-1

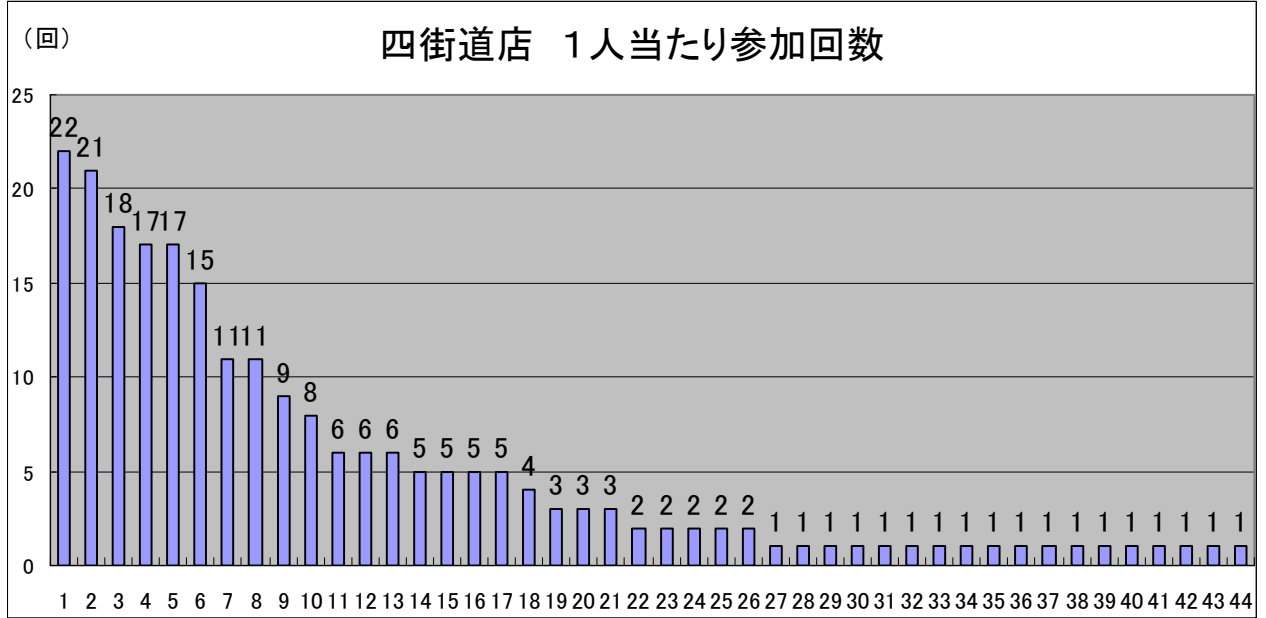
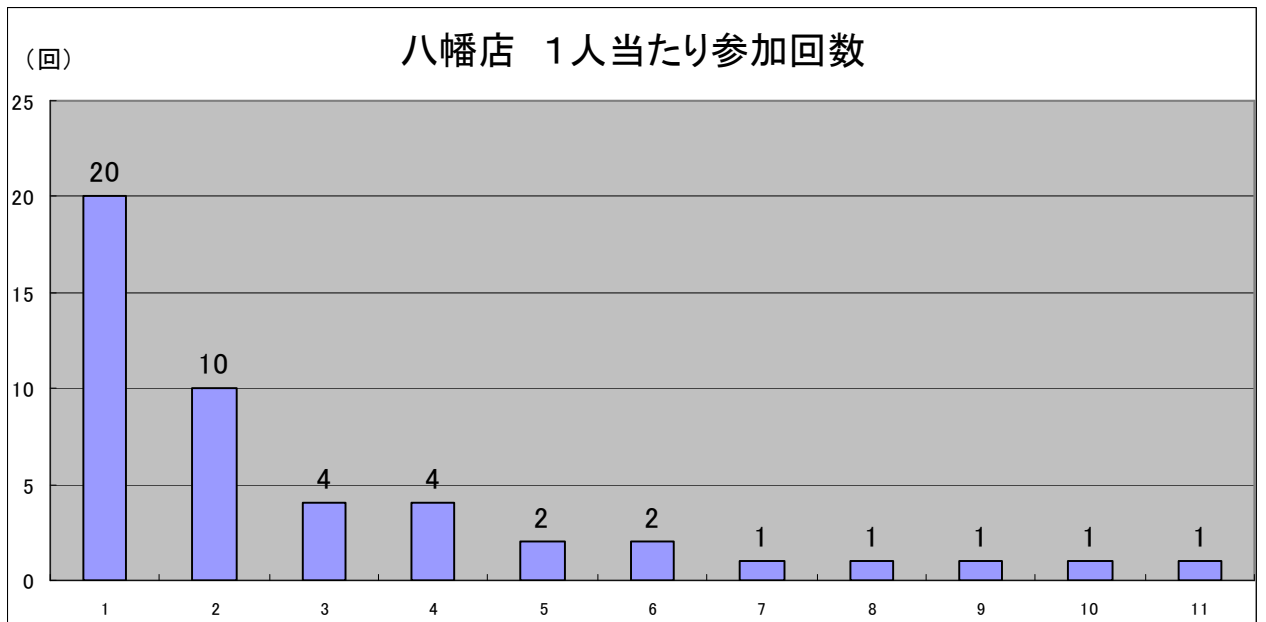


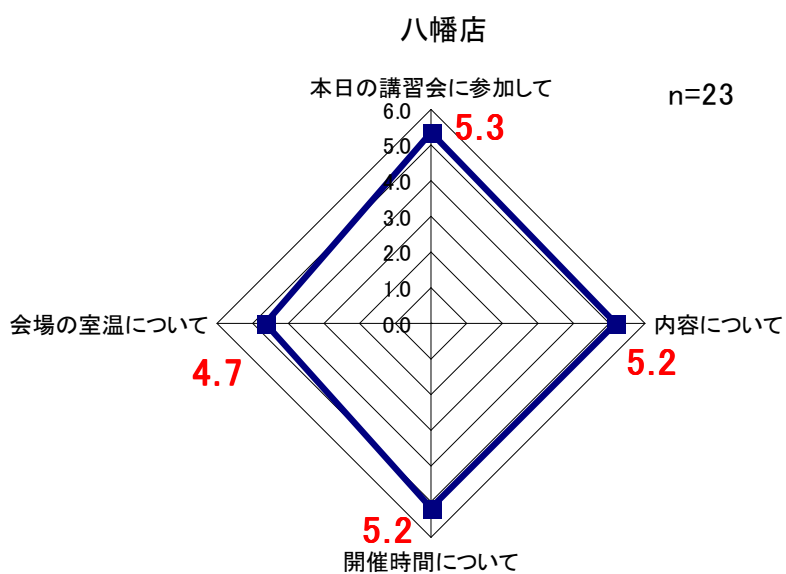
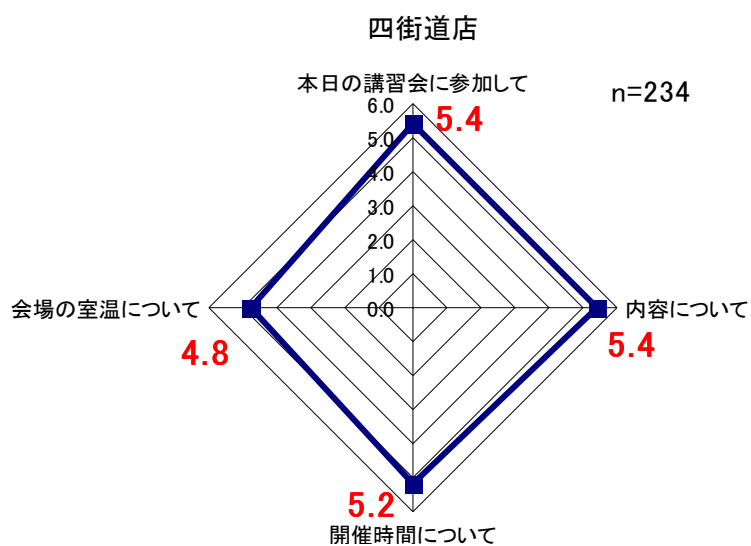
図 5-2



- ・ 会員様の参加人数は、四街道店が 198 名中 44 名 (22.2%)、八幡店が 79 名中 11 名 (13.9%) であった。
- ・ 参加回数が最も多い方は、四街道店 22 回、八幡店 20 回であった。

(2) アンケート集計

■ 満足度調査 (6段階評価)



- ・ 2店舗とも内容についての満足度は高かった。
- ・ 2店舗とも会場の環境、特に室温については他の質問と比較して、満足度が低かった。

■ 参加者の声

【講習会全体について】

- ・ 大変勉強になりました。食事が大切なことは歳を重ねて良く分かりました。
- ・ とても勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 参考になりました。
- ・ 皆さんの意見も参考になった。
- ・ 意識改善につながります。
- ・ 参考になる話をたくさん聞けました。
- ・ 専門的に話が聞け、大変勉強になりました。参加して良かった。
- ・ 説明が良く、勉強になりました。
- ・ とても勉強になりました。
- ・ 大変勉強になりました。
- ・ 毎回勉強になり、家で必ず実行しています。ありがとうございます。
- ・ 分かっているつもりでも改めて伺うと勉強になります。
- ・ 色々と勉強になりました。ありがとうございました。
- ・ 長い間勉強させて頂きました。ありがとうございます。
- ・ 大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・ 基本をかみくだいて分かりやすくして頂いて良かったと思いますが、もう少し声を大きく話して頂きたかったです。
- ・ 分りやすく講義して頂きました。
- ・ とても分かりやすい説明でした
- ・ 分かりやすく話していただきました。ありがとうございました。
- ・ 内容がわかりやすかったです。
- ・ 大変分かりやすく良かった。もっと多くの人に伝えたい。
- ・ 説明がよく、ためになりました。
- ・ 時間外に来てしまい申し訳ありませんでした。気持ち良く対応して頂きありがとうございました。
- ・ 途中からでしたが、良かったです。
- ・ だんだん参加して楽しくなってきました。
- ・ 資料もただけて分かりやすかったです。
- ・ 全体良かったです。
- ・ 大変楽しく聞かせて頂きました。ありがとうございます。また次回を楽しみにしております。
- ・ 大変良かった。始まりは時間厳守でしてほしい。ドレッシングの作り方、レシピがほしい。
- ・ どんな質問にも詳しく答えて下さるので勉強になりました。

- ・ 食生活の意識を強められて良かったです。
- ・ 今後も出来る限り参加して知識を少しでも高めたいです。
- ・ 今日には分からないことが多くて。でもよく説明をして下さったので、為になりました。
- ・ 久しぶりにまた食について意識を新たに致しました。忘れていたことも多く勉強になりました。
- ・ 初めての参加でとてもうれしかった。また参加します。
- ・ 心遣い(足にかけるブランケット) ありがとうございます。
- ・ 自分のやっている事を振り返って考え直す良い機会でした。ありがとうございます。
- ・ 講義を受けて改めて毎回確認できるようになりました。
- ・ 質問しやすく、勉強になりました。3ヶ月前からオープンしていたのを知らなかった。正面でもポスターお願いします。
- ・ 健康な生活の為に、毎日の食事大変ですが頑張るって作ろうと思います。
- ・ 今日が最後で残念ですが、色々教えて頂きとても感謝しています。教えて頂いたことは必ず実行して健康で暮らしたいです。家族の為に頑張ります。またお願いします。とてもうれしかったです。
- ・ 前回 1/23 AM11:00 に友達に誘われて来ました。最後と聞き、お聞きしたくて無理でしたがこの時間やっとでした。本当のようで残念です。勉強になります。
- ・ 分からないことが直接聞けたので良かったです。
- ・ 食の大切さが良くわかりました。
- ・ 試食があると実際にどのように作るか分かった。良かった。
- ・ 個人的に質問が出来て良かったです。
- ・ いつもメニューを頂き参考になります。
- ・ 親切に教えて頂き大変良かった。

【講習会の内容について】

- ・ とても勉強になりました。バランスの良い食生活を心掛けようと改めて思いました。
- ・ 減塩大いに参考になりました。毎日の事、工夫をして頑張ります。
- ・ 食べる量が1回分なのが分かりました。
- ・ 野菜が好きでないので、パーほど食べるのは難しいと思いました。
- ・ 色々話が聞けてよかったです。脂質の事気をつけます。油の量を計ることを教えてもらいました。
- ・ 風邪をひかないように野菜いろんな種類食べようと思いました。味噌汁の塩分を測るのがあるそうですが、一度調べてみたいです。
- ・ トマトヨーグルト美味しかったです。今度作ってみます。他の方の話も参考になり

- ました。
- 食物繊維について再確認出来て良かったです。
 - 食物繊維は大切という事が良くわかりました。
 - スムージー作ってみようと思いました。
 - スムージーおいしかった。
 - 朝のスムージーの話、チョコを入れる事等参考になった。他の人が買い物していて落ち着かない。
 - 初めてのスムージーだったけどおいしく頂きました。作ってみようと思いました。
 - 野菜の食べ方、水に溶ける・溶けないといった見分けが大切なのがわかりました。せっかくのビタミン逃さないようにしたいです。
 - レシピもいただけたので、作ってみたいと思いました。
 - 千葉の野菜をいつも食べています。
 - チーバくんかわいかったです。スープと生野菜では量がずいぶん違うと思いました。
 - グーパーは具体的で分かりやすかったです。ありがとうございました。
 - 野菜の食べる量のグーパーは分かりやすかったです。
 - 調味料のカロリーは気にした事がなかったので、良くわかりました。
 - カルシウム、ビタミンD、クエン酸などの事がわかりました。糖類が良くないのもわかりました。
 - 骨について改めて勉強になります。
 - 野菜をたくさん取るようにしたいと思います。
 - ビタミンACE(エース)、B1、B2,6,12(2×6=12)覚えます。
 - 普段意識しないで食べていますが、やっぱり理にかなっていることが良くわかりました。
 - きこの見分け方が聞いて大変ためになりました。
 - 安い材料でおいしくいただいた。色々な調理の仕方があると勉強になった。
 - 手軽で出来そうなので今晚作ってみます。
 - きこのスープおいしかったです。食感が良かったです。
 - きこのをいつも煮すぎてしまっていた。今日ご馳走になったのはコリコリしておいしかった。大変勉強になりました。ありがとうございました。きこのは毎日必ず健康の為食べております。
 - きこのコリコリ感が良かった。
 - きこの選び方が良くわかりました。レシピが1品増えました。
 - ミネラル…大変勉強になりました。
 - お正月孫が来るのでホットプレートで作ってみます。ミニトマトがおいしかった。
 - 米粉パンケーキおいしかったです。勉強になります。
 - 手軽に求められる食材を使っのレシピはとても良い。

- ・今日は2回目の参加ですが来てよかったです。人参のパンケーキはすぐに作ろうと思います。
- ・大変参考になりました。早速作ってみたいと思います。
- ・もちもちして大変おいしかった。米粉を使うことはあまりないので勉強になった。
- ・トマトのレパートリーが広がりました。
- ・トマトの成分をあまり理解していなかったのが良かった。生が好きだったが、なるべく調理して摂取したいと思いました。
- ・カロリーハーフのケチャップは知らなかったのが、はじめて知って良かったです。
- ・おせちとっても勉強になりました。
- ・おせちの由来が解りました。
- ・分かりやすく、おいしくてよかった（レシピの紹介）。
- ・南瓜白玉おいしかったです。
- ・参加してよかったです。今夜お客が来るので、早速作ります。
- ・南瓜のことが良くわかりました。
- ・南瓜の白玉おいしかったです。勉強になりました。
- ・大変おいしかったです。新しいメニューを知ることが出来ました。早速作らせて頂きます。
- ・イチゴと小豆の組み合わせにもビックリ。
- ・試食も簡単に出来てすぐ作ってみます。皮の勉強もとても良かった。実行第一です。
- ・野菜の栄養価が良くわかりました。
- ・野菜を大切に使いたいと思いました。
- ・玉ねぎの芯も食べます。
- ・知らない事(人参と大根の相性)を知る事が出来た。玉ねぎの根の部分が食べられる事。
- ・野菜の皮にも栄養価の高い事が分かりました。実践しようと思います。
- ・ポトフおいしかった。毎日の生活で一番大切な食、大いに勉強になります。参加してよかったです。
- ・ポトフについてためになりました。
- ・今晚の予定がポトフだったのでビックリしました。早速具材買って帰ります。
- ・早速ポトフ作ります。
- ・ポトフにセロリが入ると、味も栄養も良いのが分かりました。
- ・新しい料理を教えて頂き、参考になった。
- ・薄味で野菜のうまみが出て大変おいしかったです。
- ・野菜だけでもおいしいですね。小家族になり、マンネリ化していたので役に立ちました。ありがとう。
- ・総まとめと健康な食卓、大変分かりやすく良かった。365日主婦業に勤めます。感

謝の勉強会、これからもお願いします。

- ・ 改めて食の大切さを認識しました。ポトフは良く作っているのですが、それにオリブ油を入れたり、マスタードを入れたりと新しい発見です。
- ・ 総まとめで復習していただいていたよかったです。和食を見直したいと思いました。
- ・ セロリを残して捨ててしまう結果でしたが、ポトフを教わり無駄なく使えるようになりました。野菜は身体に良いのでとらねばと思っけていても実行できませんでした。講義受けて本当に良かったです。ありがとうございました。
- ・ 総まとめとして大変役に立ちました。
- ・ ほうれん草は思ったよりおいしかった。
- ・ 野菜のケーキおいしかったです。
- ・ 今回初めて参加させていただきました。私は糖尿病予備軍なのでそういった食事等やっていただきたい。本を見ているですが実習の方がわかりやすい。
- ・ 「おやつ」とても良かった。色々な野菜でトライします。孫にも食べさせたいし、春休み火を使わず孫も体験できると思います。
- ・ 野菜でおやつとっても良かったです。簡単でおいしかったです。
- ・ ホットケーキに野菜を入れるのは初めてでした。今度作ってみようと思いました。
- ・ 新しい料理法で勉強になりました。
- ・ おさなりに食事を作っていました。先生に接して、改めて考え直し、食生活に取り込みたく思う。機会をありがとうございました。
- ・ 色々食べている様でも不足しているのが良く分かった。
- ・ 野菜の調理方法を知りたい。
- ・ 試食のレシピを作ってみたいです。ありがとうございます。
- ・ 脂肪について(脂質)について知りたい。勤めているので、開催時間に不満。
- ・ 食べ合わせなど聞いてみたい。
- ・ ドレッシングの作り方を教わりたい。
- ・ アンチエイジングの為の野菜料理。
- ・ 子供も一緒に食べやすい栄養のあるレシピ。時間短縮でできるレシピ。
- ・ 糖尿病の予防食品等について。がん予防について。
- ・ 食事のレシピを多くしてほしい。食事の作り方、方法について。
- ・ コレステロールを下げるメニューが聞きたいです。
- ・ メニュー表をつけてほしかった。

【講習会の開催日時について】

- ・ 30分では短い感じがしました。
- ・ もう少し時間が長くなればと思いました。
- ・ 5分だけのつもりが終わりまでいてしまった。

- ・ 時間的に適当だった。のびのび参加できないが、資料はいつももらいたいと思う。
- ・ 時々このような講習会を開催してほしい。
- ・ 次回あれば参加したい。
- ・ 慌しい12月に出席するのが大変です。
- ・ 参考になる話しが多数ありますので大変いいことなのですが、土曜日は忙しく(家族がいる為)参加するのが大変ですが、今のところ頑張って参加しています。
- ・ 16:00は皆さん忙しそうです(買い物を急いでいる)。
- ・ 曜日が月～水だと尚良いです。
- ・ パートをしているので、曜日が自分の空いている日だと参加しやすいです。
- ・ なかなか時間が合わず参加できませんが、また時間が合うようでしたら参加してみます。
- ・ 若い人向きのレシピを教えてください。

【講習会の環境について】

- ・ 足元が寒かった。
- ・ 寒かった。
- ・ 室温はお尻が冷える。
- ・ 厚着してきました。
- ・ 場所は肉や魚を買う前にしてほしい。足元が寒いと言ったら毛布を貸してくれた。夕方は冷える。
- ・ ひざ掛けが暖かかった。
- ・ 揚げ物のテーブル(放送)を少し小さくしてほしい。寒い。

4) 考察

【講習会の開催日時について】

- ・ 土曜、日曜の週末に参加者が多いことから、店舗においての客が平日より多いこと、また家族や友人を巻き込んでの参加が見られたと予測される。平日での参加者は、主婦など限られた方の参加になってしまう可能性があると考えられる。
- ・ 開催時間について、午前中の参加が午後の参加より多いことから、夕方は夕食の準備のための来店が多く、慌しく講習会の為に立ち寄ることが困難でないかと考えられる。
- ・ アンケートのコメントで30分が適宜であるという声もあったが、「30分では短い」「もう少し時間が長くなれば・・・」「慌しい12月に出席するのが大変・・・」「参考になる話があるので良いが、土曜は忙しく参加するのが大変・・・」と、開催時間について賛否両論の意見が出ていることが分かった。

以上のことから、開催日時については、週末に重点的に実施し、平日は午前中を中心に開催することが好ましいと考えられる。開催時間については、15分程度から、60分程度内容によって時間を調整した講習会・イベントも取り入れることを検討する。

【講習会の環境について】

- ・ 気温について「寒い」と声があった。品質管理がある為店内で気温調節が困難であることから、寒さ対策について事前に整える必要がある。
- ・ 店内売り場の放送が講習会での講師の声と重なり、聞こえにくいことがあった。講習会開催時の店内放送については、事前に店舗従業員と相談し、環境を整える必要がある。

以上のことから、開催場所について、気温の調節や店内放送など、店舗従業員と事前に話し合いをし、参加者が講義に集中できるよう環境に配慮する。

【講習会の内容について】

- ・ アンケート結果、参加者のコメントから、内容について全体的に満足して頂けたと感じる。「野菜をとるように心がけるようになった」「自宅でも作ってみる」など、野菜摂取の動機付け、自宅での実践につなげることができたと考えられる。
- ・ 一度参加された方は継続して参加されていることから、食についてもっと知りたいという意欲が高くなってきていると考えられる。
- ・ アンケートのコメントから、野菜摂取のことだけでなく、食事バランスや、食べ物を大事にするという、食に対する意識を持っていることが分かった。

以上のことから、今回の講習会の内容は、野菜摂取・食事バランスについて考える良いきっかけの場、実践への動機付けができたといえる。

【参加人数について】

- ・ 平均参加者人数は、1日当たり、四街道店 8.8名、八幡店 1.8名、また会員参加率がそれぞれ 4.6%、2.5%と非常に少なく、また講習会へはほぼ同じ方が参加していた。参加者の中に、「このような講習会を開催しているとは知らなかった」など声もあったことから、更に周知方法について検討する必要があると考えられる。
- ・ 参加人数が多い講座については試食を提供していたことから、試食を準備することで、更に参加者を集めることができるのではないかと考える。
- ・ 参加者が友人を連れて来るなど、参加者からの口コミでの広がりもあったことから、継続して行うことが店舗講習会の周知へつながるのではないかと考える。

5) まとめ

今回の取り組みにおいて、参加された会員様は少数にとどまった。しかしながら、講習会に参加された方は、改めて食に対する意識が変わっていき、また継続して取り組む意思を見せている。講習会の目的である「野菜の摂取量増加と食事バランスの改善に向けて、食への理解と考えるきっかけづくりを行う」を達成できたと考え。今後は参加されなかった方へのアプローチ方法を検討すると共に、日時や開催時間、周知方法等を工夫し、より多くの方に参加してもらうような仕組みづくりを考えていきたい。

食習慣は、一度の介入だけでは定着しないだろうと考える。習慣化するには、いつでも動機付けができるような環境作りが大切である。日常生活の1部である買い物をするスーパーマーケットにおいて、そのような動機付けができたことは、食習慣の維持・向上に貢献できたと考え。今後も、良い動機付け、実践へとつなげることができるような働きかけをスーパーマーケットでの活動を通して、行っていければ良いと考える。

講習会風景



4.2 店頭におけるカウンセリング

1) ねらい、目的

食生活調査結果からの問題点の改善を行う。野菜摂取・食事バランス改善の課題解決に向けた店頭におけるカウンセリングを実施する。

2) 実施方法

(1) 日時

平成 25 年 10 月 28 日(月)～平成 26 年 1 月 26 日(日)まで計 48 日間、四街道店・

八幡店においての店舗講習会開催時に、予約のあった方・あるいは店頭で直接来られた方に実施する。

(2) 募集方法

対象者へ送付する DM での案内、店頭のパスター掲示、また講習会開催場所のクッキングラボコーナーに周知案内を設置した。

(3) 実施方法

管理栄養士と面談形式で実施した。

(4) 報告書

カウンセリング実施後、内容について報告書を作成し、他のメンバーと共有した。

3) 結果

■四街道店

図 1-1

四街道店	実施日	実施時間	(分)	内容
1	10月31日(木)	15:00~16:30	30	男性一人暮らしの食事の調理法について(腎臓疾患あり)
2	11月2日(土)	10:00~11:00	60	食事バランスについて(便秘症あり)
3	11月7日(木)	9:30~10:00	30	食生活調査表の結果説明と食事バランスについて
4	11月7日(木)	10:00~10:10	10	食生活調査票の結果説明
5	11月14日(木)	10:20~10:45	20	現在の食生活相談
6	11月23日(土)	10:00~10:30	30	高血圧予防の食事について
7	12月1日(土)	10:30~11:20	50	高血圧予防の食事について

- ・ 7名のカウンセリングを実施。最も長い時間は60分、最も短い時間は10分であった。

■八幡店

図 1-2

八幡店	実施日	実施時間	(分)	内容
1	10月28日(月)	10:00~10:30	30	食生活調査表の結果説明と食事バランス、1食あたりの適量について

- ・ 1名のカウンセリングを実施。

4) 考察と課題

- ・ 食生活調査票をもとにカウンセリングを行う目的だったが、食事調査票を使用して実施したケースは2件であり、他は個人的な食生活についての相談であった。しかし、病院に受診していない方や、受診していても普段の食生活については詳細に相談できない方には、良い相談の場を提供できたと考える。
- ・ カウンセリングの目的を明確にし、食生活調査票の返却時に食生活調査票とカウンセリングの関係を分かりやすく伝えられ、尚且つ気軽に参加出来るキャッチコピーによる周知案内を入れ込むことで、更に参加人数を増やすことが出来た可能性があると考ええる。

4.3 野菜たっぷり惣菜の販売

1) ねらい・目的

手軽に野菜を摂取してもらうことで食事バランスを改善するため、当社管理栄養士監修の野菜を多く使った惣菜の開発及び販売、レシピの提供を行う。主菜の惣菜1品あたりに使用する野菜量を60g以上とした惣菜の提供により、野菜の摂取と野菜摂取の意識向上につなげる。

2) 実施方法

【実施期間】：2013年12月販売開始

【販売場所】：ヤックススーパー八幡店、ヤックススーパー四街道店

【販売惣菜】：4品「彩りマーボー炒め」「豆腐団子の野菜あんかけ」「肉豆腐」「チキンのトマトソース煮込み」

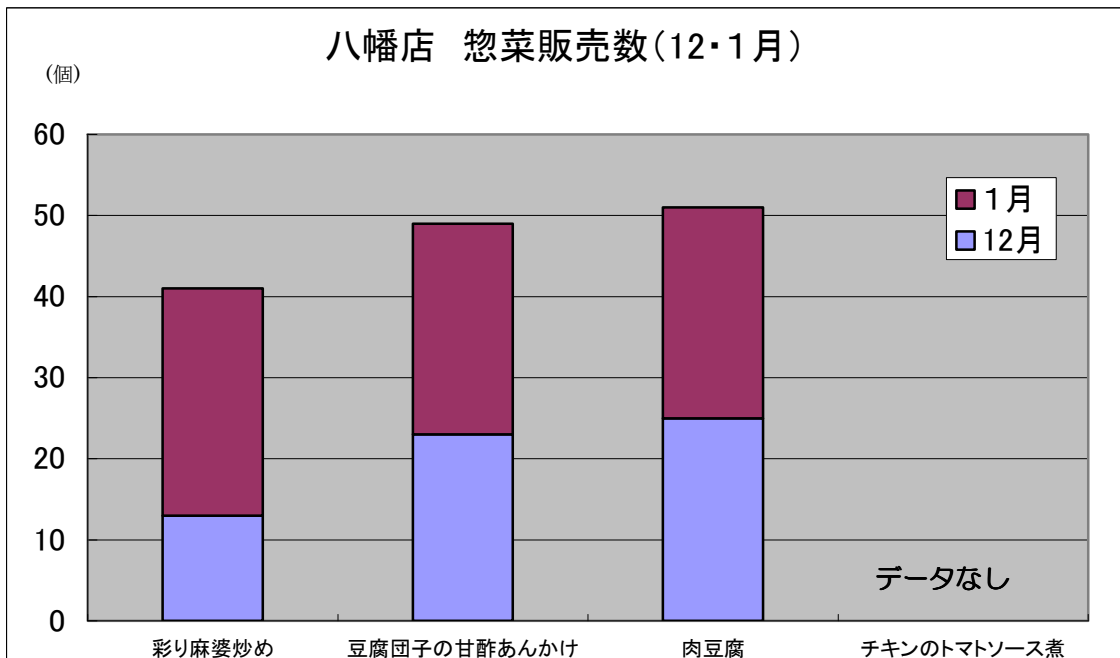
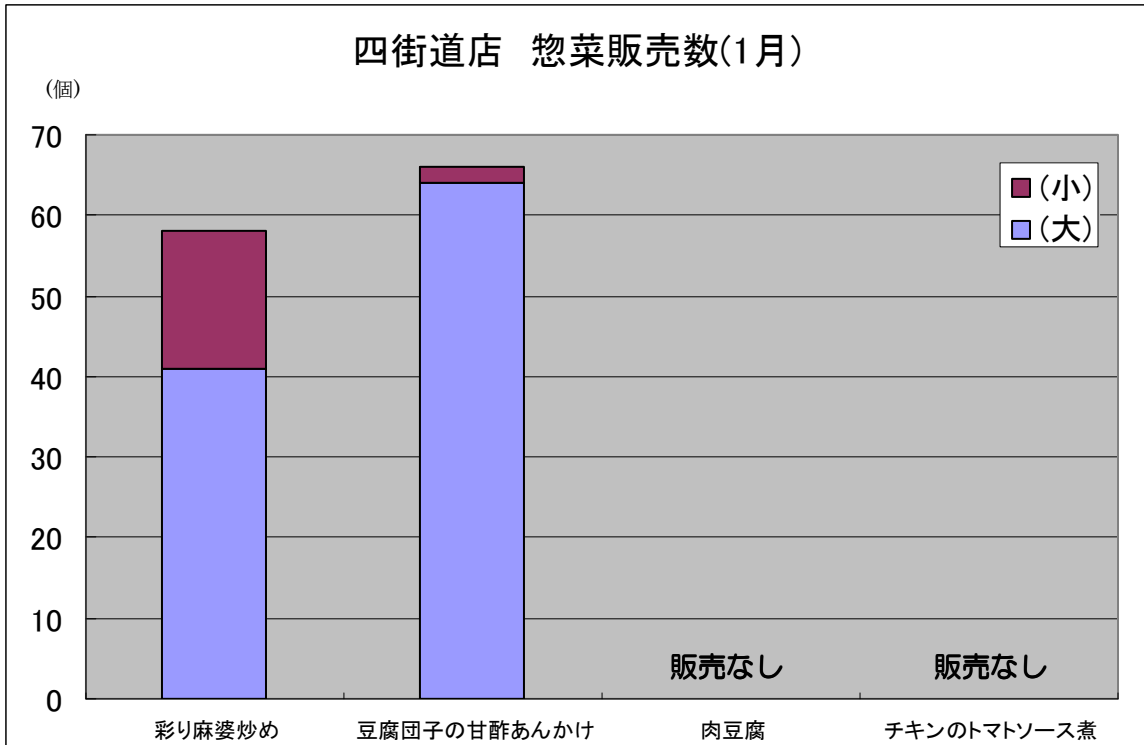
【販売方法】：

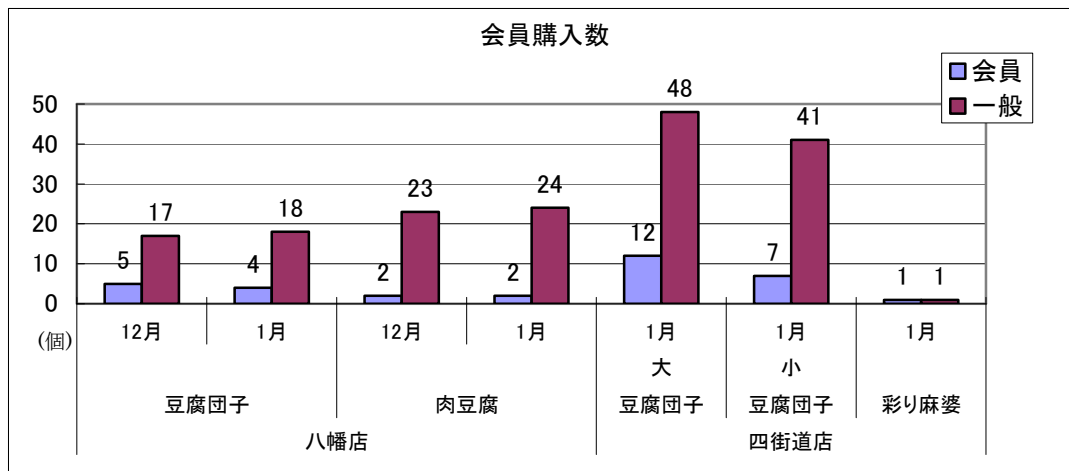
- ・ 第1弾(12月～)・第2弾(1月～)毎月2品開発の企画とし、野菜を60g以上使用した主菜となる惣菜とした。
- ・ 惣菜は、管理栄養士が食材、調味料ともに原材料から手作りするレシピを、エネルギー量、脂質量、塩分量、野菜量、色彩り等の監修を行った。調理、盛り付け、パック包装、表示については店舗惣菜部が担当し、惣菜コーナーにて販売した。
- ・ 惣菜の「野菜たっぷり」をアピールする方法として、「ヤックス管理栄養士監修の野菜たっぷり惣菜」のシールをパック表面に貼付した。また、惣菜コーナーにて「野菜たっぷり惣菜」のポスター掲示を行った。



3) 結果

【販売数】





4) 考察

- (1) メイン料理となる肉や豆腐などの食品と野菜を組み合わせた主菜の惣菜として、野菜の量と彩りを考慮した野菜たっぷり惣菜とした。栄養面では、脂質を控えた調理法を選びボリュームがありながら低エネルギーと塩分控えめの惣菜とした。他の惣菜と比較できるように特に彩りには配慮した。
- (2) 事後のアンケートの集計より、「野菜たっぷり惣菜」の認知度は 28.5%であった、販売期間が短かったことから全販売数の会員対象者の利用度は 16.1%であった。
- (3) 惣菜パックについて更に表示をアピールする為に、塩分量やエネルギー量、栄養面のバランスについてわかりやすく、利用者の幅を広げるためにも惣菜アレンジの情報提供を写真等を用いてわかりやすく、更に作り手のメッセージ等のアピールもしていくことを検討する。
- (4) 今後、更に購買者の年齢や性別、購入回数等のデータを分析する事で、本人により適した惣菜を開発する事が可能であると考えられる。
- (5) 四街道店では、当初惣菜のパックを大と小の 2 サイズで販売していたが、大きいサイズの方が売れていることから大きいサイズのみでの販売に変更した。また、四街道店での惣菜には、野菜を多く使ったものがほとんどないため八幡店と比べると売れ行きはよかったと考えられる。

4.4 売り場での情報提供

1) ねらい・目的

食物繊維摂取量の増加、主食・主菜・副菜をそろえた食事回数の増加を目的とし、実践を促すための知識の普及・向上施策として野菜の摂取目標量の周知と、主食・主菜・副菜といった料理区分の周知を行なう。実践に向けた野菜購入の動機付けのため、旬の野菜の栄養と保存方法を紹介し、購入に繋げる。また、講習会等他の取り組みの参加・利用者確保するためのプロモーションを行なう。

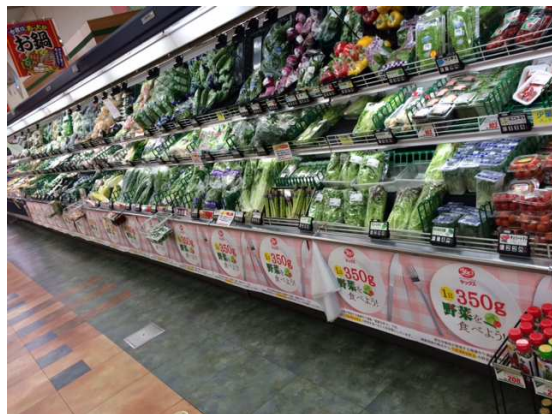
2) 実施方法

(1) 食物繊維摂取量の増加啓蒙

方法：野菜摂取目標量を提示し、野菜摂取を促すポスターを作成して野菜売り場の陳列台下部に並べて掲示した。壁面の陳列台には各店 16枚を連ねて掲示し、島陳列台では1面あたり3~4枚、各店4面に掲示した。生鮮食品を多く取り扱うスーパーマーケットに掲示することを考慮し、耐水紙を用いた。



規格：A2 横 / 数量：各店 30 枚 / 期間：11 月下旬より 2 ヶ月間



(2) 主食・主菜・副菜をそろえた食事の啓蒙

方法：A「主食・主菜・副菜をそろえよう！」というポスターと、B 主食・主菜・副菜それぞれ食品例と含まれる主な栄養素、適量について掲示した。A と B を組み合わせたものを各店の鮮魚・生肉コーナーに掲示した。惣菜コーナーには B を掲示した。(1) 同様、耐水紙を用いた。主菜・副菜の適量表示については千葉県で展開している「ちば型食生活実践ガイドブック」を活用した。

A 規格：A2 横×2 種、A3 縦 1 種 / 数量：各店 8 セット / 期間：

B 規格 A3 縦 4 種 / 数量：四街道店 2 セット、八幡店 3 セット / 期間：



B



(3) 野菜についての情報提供

方法：旬のおすすめ野菜を紹介する両面ポスターを作成し、その上に 2 種類の野菜 POP を掲示した。ポスターは耐水紙で作成後ラミネート加工し、野菜 POP の張替えが可能なものにした。野菜 POP には各野菜の選び方と保存方法を掲載した。商品を袋詰めしながらゆっくり見ることを考慮し、サッカー台近くに配置した。

規格：ポスター A1 縦 (各野菜 POP A3 横)

数量：各店 1 セット / 期間：12 月中旬より約 1 ヶ月



(4) 各取り組みのプロモーション

店舗講習会、野菜たっぷり惣菜、野菜カットサービスについて、店内で告知した。

① 店舗講習会

方法：四街道店・八幡店両店の講習会開催日と開催テーマについて、24週分を4回に分け、6週分ずつ掲示した。店舗入り口とサッカー台近く、開催コーナーの3箇所に掲示し、掲載されている最後の講習会終了後に張替えを行った。

規格：A2縦 / 数量：各店3枚

② 野菜たっぷり惣菜

方法：四街道店において野菜たっぷり惣菜の売り場を作成し、ポスターを掲示した。ポスターは取り組みの一環であることがわかりやすいように会員カードと同じイメージ画を使用し、さらに商品に貼付したシールを大きく掲載し管理栄養士が監修したことをアピールした。八幡店は陳列スペースの確保が難しく、ポスター掲示のみだった。



規格：A2横 / 数量：各店3枚

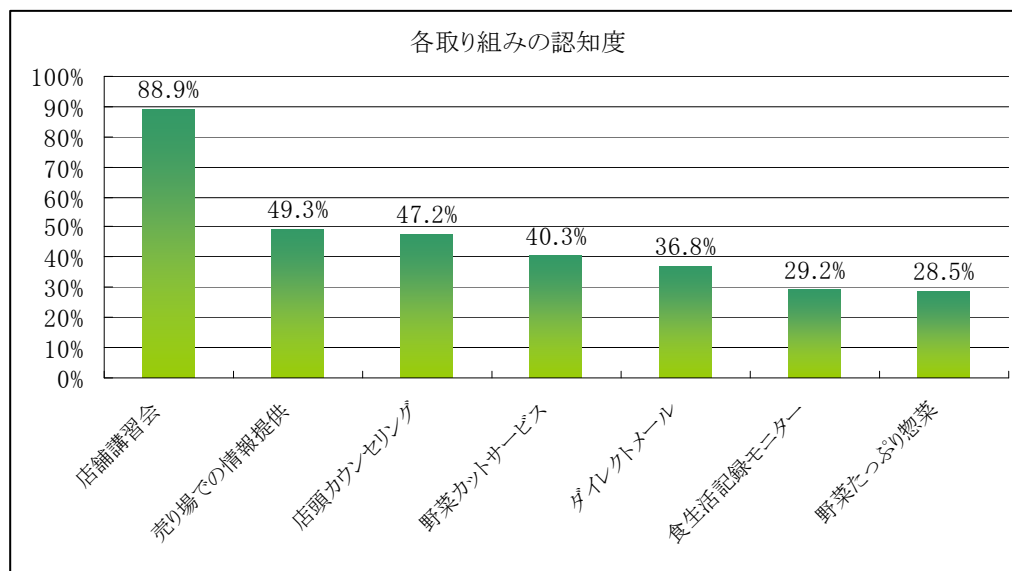
③ 野菜カットサービス

方法：ダイレクトメール中のレシピと連動し、レシピに合わせた食材・きり方で野菜をカットする旨を掲示し受け付けた。カットサービス対応の野菜売り場にPOPを取り付け、その近くに利用手順ときり方の例を掲示した。レシピと該当の食材を持って青果担当者に声をかけて頂き、レシピに即した方法でカットした後、食材・量に合わせてトレーや袋を用いてパックし提供した。

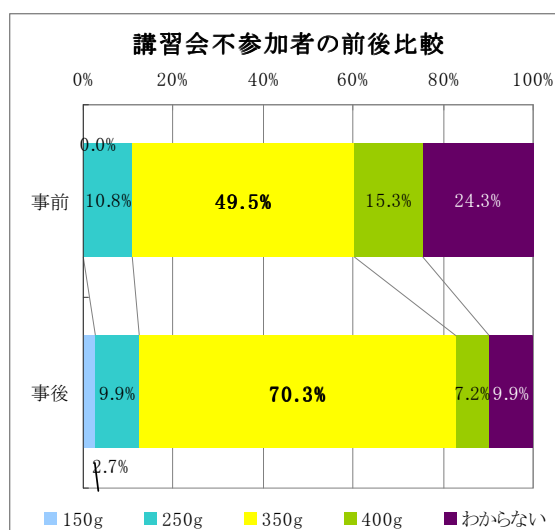
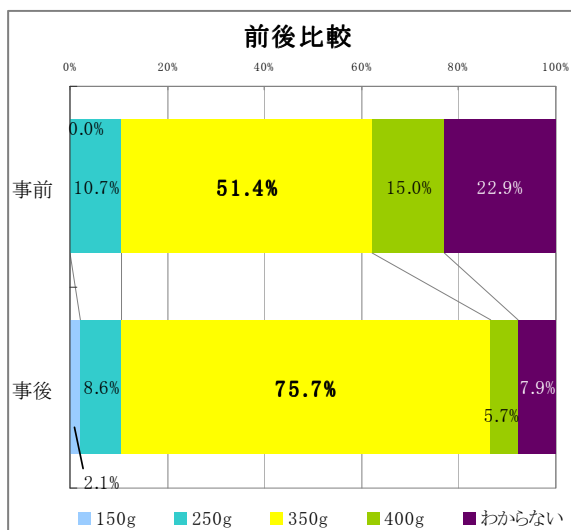


3) 結果

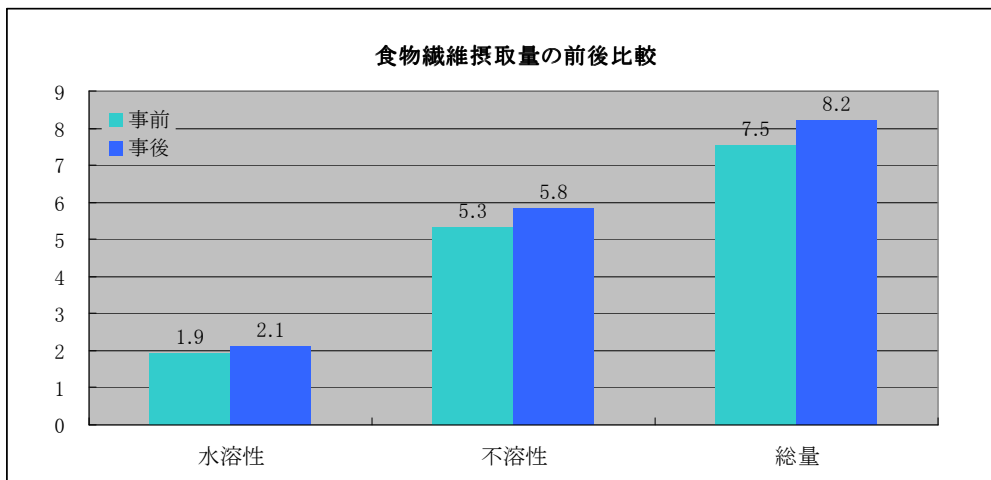
- 各取り組みの認知度は以下の通りであった。売り場での情報提供はおよそ半分の方が認知していた。



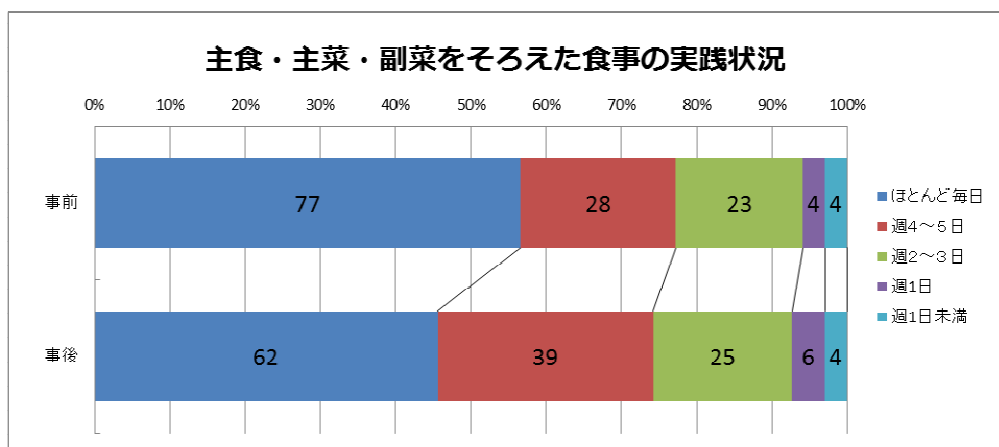
- 情報提供について、それぞれの認知度についてはアンケート項目にないため、食物繊維摂取量の増加啓蒙のためのポスター掲示効果について検証する。
- 食生活に関するアンケートより野菜摂取目標量の正解率を比較した。正解率は事前 51.4%から事後 75.7%に 24.3 ポイント上昇した。講習会において野菜摂取目標量について繰り返し情報提供していたことから、店頭ポスターの効果を検証するために講習会不参加者のみでも比較をおこなった。講習会不参加者では事前 49.5%から事後 70.3%に 20.8 ポイント上昇した。



簡易型自記式食事歴法質問表における食物繊維摂取量の変化を前後比較した。



- ・ 主食・主菜・副菜をそろえた食事の啓蒙について、認知度を計る問いが無いことから実践状況について比較した。



4) 考察

- ・ 結果よりポスターによる啓蒙は、野菜摂取目標量の認知に寄与したと考えられる。また、食物繊維摂取量が増加したことから、野菜摂取目標量を認知することで摂取への意識が高まり摂取量の増加につながったと推測される。
- ・ 野菜摂取目標量を示したポスターは、連続して掲示したことでボリュームがあり目に留まりやすかったと考えられる。
- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の実践について、実践状況についてはほとんど毎日が減っている一方、週4~5日・週2~3日の割合が増加した。これは、主食・主菜・副菜について正しく認知されたことで自己評価が変化した可能性がある。主食・主菜・副菜の認知が高まり、今後実践に繋がることが期待される。