

# 書店と協働した食生活改善普及運動の取組

## －自治体(函館市)の取組－

1. 実施期間 : 2017年9月30日～10月1日

2. 実施店舗 : 函館蔦屋書店

3. 実施内容 :

平成28年3月に策定した第2次函館市食育推進計画の周知を図り、さらに食育を推進するため、平成28年6月に函館蔦屋書店において食育イベントを開催したところ、同会場は親子連れや働く世代の来客が多く、効率的なイベントになったことから、今年度は同店を会場に、健康づくりイベントを開催し、食生活改善普及運動の取組の一環として以下の事業を実施する。

- ・成人1人当たりの1日の目標摂取量の350gの計量体験(体験者492人)。
- ・不足とされている70gの野菜に上記ステッカーを貼付し、配付。
- ・郷土の食材である地場産こんぶを使用した「だし」のとり方のデモンストレーションと試飲(試飲者712人)。
- ・野菜プラス1皿マーク、食塩マイナス2gマーク、毎日のくらしにwithミルクマークのカードをポケットティッシュに差し込み、だしの試飲等の参加者に配布(ティッシュ配布520人)。

4. 本取組に対するお問い合わせ先 :

函館市保健福祉部健康増進課 電話 0138-32-1515 FAX 0138-32-1526

Email [hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp](mailto:hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp)



# スーパーマーケット等と協働した食生活改善普及運動の取組

## －①自治体(神戸市)の取組－

1. 実施期間 : 2017年9月1日～9月30日
2. 実施店舗 : 生活協同組合コープこうべ(神戸市内の33店舗)
3. 実施内容 :  
2017年に初めてスーパーマーケットと協働で以下の事業を実施する。
  - ・野菜売り場でプライスカード裏面にポップを設置。
  - ・野菜を使ったレシピを掲載したリーフレットを設置。
  - ・神戸市で作成した野菜摂取啓発のポスターを作成し掲示。



4. 本取組に対するお問い合わせ先 :  
神戸市保健福祉局健康部健康政策課 電話 078-322-6512 FAX 078-322-6052  
Email [shokuiku.eiyou@office.city.kobe.lg.jp](mailto:shokuiku.eiyou@office.city.kobe.lg.jp)



## －②自治体(函館市)の取組－

1. 実施期間 : 2017年9月1日～9月30日
2. 実施店舗 : 協働のまちづくりに関する協定を結んでいる店舗(75店舗)、栄養成分表示の店(68店舗)  
合計143店舗で実施
3. 実施内容 :  
市の食育推進キャラクターをデザインした野菜普及啓発のポップを、関連商品の陳列場所等に貼付してもらい、“もっと野菜を食べよう”等の食育を推進する。(QRコードからは、同時実施した函館市内飲食店等で提供している野菜メニューの紹介による外食時における野菜摂取の促進事業に関する情報を見ることができる。)
4. 本取組に対するお問い合わせ先 :  
函館市保健福祉部健康増進課 電話 0138-32-1515  
FAX 0138-32-1526  
Email [hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp](mailto:hc-zoushin-zoushin@city.hakodate.hokkaido.jp)



## ③自治体(高崎市)の取組

1. 実施期間 : 2017年9月1日～9月30日

2. 実施店舗 :

- ・(株)フレッセイ:小鳥店、石原店、南大類店、新保店、倉賀野店、新町店、箕郷店
- ・(株)とりせん:小鳥店、石原店、豊岡店、群馬店、菅谷店、箕郷店
- ・JA高崎 :まちなか直売所、グル米四季菜館筑縄店、グル米四季菜館中居店、グル米四季菜館八幡店

3. 実施内容 :

- 2016年はJA高崎の1店舗のみで実施していたところから、2017年は「ぐんま食育応援企業\*」に参画している2企業に加え、JA高崎の店舗を拡充して実施する。
- ・野菜摂取の増加、減塩、牛乳・乳製品の摂取習慣に繋がるよう、野菜ブース、調味料ブース、牛乳・乳製品ブースにポップを設置。
  - ・インフォメーションにポスターを掲示。

\*従業員や県民に対する食育推進活動に積極的に取り組んでいただける企業 (<http://www.pref.gunma.jp/05/d6200104.html>)

4. 本取組に対するお問い合わせ先 :

高崎市保健所 健康課健康づくり担当 電話 027-381-6113  
FAX 027-381-6125



# 高血圧学会と協働した食生活改善普及運動の取組

## －企業(株式会社フジ)の取組－

1. 実施期間 : 2017年9月～10月

2. 実施店舗 : フジ各店84店舗(食品取扱い店舗)  
・愛媛県のフジ43店舗(エミフルMASAKI・フジگران松山等)  
・上記以外の四国地区及び中国地区の41店舗でも同時展開

3. 実施内容 :

〈9月〉

- ・日本高血圧学会主催の市民公開講座の店頭ポスター掲出と応募用紙設置。
- ・学会開催に合わせて減塩食品の取扱品数を拡大。

〈10月〉

- ・第40回日本高血圧学会総会開催(松山市、ひめぎんホール)
- ・店頭では「おいしい減塩ライフ」の提案と「セルフチェック」による減塩啓発
- ・減塩食品売場をコーナー展開(10月の減塩食品取扱数は188品)

4. 本取組に対するお問い合わせ先 :

株式会社 フジ 総合企画部  
広報秘書課 八幡裕子  
〒791-8567  
愛媛県松山市宮西一丁目2番1号  
TEL 089-922-8115  
FAX 089-925-6981



# 〈フジの店頭で掲出するパネル・ポップと配布チラシ例〉

毎月17日は **減塩の日** げんえん

1日マイナス2gを目標に  
おいしく楽しく減塩しましょう  
フジは減塩を応援しています。

**減塩ライフの心得** 無理なくできる減塩ポイント

- ポイント① 塩分の少ない食品を選ぼう  
市販の減塩商品などを上手に取り入れましょう
- ポイント② うす味を心がけよう  
新しい食材を選び、素材を活かしましょう
- ポイント③ 野菜やくだもの食べよう  
新鮮な野菜や果物をカリウムで減塩をサポートしましょう

減塩の日(毎月17日)用POP

-2 減塩で健康生活

**減塩してもおいしい。食べ比べてみてください!**

減塩食品でも十分おいしく食べられます。

-2 減塩

おいしく減塩 1日マイナス2g

日本人の1日の食塩摂取量(平均) **1日平均 約10g**

目標は **30%カット**

男性の1日あたりの塩分摂取量 **男性 8g**

女性の1日あたりの塩分摂取量 **女性 7g**

いつも食べている食品・調味料を **塩分の少ない食品・調味料**におきかえ **減塩ライフ**を始めましょう。

コーナー展開用(一般食品)

-2 減塩

**いつもの食事にカリウムを含む食材を入れて、減塩サポート!**

カリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出する働きがあります。  
野菜やくだものを積極的にとりましょう。

食品100g当たりのカリウムの含有量  
●成人男子目標量: 3,000mg以上 ●成人女子目標量: 2,600mg以上  
参考: 日本食品標準成分表 2015年(七訂) フジは減塩を応援しています。

野菜(生)	くだもの(生)	魚介類
ほうれん草 490 春菊 460 長いも 430 じゃがいも 410	アボカド 720 バナナ 360 キウイフルーツ 290 りんご 120	真鱈(焼酎・皮なし・刺身) 490 まぐろ(きしだめ・めばち) 450 鰯さけ(焼酎・生) 350

コーナー展開用(生鮮食品)

**減塩商品**

カリウムを含む食品を食べて減塩サポート!

様々な減塩商品が並び、価格も表示されています。

毎月17日は **減塩の日**

**実践しよう! 楽しく減塩ライフ**

健康な毎日を送るため、(減塩ライフ)を始めませんか?

あなたは塩分取り過ぎ? セルフチェックをしてみましょう。

ふだん食べている加工食品、インスタント料理は塩分が多く含むものがあります。

あなたは塩分取り過ぎ? セルフチェックをしてみましょう。

あなたは塩分取り過ぎ? セルフチェックをしてみましょう。

**減塩ライフの心得**

無理なくできる減塩ポイント

- 塩分の少ない食品を選ぼう
- うす味を心がけよう
- 野菜やくだもの食べよう

さらに! 料理の減塩ポイント!

- 毎日の献立を選ぶ
- だしをしっかり取って、だしをうまく活かす
- 香辛料や香味野菜、調味料をうまく利用
- 調味料はきちんと計量して加える
- 肉や魚などは骨ごと調理する
- 汁物はたくさんにし、麺類の汁は飲みすぎない

カリウムを含む食品を食べて、減塩サポート!

カリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出する働きがあります。野菜やくだものを積極的にとりましょう。

野菜(生) くだもの(生) 魚介類

ほうれん草 490 アボカド 720 真鱈 490  
春菊 460 バナナ 360 まぐろ 450  
長いも 430 キウイフルーツ 290 鰯さけ 350  
じゃがいも 410 りんご 120

店頭配布リーフレット

第40回 日本高血圧学会総会 参加無料 定員400名

**市民公開講座「健康長寿は高血圧管理から」**

ご自身が高血圧の方、ご家族が高血圧の方など、どなたでも無料でご参加いただけます。市民公開講座に合わせた方に減塩食品をプレゼントいたします。

●日時: 2017年10月22日(日) 14:00~16:00(講演時間) 13:30受付開始予定

●会場: ひめぎんホール サブホール

●講演者: 松岡 博昭 (日本高血圧学会 副理事長、東京医科大学 教授、東京大学大学院 教授、東京大学 教授、日本食品標準成分表 編集委員、日本食品標準成分表 編集委員、日本食品標準成分表 編集委員)

●「高血圧はなぜ怖い」  
松岡 博昭 (日本高血圧学会 副理事長、東京医科大学 教授)

●「元気になる長寿のヒント」  
高橋 直樹 (日本食品標準成分表 編集委員、東京大学 教授)

●「血圧管理のために食生活を振り返ってみませんか?」  
礼光 久美子 (東京大学大学院 教授、東京大学 教授)

●血圧計検閲会

日本高血圧学会の市民公開講座のポスター

←チラシ(抜粋)