

食を通じた健康づくりの取組 スーパーサンシ株式会社×亀山市 かめやま健康弁当「かめやま健やか五彩弁当」発売

亀山市では、正しい食生活についての普及啓発や生活習慣病の予防等、食を通じた健康づくりの取組を推進しています。この度、市内の食品小売店であるスーパーサンシ株式会社と連携したお弁当の販売を通じ、食塩摂取量の減少と野菜摂取量の増加についての意識啓発を実施します。

お弁当の中身は、令和6年度に食生活改善推進協議会・健都サポーター・一般社団法人セルフケアフード協議会と市で作成した「かめやま健康レシピ」のメニューを参考に使用しています。

この取組を通じて、市民の皆さんに食を通じた健康づくりに取り組んでいただきたいと考えておりますので、この機会にぜひお試しください。

1 事業背景

近年、健康志向が高まる中で、食生活が健康に与える影響がますます注目されています。特に、市が令和5年度に実施した亀山市食習慣調査では、「塩分過多」「野菜不足」(※1)などといった健康課題が分かってきました。

忙しい日常生活の中で、栄養バランスの取れた食事を摂ることが難しい方が多くいらっしゃいます。この取組を通じて、市民の皆さんに健康的な食生活の重要性を広め、日常的にバランスの取れた食習慣を身に付けていただくことを目指します。

2 かめやま健康弁当の特徴

- ・市の健康課題に対応したからだ思いのお弁当
 - ・市の栄養調査を踏まえ、塩分過多・野菜不足に対応
 - ・野菜 120g 以上、塩分 3g 以下で設計
 - ・幅広い層が食べやすい栄養バランス
 - ・1 食分にちょうどいいエネルギー量
 - ・主食に雑穀を使った満足感あるメニュー
- ・「かめやま健康レシピ」を参考に使用



- ◎ロゴマーク及び
ロゴマークコンセプト



市が進める「健康的な食習慣づくり」をコンセプトにこのロゴマークに包み込んだメッセージは、市民の皆さんが、日常の中で無理なく「おいしく・楽しく・健康に」食事を選ぶようにという想いを「優しく包む風呂敷」で表現しています。

ロゴマークの青色は、暖色系(赤やオレンジ)の派手さよりも「健康的」なイメージと「安心感」を重視しています。使用している書体は、「かめやま健康レシピ」の書体と統一することで、レシピ作成と一体となった取組であることを示しています。また、より親しみやすく感じていただけるよう、事業名の「かめやま健康弁当」をひらがな表記の「かめやま健康べんとう」としました。

3 お弁当販売

販売期間:令和8年3月2日(月)~5月31日(日)

販売場所:スーパーサンシ亀山エコー店及び会員向け宅配

商品名:かめやま健康弁当「かめやま健やか五彩弁当」

価 格:本体 598 円、税込 646 円

栄養成分(概算):エネルギー量 410kcal、たんぱく質 16.9g、
脂質 10.6g、炭水化物 61g、食塩相当量 2.5g
野菜量 129g

メニュー内容:・鮭の西京焼き、さつまいも煮、れんこんのきんぴら、
ゆで卵、にんじん煮、たけのこ煮、
なすの揚げびたし、五目豆、ひじき煮
彩り野菜の塩こうじ和え、サラダ、十六穀ごはん



4 その他

けんこうマイレージアプリポイント付与対象

あいあい8番窓口又はスーパーサンシ亀山エコー店サービスカウンターに、かめやま健康弁当の購入レシート持参で1個につき50ポイントを付与。

5 お問い合わせ先

【食を通じた健康づくりの取組/けんこうマイレージアプリ】

亀山市健康福祉部健康政策課 電話 0595-98-5001

【商品について】スーパーサンシ お客様サービスセンター

フリーダイヤル 0120-34-1134※受付時間/AM9:00~PM7:00(年中無休)

[参考]

(※1)亀山市食習慣調査について

https://www.city.kameyama.mie.jp/kosodate_yuyu/news/2024052800027/

抜粋:塩分摂取量と食塩摂取量目標量/野菜摂取量(40歳以上)

●塩分摂取量と食塩摂取目標量(40歳以上)

	男性			女性		
	摂取量	目標		摂取量	目標	
		亀山市	県		国	亀山市
令和5年	11.8g	7.0g未満	7.5g未満	11.0g	7.0g未満	6.5g未満

出典:令和5年度亀山市食習慣調査

●野菜摂取量(40歳以上)

	男性			女性		
	摂取量	目標		摂取量	目標	
		亀山市	県		国	亀山市
令和5年	276g	350g以上	350g以上	272g	350g以上	350g以上

出典:令和5年度亀山市食習慣調査