

農林水産省 平成 27 年度農水省消費者ニーズ対応型食育活動モデル事業

「農水省食育活動モデル事業」報告書

株式会社ローソン

健康ステーション推進委員会

平成 28 年 2 月

目次

第1章 事業概要

- (1) 農林水産省食育活動モデル事業概要
- (2) ローソンが取り組む事業概要

第2章 個別取組概要

- (1) イベント報告

KIRIMI ちゃん. と学ぼう！

～コンビニを活用した日本型食生活で毎日の食事を見直そう～

- (2) 収穫体験報告

親子で野菜の生産地&加工工場体験ツアー！

～野菜の生産者を通じて食への理解を深めよう！～

- (3) Ponta 会員 CP 報告

サラダ等の野菜買い合わせ促進

- (4) 店頭告知報告

サラダ等の野菜かい合わせ促進

第3章 アンケート結果

- (1) イベント参加者対象
- (2) 収穫体験参加者対象
- (3) Ponta 会員対象

第4章 総括

第1章 事業概要

(1) 農林水産省食育活動モデル事業概要

本事業では、日本型食生活の普及・実践、食や農林水産業への理解増進のため、消費者の様々なライフスタイルの特性・ニーズに対応した食育メニューを関係者の連携のもと、体系的に提供するモデル的取組に対する支援している。

その結果、「日本型食生活の普及」と「食や農林水産業への理解増進に向けた取組」を一体的に推進することにより、より効果的な食育の展開・発信を図り、国産農林水産物の需要拡大に寄与することができる。

(2) ローソンが取り組む事業概要

近年、我が国の食生活は、平成25年『国民健康・栄養調査』結果によると、「日本型食生活」の実践等を垣間見ることができる食品群の組合せの状況だけ見ても、3食ともに、穀類・魚介類・肉類・卵・大豆(大豆製品)、野菜を組み合わせで食べている者の割合は、男女ともに年齢が若いほど低い傾向にあることがわかっている。

それを踏まえ、「食育推進施策に関する有識者による検討」においても、日本型食生活への理解の重要性が解かれているため、本事業では忙しいオフィスワーカーを対象に、下記の課題等を改善させる取組を行った。

- 1) 基本的な生活習慣の乱れ及び朝食摂取の減少
- 2) 孤食の増加によるコミュニケーションの希薄化
- 3) 20～30歳代の女性における食事の偏りや痩身などの問題及びそれに係る授乳期の母子の健康確保と適切な食習慣の確立

以上の課題解決をすべく、忙しいオフィスワーカー等が日常、利用頻度が高いコンビニエンスストアにおいて、忙しくてもバランスの良い食事を摂るような普及・啓発、サポートを試みた。

お客様の生活支援として重点的に取り組んでいる「ローソンセレクト」の惣菜や、「カット野菜」を活用した日本型食生活メニューを提案。

普段、コンビニエンスストアを活用されている「オフィスワーカー」を中心に、食にあまり興味のない方々や、潜在意識として気になっているが実践できない方。



ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。

秋鮭の塩焼き、納豆、厚焼玉子、沢庵



例) 主菜・副菜にローソンセレクト商品やカット野菜を活用し、手軽に日本型食生活を実現。

取組概要例

【課題】 ①基本的な生活習慣が乱れ、朝食摂取が減少している。
②孤食増加によりコミュニケーションが希薄になっている。
③20～30歳代の女性において食事の偏りや痩身(低体重)など健康上の問題が指摘。
妊娠期・授乳期においても、母子の健康の確保のために適切な食習慣の確立が必要。

【対象者】 普段、コンビニエンスストアを活用されている「オフィスワーカー」を中心に、
食にあまり興味のない方々や、潜在意識として気にしているが実践できない方。

【CVSができる課題解決】
お客様の生活支援として重点的に取り組んでいるお惣菜「ローソンセレクト」や、
手軽に野菜を摂取できる「カット野菜」を活用した日本型食生活メニューを提案。
①忙しい朝でもバランスの良い食事を摂るよう啓発を行う。
②調理時短により食事の時間を創出し家族のコミュニケーションの実現につなげる。
③ローソンセレクトやカット野菜を活用したメニューを通じて調理のハードル・時間を下げ
誰もが手軽に日本型食生活を取り入れられるようサポートする。



カット野菜



例)
主菜・副菜にローソンセレクト商品を活用し、手軽に日本型食生活を実現。



秋鮭の塩焼き、納豆、厚焼玉子、沢庵
ローソンセレクト

取組概要例

第2章 個別取組概要

(1) イベント報告

KIRIMI ちゃん. と学ぼう！

～コンビニを活用した日本型食生活で毎日の食事を見直そう～

1) 実施概要

お客様の生活支援として取り組んでいる「お惣菜」や、手軽に野菜を摂取できる「カット野菜」を活用した日本型食生活メニューを提案し、忙しいオフィスワーカーでも手軽に日本型食生活を実現できるよう、啓発・サポートすることを目的に実施した。

■日時 11月21日(土) 1回目: 11時～13時 2回目: 14時～16時

■集客予定人数 各回 200名 合計 400名⇒アンケート回収人数 137名

■場所 ハッピーローソン山下公園店 広場

■告知

① チラシ配布 2,000枚⇒ハッピーローソン店舗及び周辺店舗、ルネサンス店舗、横浜市

② WEB告知⇒ローソン健康ブログ、KIRIMI ちゃん. ツイッター

■ターゲット 20～30代女性

■当日スケジュール

- ① アンケート事前記入
- ② KIRIMI ちゃん. 女子力アップエクシャケイズ
- ③ クイズで学ぶ、日本型食生活
- ④ 管理栄養士に学ぶ、女子力アップの食べ方
- ⑤ コンビニを活用したバランス食生活のススメ
- ⑥ アンケート記入



告知チラシ

⑦ アンケートと引き換えにお土産お渡し

⑧ 希望者 KIRIMI ちゃん. と写真撮影

■実施内容

① 募集（事前アンケート含む）

ローソン健康HPや、ハッピーローソン山下公園店舗及び周辺店舗、ルネサンス店舗にてチラシを配布し募集（事前アンケートにて食意識・食行動・食環境等の調査を実施）

② 日本型食生活、食品表示法を学ぶ

クイズ形式で対象者が食生活改善に気づきをもって食材の選択ができる力をつけるための機会を作る

ごはんを中心とした「日本型食生活」のススメ

ごはん食のメリット

- 主食、主菜、副菜がそろいやすくなります。汁や、魚、肉、乳製品、野菜などバラエティに富むおかずの組合せが可能です。
- 食事の楽しみが広がります。旬の食材を使って季節感を楽しんだり、和・洋・中、幅広く料理を楽しむことができます。
- ごはんは塩分がありません。おかずの塩分に注意してください。

日本型食生活とは

- ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な副食などを組み合わせた食生活です。一食、一日単位でなくとも、数日から一週間の中で考えましょう。
- 日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスにも優れています。
- ごはんを組み合わせる主菜、副菜などは、家庭での調理だけでなく、中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料なども上手に組み合わせても、日本型食生活は実行可能です。

（今後の食生活改善施策について（平成27年度）より）

あなたは大丈夫？
こんな方は「食生活に要注意！」

調査データから見えてきたイエローカード

- 日常的な欠食がある
- 夕食で外食、中食が多い
- ごはん食が少ない
- 調理ができない

複数の食習慣に当てはまると、アウト！

「4つの食習慣」を1つ以上持つ人は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が低い。

当てはまる方は、栄養バランスが崩れているかも！

日本型食生活を実践しましょう！

（日本型食生活とは）

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活。

外部サービスも活用して、「食事の準備力」を高めましょう

一食の一日単位でなく、一週間の中で

外食食品やレトルトも使ってもOK！

ごはん食は主菜・副菜がそろいます！

使用したクイズ形式のツール

③ 活用できるローソンメニューの紹介

魚や惣菜など温めるだけで簡単に食事にプラスできる便利商品を紹介し、手軽に日本型食生活を実現してもらう

1週間ケイ食生活計画
～食事を食べれば女子力がアップする！～

からだの中からきれいになる♪
おいしい！かんたん！栄養バランス抜群！

1日 1500 kcal以内

1日目
1366 kcal

1週間ケイ食生活計画の使い方

栄養学の専門家・管理栄養士が、からだの中からキレイになるために考えた献立です。

この食事を毎日食べると、からだに必要な栄養素が十分に摂れ、肌や髪の手入れ、スタイルの変化にもよい影響が！

毎日食べる食事なので、簡単に作れるレシピにしました。

どの食事から始めてもOKです。

毎食手作りできなくても、あなたの「食」は変わります。
冊子の食事を見て、どんな食事がよいかイメージするだけでもOK。

一汁三菜の日本型食生活で健康的に女子力アップ♪
まずは一週間始めてみましょう。

材料、カロリー、栄養価はすべて1人分です。

1日目の食事メニュー

- アジの唐揚げ 392 kcal
- あんかけの鶏 507 kcal
- ステーキとポテト 467 kcal

1日目の食事メニュー

使用した食事の提案ツール

④ 簡単エクササイズ

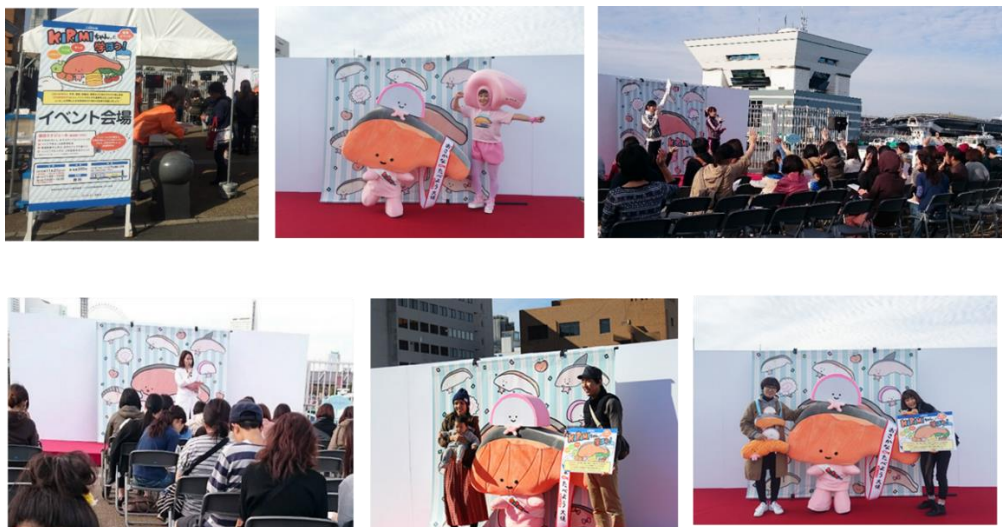
毎日続けられる、簡単なストレッチで身体を動かす

⑤ アンケート

学んだことによる意識の変化を確認

⑥ 実施内容をHPにUP

実施内容の拡散（SNS等でイベント内容をレポートし、拡散する（約1,800万人））



全体の取組の様子

(2) 収穫体験報告

親子で野菜の生産地&加工工場体験ツアー！

～野菜の生産者を通じて食への理解を深めよう！～

1) 実施概要

野菜の生産者との交流体験を実施し、農産物どのような資源を使って栽培され、どのような過程を経て店頭で販売されているのかを学び、食への理解を深めることを目的に実施した。その結果、野菜の産地や加工工場の見学、収穫体験を通じて、食材への興味・関心を醸成し、日本型食生活を積極的に取り入れるよう促すとともに、誰でも手軽に取り組める、ローソンメニューを活用した日本型食生活を学ぶ（中嶋農法のカット野菜やローソンセレクトの惣菜などを紹介、ぶなしめじの栄養について学ぶ）。

■場所 ローソンファーム茨城

■参加者 小学生低学年の子供とその親 12組 24名参加

■実施内容

① 募集（事前アンケート含む）

ローソン健康HP、ローソンアンバサダー、ルネサンス店舗にて募集（事前アンケートにて食意識・食行動・食環境等の調査を実施）。

- ② 出発前に昼食をローソンで購入
 普段の食事メニューを検証し、食生活を見直すきっかけを作る。
- ③ 車中（日本型食生活、食品表示法などを学ぶ）
 レクリエーション形式で食を学ぶ



日本型食生活や食事のバランス、ぶなしめじの栄養等についての説明資料

- ④ 野菜の生産地体験、生産者のお話
 日頃店頭で購入している野菜がどのように生産しているのかを学ぶ



出発前の店頭見学と生産者のお話の様子



ぶなしめじ栽培工程見学の様子

- ⑤ 野菜の加工工場体験、工場長のお話
日頃店頭で購入している商品がどのように加工されているのかを学ぶ
- ⑥ アンケート
学んだことによる意識の変化を確認
- ⑦ 実施内容をHPにUP
実施内容の拡散（SNS等で収穫体験内容をレポートし、拡散する（約1,800万人））

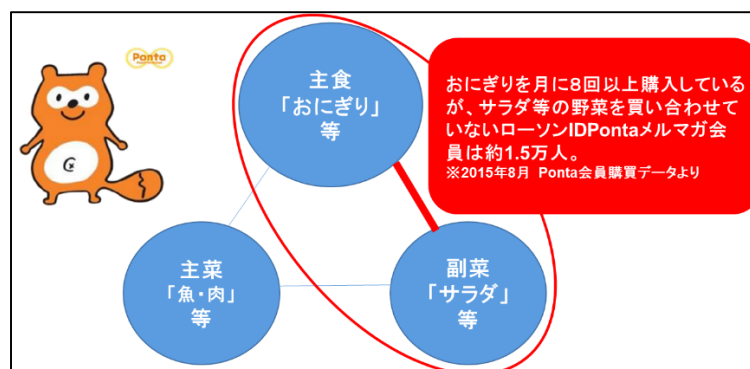
（3）Ponta 会員 CP 報告

サラダの野菜買い合わせ促進

1）実施概要

次の課題解決を図る為、Ponta メルマガ会員に啓蒙促進した。

- ① 時間や価格制約から、おにぎりやパンだけを複数購入してしまう。
- ② コンビニで食事を購入する方はおにぎり+からあげ+カップラーメンなど、主食と揚げ物等が多く、偏っている方が多い。
- ③ 肉・魚などのたんぱく質が多い食材をコンビニで選んで購入するのは難しい。



訴求方法