

## 自然に健康になれる食環境づくりの推進について

### ◎ 趣旨

本市の食育を総合的かつ計画的に推進するため、食育基本法第18条に基づき策定した「第4次宇都宮市食育推進計画」における基本施策「自然に健康になれる食環境づくりの推進」の令和4年度の主な取組内容を報告するもの

### 1 目的

本市の食生活の課題である「野菜摂取量の不足」及び「塩分摂取量の過多」の改善に向け、市民が健康関心度の程度に関わらず、日常生活の中で健康に配慮された食品等を選択できる環境づくりを官民一体で推進することにより、市民の食を通じた生活習慣病の予防や健康寿命の延伸を図るもの

### 2 事業の概要

#### (1) 市民の野菜摂取促進につながる情報の発信

幅広い年齢層の市民が親しみやすいよう、本市の「ミヤリー」と野菜のイラストを掛け合わせた新たなキャラクター「お野菜ミヤリー」を創作し、市域全体におけるPR資材の掲出やCM動画の放映による啓発に取り組み、市民の野菜摂取促進への意識の醸成を図る。

- ・スーパーマーケット・直売所等の野菜売場等におけるポップの掲出 48店舗
- ・バス停や地区市民センター等に設置のモニターにおけるCM動画の放映 17か所



市内スーパーマーケット等におけるポップの掲出



ミヤリーの「野菜増し」大作戦! CM動画 (15秒)

#### (2) 産・学・官連携による「減塩・野菜（ベジ）増し」をコンセプトとした弁当の開発・販売・・・別紙

### 3 今後の方向性

市民が望ましい食生活を実践できるよう、ポップ掲出協力店舗の拡大など、日常生活のあらゆる場面で市民が繰り返し情報に触れる機会を増やすとともに、食品関連事業者などとも連携を図りながら、誰もが健康に配慮された食品を選択できる環境づくりに取り組んでいく。



# おうちごはん健康提供事業 <令和4年度の取組>

別紙

健康無関心層を含めた市民への健康に配慮された食事を選択できる機会を増やすために、需要が高まっている「内食」と「中食」に注目し、減塩・野菜たっぷりメニューを選択できる仕掛けづくりを実施する。

## ゆうゆう食堂プロジェクト

2022:大学等と連携したヘルシー弁当の開発・販売



商品開発までの道のりを動画にしました。

視聴先:健康増進課公式Youtubeチャンネル



宇都宮大学(地域デザイン科学部コミュニティデザイン学科)・株式会社たいらやと連携し、「自然に健康になれる(減塩・野菜増し)」がコンセプトの弁当(3種類)を共同開発、スーパーたいらや県内全店舗(27店舗)にて期間限定で販売を行った。



打合せ・弁当テーマ決定

5~6月



試作・メニュー決定

7~8月



商品開発・完成

9~11月



販売

11・1・2月

### 【弁当概要】

**減塩:食塩相当量3.0g以下, 野菜増し:野菜使用量130g以上**

また、テーマ決定の上では、商品購買のターゲット設定や、他学年の学生のアイデアを取り入れるなど様々な意見を取り入れている

第1弾・第2弾  
弁当販売数  
2,626個

#### 第1弾



弁当名

ひと口食べればピクニック気分!  
秋を味わう彩楓弁当

テーマ

塩分に頼らない味付けや野菜のおかずを加えた、秋のピクニックに行きたくなる弁当

価格

862円(税込み)

販売期間

令和4年11月17日~11月23日

内容

栗ご飯,秋鮭(七味味噌マヨ),  
なすの肉そぼろがけ,小松菜と  
きのこのかつお和え,ほうれん  
草入り玉子焼き,大学芋

栄養価ほか

熱量515kcal,たんぱく質18.2g,  
脂質13.2g,炭水化物83.2g,  
食塩相当量2.9g,野菜使用量131g

#### 第2弾



心躍る♪カラダおもてなし  
フルコース弁当

1つのお弁当で肉も魚もデザートも味わえる、  
まるでフルコースのような弁当

862円(税込み)

令和5年1月18日~1月25日

白飯,十六穀米,枝豆ひじきご  
はん,豆腐ハンバーグ,パプリ  
カと白身魚のチリソース,小松  
菜とにんじん炒め,かぼちゃサ  
ラダ,大福(イチゴ味)

熱量673kcal,たんぱく質25.9g,  
脂質20.3g,炭水化物98.1g,  
食塩相当量1.8g,野菜使用量131g

#### 第3弾



おいしさに決まっていますでしょうが!  
生姜焼き弁当

定番の生姜焼きを採用し、「健康に良い」に魅力を  
感じない人にも手に取ってもらえるような弁当

646円(税込み)

令和5年2月16日~2月22日

白飯,豚肉の生姜焼き,キャベツ  
とブロッコリーの梅塩昆布和え,  
かぼちゃ・レンコンスライス

熱量724kcal,たんぱく質25.1g,  
脂質25.7g,炭水化物93.6g,  
食塩相当量2.9g,野菜使用量144g