

事業名	自宅でできる！ 「自分の食べ方をはかろう食習慣チェック」		
実施日	2021年6月～7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	318人

事業の実施内容

《2021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、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、自宅でできる取り組みとしました。
- ・第3弾も318名の参加があり、116件の感想やレシピが寄せられました。女性の参加が多い中男性の参加も増え、自身や家族の食生活を考える機会となりました。また健康や食に対する関心の高さも感じました。
- ・「コープ商品を使ったわが家のすこやかレシピ」を提出してくださった方に、「うす味でおいしい献立集」（岡山医療生協資料提供）とこーすけエコバックを送りました。

〈寄せられた感想〉

- ・「色々な食材、栄養素をバランスよく摂取できるように、食生活をより改善していこうと思えるきっかけとなりました。」
- ・「年齢のことを考え、病気にならないように欲求に負けないように気をつけたい。」
- ・「一人暮らしなので、自分の食生活が乱れていないか定期的にチェックしたい。」
- ・「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「コープ商品を使ったわが家のすこやかレシピ」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。

*別紙報告書参照

自宅でできる!

「自分の食べ方をはかろう! 食習慣チェック」 第3弾 開催報告



第3弾には207名の組合員(計318名)が参加し、多くの感想やレシピなどが寄せられました。栄養素の過不足やバランスよい食事のとり方を知ることで自身の食生活を考える機会になりました。お寄せいただいたレシピや管理栄養士の食事アドバイス等は「コープで健康な食生活ポータルサイト」で紹介していますので、ぜひご覧ください。

参加者の声

- ・前回、前々回から改善されていない項目があり反省です。結果票には食事のとり方の工夫などがまとめられているので、冷蔵庫に貼って時々見直しています。(40代)
- ・細かい診断でよくわかりました。塩分には気をつけているつもりでしたが、まだまだ多いなと思い食生活を見直そうと考えています。(50代)

「コープで健康な食生活ポータルサイト」ってこんなところ!



「楽しい生活に、すこやかなカラダ」をコンセプトに、管理栄養士からのアドバイスや組合員から寄せられたレシピなどを掲載しているサイトです。

食生活を考えるヒントが満載だよ!



こちらからよ



専門家からのアドバイス

「食習慣チェック」の結果を集計し、性別・年代ごとの傾向や注意点を確認できるようにしています。必要な栄養素やバランスよい食事のとり方を学ぶことができます。

健康レシピ

管理栄養士監修の「減塩」などの健康レシピや組合員から寄せられたアイデアレシピなどを参考に、健康的なメニューを考えることができます。
※レシピはいつでも投稿可能です!

「コープ商品を使ったわが家のすこやかレシピ」のご紹介!

《ポテトサラダ》

使用したコープ商品: 生協牛乳、ひじきドライパック、穀物酢

材料 (3~4人分)

生協牛乳	500ml	ハム	1パック
レモンしぼり汁	大さじ2杯	マヨネーズ	大さじ4
じゃがいも	3個	生協穀物酢	大さじ2
ドライひじき	1パック	減塩醤油	好みで

作り方

(カッターチーズ) ①鍋に牛乳をいれ、中火でプツプツと小さな泡が出るまで温める。②火を止めて、レモン汁を大きな円を描くように加えて、ゆっくりかき混ぜながら再び火をつけ、汁が半透明になったら火を止める。③ザルにキッチンペーパーを敷いて流し込み、水気を切る。

(ポテトサラダ) ④じゃがいもをレンジでチンして、柔らかくなったら潰す。⑤ハムは小さく切る。⑥潰したじゃがいもに水気を絞ったカッターチーズを入れて混ぜ、調味料で味付けていく。



「コープで健康な食生活ポータルサイト」にはたくさんのレシピが掲載されるんだ。参考にしてみよう!

