

コープでおいしく手軽に 健康的な食生活を

**健康的に過ごすための
適切な食生活って？**

「日々健康的な食生活を送りたい」と思う方は多いのではないのでしょうか。でも「どんな献立にしたらいいかわからない」「塩分やカロリーを減らすとおいしくない」という方もいるでしょう。

健康的な食生活を送るために大切なのは、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事を、適切な量で1日3食規則正しくとること、ビタ

ミンやミネラル、食物繊維を豊富に含む野菜や果物をとることなどです。

日本では食塩摂取量が多い傾向があります

特に気をつけたいのは「塩分」です。日本ではしょうゆやみそ、漬物など、塩を使った調味料や食品を多く使う傾向があります。(図1) 食塩のとり過ぎは高血圧による心臓病・脳卒中等のリスクを高めるため、調味料を低塩のものにしたり、

**コープは
健康的な食生活を
応援します**

だしや香味野菜を上手に使って、できることから減塩に取り組むことが大切です。(図2)

「子どもにもっと野菜を食べさせたい」「年齢とともに血圧やコレステロールが気になるようになった」というように、年齢やライフスタイルによって食や健康の心配事・困り事はさまざま。コープでは「バランスよく食べる」ことを重視し、一人ひとりの健康的な食生活を応援しています。

普段の食事で使えるよう、塩分やカロリーなどを減らして必要な栄養素がとれる商品を開発、リニューアルし、取り扱っています。

日々の食事にこれらの商品を手軽に取り入れて、毎日の食生活を手軽に楽しく、健康的なものにしてみませんか？

図1 食品に含まれる塩分量の目安

きつねうどん 1人前
塩分 5.3g



たくあん 2切れ (20g)
塩分 1.5g



あじの開き 小1枚 (60g)
塩分 1.2g



※品物・製法・調理法によりある程度の差があります

1日の食塩摂取量の目標

男性 8g未満 女性 7g未満

出典：日本高血圧学会「減塩のコツと塩分の多い食品・料理」厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

図2

食べ方を工夫して
健康的な
食生活を

例えば

塩分ならこんな食べ方で減らすことができます

ラーメンのスープを半分残す



約2.5g
減塩



スープを全部飲む
塩分 6.4g 摂取

スープを半分残す
塩分 3.9g 摂取

漬物にしょうゆをかけるのをやめる



約0.5g
減塩



白菜塩漬+しょうゆ3g
塩分 1.4g 摂取

白菜塩漬
塩分 0.9g 摂取

ラーメンのセットのチャーハンをご飯にする



約1.5g
減塩



チャーハン
(ごはん150g分)
塩分 1.5g 摂取
442kcal 脂質 16.1g

ご飯
(150g)
塩分 0.0g 摂取
252kcal 脂質 0.5g

みそ汁を具たくさんにする



約0.4g
減塩



豆腐のみそ汁
塩分 1.5g 摂取
(汁150g)
野菜摂取量 3g

具たくさんみそ汁
塩分 1.1g 摂取
(汁130g)
野菜摂取量 53g

資料提供：コープデリ商品検査センター



コープは、事業と活動を通して国連「SDGs (持続可能な開発目標)」を支援します。今回の取り組みは、「目標3・すべての人に健康と福祉を」につながっています。

人気商品のおいしさはそのまま、食塩を減らしてリニューアルしています

例えば

CO・OP 骨取りさば シリーズ

「CO・OP 骨取りさばシリーズ」は2005年の誕生以来、シリーズも増え、全国で1000万食以上もご利用いただいている人気商品です。しかし健康志向が高まる中、「塩分が気になる」という声が増えてきました。そこで、親しまれてきた味わいを変えず、塩分を減らせないかと試作を重ね、リニューアルしました。

- 従来の商品と比べて、塩分を14～33%カットしました



※宅配のみ取り扱っています

- リニューアルにあたり、試作品を組合員の皆さんに試食してもらい、評価してもらいました

(CO・OP 骨取りさばのみぞれ煮 2017年12月実施)



身が厚めでふくらっていて、味も甘めのたれでさばとのバランスもよく、おいしい



食感がやわらかいので子どもが好きそう。大根おろしがたっぷり入っていて味がしっかりしめている

- 「塩分を減らしても同じ味わいになるよう、何度も試作しました」

一般的に、塩分を減らすと味がぼやけたり、甘さが目立ってきますが、とろみや配合のバランスを何度も調整し、従来の商品とほぼ同じ味わいを実現しました。塩分はカットしていますが、おいしさはこれまで通りです。ぜひお試しください！

リニューアルを担当した
日本生協連水産部
清水淳さん



「おいしく減らす」「手軽にとれる」商品を開発しています

おいしく減らす

- カロリー、脂質、塩分などをカット。これらを減らしても「おいしさ」は減らしません！
- 糖質をカットし、食物繊維を含んでいます。



CO・OP おさかなだけの
パラパラミンチ
※宅配のみ取り扱っています

豚ひき肉に比べ
カロリーを低減できます

手軽にとれる

- たん白質、カルシウム、鉄、食物繊維、その他ミネラル・ビタミン類などをとることができます。
- 野菜、大豆を手軽にとることができます。



CO・OP オーツ麦たっぷり
フルーツグラノーラ
ビッグパック

ビタミンや鉄、
カルシウム、
食物繊維をとることが
できます

宅配のカタログで、塩分や糖質に配慮した商品などを特集しています

ハピ・デリ！

『ハピ・デリ！』の中で塩分・糖質が気になる方向けの商品を特集しています

足したり引いたり からだの願い

塩分・糖質・食物アレルギーに配慮した商品や、トクホ（特定保健用食品）・機能性表示食品をご案内する『足したり引いたり からだの願い』を毎週発行しています



レシピも
紹介しています！

