

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 かめやま健康弁当第2弾「健やか七彩弁当」発売

亀山市では、食に関する多様な関係者と連携し、世代に応じた健全な食生活の実践につながる活動を推進しています。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第2弾の販売を通じ、カルシウム摂取量の増加と食塩摂取量の減少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。

また、発売開始日には、亀山エコタウン1階で啓発イベント「今日から骨活！健康チェック」を実施します。

1 事業背景

令和8年3月から発売したかめやま健康弁当第1弾では、「塩分過多」「野菜不足」をテーマに啓発を実施しましたが、亀山市食習慣調査(※1)の中であがった「カルシウム不足」の課題に対応したお弁当第2弾を販売し、引き続き意識啓発を実施します。

お弁当第2弾では、第1弾と同様に「塩分過多」に対応しつつ、骨粗しょう症の原因のひとつである「カルシウム不足」に対応したメニューとなっています。

この取り組みを通じて、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 かめやま健康弁当第2弾の特徴

- ・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、カルシウム不足・塩分過多に対応
 - ・カルシウム 200mg 以上、塩分 3g 以下で設計
 - ・カルシウムの摂取効率を高める栄養素を組み合わせたメニュー
 - ・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”食事を選べる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。

ロゴマークの青色のは、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8月31日(月)～11月29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
(店頭販売は数量限定)

商品名:かめやま健康弁当「健やか七彩弁当」

価 格:本体680 円、税込735円

栄養成分(概算):エネルギー量 592kcal、たんぱく質 20.9g、
脂質 20g、炭水化物 82.3g、食塩相当量 2.8g
カルシウム量 389mg

メニュー内容: 鮭の塩焼き・きのこパプリカのホワイトソース、
小松菜としらすの胡麻和え、切干大根の昆布和え、
昆布豆煮、だし巻き玉子焼、れんこんきんぴら、
豆腐ナゲット、十六穀ごはん、お魚ふりかけ



4 啓発イベント

かめやま健康弁当第2弾の発売に合わせ、啓発イベント「今日から骨活！健康チェック」を下記のとおり実施します。

日時:8月31日(月) 10:00～15:00

場所:亀山エコータウン1階 さかきや東側スペース

内容:健康チェックブース(骨強度測定、野菜摂取量計測)

市の取組紹介、骨粗しょう症検診の受診勧奨

5 その他

けんこうマイレージアプリポイント付与対象

①イベント参加:10 ポイント

②弁当購入:1個につき50ポイント

あいあい7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付与。

6 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推進課 電話 0595-84-3316

【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:塩分摂取量と摂取量目標量／カルシウム摂取量(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	県	国
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

●カルシウム摂取量(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	県	国
令和5年	575mg	600mg	750mg	638mg	600mg	650mg (75歳以上) 600mg

出典:令和5年度亀山市食習慣調査