



# 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

中などのリスクを高めるため、調味料を低塩のものにしたり、

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)

コープは健康的な食生活を応援します

「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？

## 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

はみだしほっと

二人の孫は、学校で「食品ロス」について学んだようで、我が家に毎週末食べる夕食では食べ残しがありません。学校の給食も残さないようです。(前橋市:キャラメル)



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。



豚ひき肉に比べ  
カロリーを低減できます

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

### 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。



ビタミンや鉄、  
食物繊維を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

## 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



レシピも  
紹介しています！

### 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

