

令和3年度食生活改善支援事業 「健康に配慮した弁当開発」  
東海市健康づくり食生活改善協議会・東海市・マックスバリュ東海・知多保健所

「いきいき元気 カラフルラタトゥイユ弁当」の販売

1. 目的

第2次東海市健康増進計画において、食事の量やバランスなど食生活の改善に取り組んでいる人を増やすことを目標にしているが、令和2年度の市民アンケートでは、20歳代でその割合が少なくなっていた。また、コロナ禍の中での生活様式として中食利用が増加しており、栄養バランスの偏りが心配される。

同計画の取組として食環境整備を進めるために一定の基準を満たした「いきいき元気メニュー」を飲食店で提供しているところだが、食生活改善推進員がメニュー開発に携わり市民目線を取り入れた、魅力的かつ認定基準を満たす弁当をスーパーと協同で開発、販売することで、食環境整備を推進する。

令和3年度は働き盛りの女性、特に若年層に焦点をあて、食生活の改善を図っていく。

2. 連携機関

東海市健康づくり食生活改善協議会、東海市、マックスバリュ東海、知多保健所

3. 販売場所

- (1) マックスバリュ東海荒尾店
- (2) その他、愛知県内及び他6県（岐阜、三重、静岡、山梨、滋賀、神奈川）

4. 販売期間

(1) 8月28日（土）～9月30日（木）まで、(2) 8月28日（土）～8月31日（火）まで

5. 対象者

20～50歳代の女性

6. 内容

東海市「いきいき元気メニュー」の基準を満たしたお弁当

【献立】

野菜たっぷりラタトゥイユ  
ブロッコリーと舞茸の和え物  
レッドキャベツの酢漬け  
十六穀米ごはん



栄養成分表示(1個当たり)/熱量534kcal/蛋白質11.8g/脂質23.0g/炭水化物73.5g/食塩相当量1.5g(推定値)  
野菜140g以上

7. 成果

○販売実績

433個(1日平均16個)、※全店合計5,449個

○評価

- ・夏らしいカラフルな色で彩りが良く、手に取ってもらえるお弁当になった。
- ・塩分が高い弁当が多い中、1個あたり食塩相当量1.5gのお弁当を作ることが出来た。
- ・市のホームページや広報によるPRに対して反響があり、効果的に啓発できた。

8. 課題

- ・女性は満足する内容だが、男性には少し物足りないと感じる内容であった。
- ・商品の販促シールが大きく、弁当の中身が見えにくくなってしまった。弁当開発に時間がかかり、販促物のやり取りの時間を十分にとることが出来なかった。

9. 総括(まとめ)

いきいき元気メニューの基準を満たすと共に、東海市とつながりが深い「トマト」を使用した彩りが良い弁当を開発することができた。弁当の購入者からは「彩りが良い」「美味しい」「野菜がたくさんでうれしい」等、内容に満足する声を聞くことができた。一方で、男性からは「やや物足りない」との声があり、今後は男性にも満足できる弁当を検討していきたい。

また、広告や販促物は消費者の購買に大きな影響を与えるとともに、情報提供の効果も期待できるため、販促物に関するやり取りは早い段階から取り入れていく必要がある。

販促物の検討も含め、弁当の開発には十分な時間が必要であることがわかった。

「いきいき元気 カラフルラタトゥイユ弁当」



利用者の声

「彩りが良かった」、「野菜たっぷりで美味しかった」、「野菜がしっかり入っていることが安心感につながる」、「見た目のボリュームは少ないと感じたけど、噛み応えがあり食べると満足感があつた」、「男性には少し物足りない」等

開発担当者のこだわり

彩りが良く見て目に嬉しい、不足しがちな野菜を手軽にとれて満足できるお弁当を目指しました。また、食材が沢山入っていることで、食べる楽しさを感じて欲しいと考えました。

○作成した販促シール



発売中! いきいき元気 カラフルラタトゥイユ弁当

市が取り組む、エネルギー、バランス、野菜、塩分の項目について基準を満たした健康メニュー「いきいき元気メニュー」に認定したメニューを弁当にしました。

商品開発では、東海市健康づくり食生活改善協議会にも協力していただき、商品化に向けて意見をいただきました。野菜を多く食べることができるよう、さっぱりと食べやすいラタトゥイユ(フランス南部の郷土料理で夏野菜の煮込み)をメインに、食欲をそそるよう彩りにもこだわりました。身体も喜ぶメニューなのでぜひ、お試しください。

- 販売場所  
マックスバリュ東海荒尾店
- 販売価格  
458円(税抜)
- 内容  
◎主食…十六穀米ごはん  
◎主菜…野菜たっぷりラタトゥイユ  
◎副菜…ブロッコリーと舞茸の和え物、レッドキャベツの酢漬け
- 販売時期  
9月末まで  
詳しくは、しあわせ村健康推進課へ。

▲弁当の内容 ▲弁当の栄養価

○販売の様子



市のホームページや広報でPRしました。

※掲載内容は、2023年9月15日現在  
市主催事業などの開催状況は、広報とうかいなどの内容から変更になっている場合があります。詳しくは、各担当課などへお問い合わせください。