

事業名	自宅で行える！ 「自分の食べ方をはかろう食習慣チェック」		
実施日	2020年6月～7月 2020年9月～11月	関係機関	生活協同組合おかやまコープ
実施時間	随時	関係者数	30人
会場名	各ご家庭	参加者数	802人

#### 事業の実施内容

##### 《2020年度の振り返り》

- ・新型コロナウイルス感染症のため集まって開催することが難しい中でも、自分の食習慣を気軽に測ってもらい、結果を受けて食生活を変えるきっかけとしてもらうよう、自宅で行える取り組みとしました。
- ・1回目420名、2回目382名、合計802名の参加があり、308名から感想やレシピなどが寄せられました。女性の参加が多い中、男性からもアンケートや健康レシピが寄せられ、健康や食に対する関心の高さを感じました。
- ・アンケートや健康レシピを提出してくださった方に、おかやまコープの商品と共に、医療生協と連携してまとめた「すこしお」に関する情報やレシピを送りました。



(1回目の送付物)



(2回目の送付物)

##### 〈寄せられた感想〉

- ・「家族の体調は気にしているが、自分のことは後回しにしていた。これからは自分のことも気をつけます。」
  - ・「前回よりも改善されていて、見直しの効果があらわれて嬉しい。」
  - ・「食に関するアドバイスをしっかり頂いたので、今後の食生活に活かしていこうと思う。」
  - ・「無理なくよい生活習慣に近づけていきたい。これからも食習慣チェックを続けてほしい。」
- ・寄せられた「わが家の健康レシピ」は、おかやまコープのホームページ内の「コープで健康な食生活ポータルサイト」や組合員交流サイトにて紹介しています。

・提出していただいたアンケートと「わが家の健康レシピ」の一例です。

第2弾 自宅でする！  
『自分の食べ方をはかろう 食習慣チェック』アンケート

『食習慣チェック』にご参加ありがとうございました。下記のアンケートにご協力をお願いします。

お名前： (必須)	調査を受けられた方の年齢 20代・30代・40代・50代・60代以上
(組合員コード )	

食習慣チェックを体験しての感想や結果を受けての感想をお聞かせください。  
また、ご家庭の食生活で「工夫されていること」「楽しまっていること」などご自由にお書きください。

今回、カルシウムと鉄が基準値よりちょっと少なかった。朝夕は同じ食事を  
育ちざかりの子どもがいるので、意識して取り入れていた  
思いました。私が足りないということは、子どもも同じメニューで足りていない  
かも...と心配していましたが、この結果を参考にこれから気を付けます!!  
日々の食生活で工夫していることは、季節のものを食べることです。  
旬のものはそのときにしか味わえないものなので、行事などで絡めながら  
楽しんでいます。  
家庭菜園をしているので夏には採れるナス、ピーマン、キュウリ、トマトなどは、冬にも  
スーパーで売っていますが、出来るだけ夏の食べたいように(食べたい野菜がある)  
しています。家で採れた野菜は形が変で、大きさも小さかったりと  
見た目はぶちぶちですが、新鮮で美味しいです。子どもも水やりをして  
手伝った野菜なので、大切に食べてくれます。  
これからも日々の食事を大切にしていきたいと思...ました。

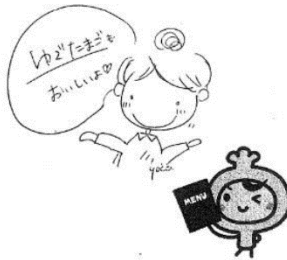


\*アンケートにご協力いただき、ありがとうございました!

『わが家の健康レシピ』大募集!

わが家の健康レシピ、ちょっとした食の工夫やこだわりなど、健康な食生活にまつわるさまざまなエピソードをお待ちしています。

組合員コード	組合員名 ( )
( )	ニックネーム ( そらママ )
レシピカテゴリ ○をつけてください	( 簡単 時短 ) ・減塩 ・低糖質 ・低脂質 ・野菜たっぷり ・その他 ( )
料理名	季節の野菜 中華風じゃれ漬け
<p>〈レシピのおすすめポイント〉</p> <p>ポリ袋に入れる「じゃれ」超〜簡単! あと一品欲しい時にどうぞ!</p> <p>〈材料〉</p> <p>◎調味料 (A) { しょうゆ、にんにく(チューブ入りの)、ごま油 } ※それぞれ好みの量で!</p> <p>◎野菜 { 女物の、たまご、キュウリ → 乱切り、カブ → 5分ほどよく乱切り、キャベツ → ざく切り、白菜 → 、ブロッコリー → 食べやすい大きさに切り、ゆでたもの } ※お好みで!</p> <p>〈作り方〉</p> <p>① ポリ袋に (A) を入れる。 ② ①に野菜を入れて、もむ。 ③ 冷蔵庫で30分以上おいておく。 ④ 水気を切ってお皿に盛り、※洗わないで!!</p>	



☆コピーで健康な食生活ポータルサイトで投稿された方は、こちらの記入は不要です。  
☆『わが家の健康レシピ』をお寄せいただいた方には、もれなく「味パックおふくろ自慢合わせだし18袋」などをお送りします。