

食卓から健康をサポートする新たな取り組み「ヘルシーコープ」 2019年より全国の生協で本格展開 ～健康サポート食品の開発やレシピ提案などを通じて、健康な食生活を応援～



日本生活協同組合連合会（略称：日本生協連、代表理事会長：本田英一）は、健康サポート食品の開発や、ライフステージに合わせた健康課題に対応するレシピ提案など、コープ商品を通じて食卓から健康をサポートする新たな取り組み「ヘルシーコープ」を2019年より全国の生協で本格展開します。

生協ではこれまでもバランスよく食べることを重視し、健康な食事を応援する事業や活動を行ってまいりました。一方、社会変化が進み、食のあり方や健康課題は多様化しています。生協を利用する組合員の声から、子育て層からシニア層まで幅広い層で食と健康の困り事があり、ライフステージと一人ひとりに合わせた健康サポートのニーズがあることがわかりました。

そこで日本生協連では、1年以上にわたる調査と企画を経て、「健康サポート食品の開発・改善」と「食べ方（レシピ）の提案」の両面で、コープ商品を通じた健康な食生活を応援する取り組み「ヘルシーコープ」の全国展開を始めます。



1. 「健康サポート食品の開発・改善」

(1) 食塩低減リニューアル

全国展開に先駆け、特に幅広い世代で共通の課題である「食塩低減」への対応を優先して進めており、年間1,000万食以上の利用がある人気商品「骨取りさばシリーズ」の主力3商品で、おいしさはそのまま14.3～33.3%の食塩低減を実現しました。



(2) 「手軽にとれる」「おいしく減らす」商品ラインアップの強化

現在コープ商品で「健康配慮」マークがついている商品を、利用目的に対応したわかりやすい新マーク「手軽にとれる」「おいしく減らす」に移行します。

今後、2019年春までに82品目の切り替えを予定しており、2019年秋ごろまでに既存の「健康配慮」マーク付き約140商品の切り替えを完了する予定です。その後も商品開発・改善を進め、「手軽にとれる」「おいしく減らす」商品は、約300商品に拡大する予定です。



2. 「食べ方（レシピ）の提案」

ライフステージ別の「食と健康」の心配事・困り事をテーマに、管理栄養士・中津川かおりさん考案による、定番のコープ商品を使った簡単な「ヘルシーコープレシピ」を毎月16種類、店舗のレシピーカードや宅配のレシピーページ、Webサイト（cookpad内）にて公開していきます。

<お問い合わせ先>

日本生協連広報部

TEL：03-5778-8106

<参考資料>

◆コープ商品を通じて食卓から健康をサポートする取り組み「ヘルシーコープ」の概要について

1. 健康サポート食品の開発・改善

(1) 食塩低減リニューアル

「骨取りさばシリーズ」主力3商品の食塩低減リニューアルにあたっては、一般的に、減塩すると味がぼやけたり、甘さが目立ってしまうところ、試行錯誤をしながらろみや配合のバランスを調整することで、おいしさそのままに食塩低減を実現。

また発売前には、関東・関西・九州で合計312人の組合員にご協力いただきモニターテストを実施。3商品とも高い評価をいただきました。



(2) 「手軽にとれる」「おいしく減らす」商品ラインアップの強化

これまで「健康配慮」マーク付きで展開していた商品を、「手軽にとれる」「おいしく減らす」の2種類の新マークに移行します。一人ひとりの困り事に応えるため、商品のパッケージに、食物繊維などの栄養素や野菜など摂りたいものが「とれる」、食塩や糖質など減らしたいものを「減らす」といった、利用目的に対応したわかりやすい表示を行います。

<各マークの基準>



●たん白質、カルシウム、鉄、食物繊維、その他ミネラル・ビタミン類などがとれる。
食品表示法の「補給ができる」の基準を満たすこと。

●野菜がとれる。

生換算で野菜類を70g以上使用し、かつ通常の食事への上乗せ効果が期待できる商品であること。

●大豆がとれる。

大豆または大豆加工食品を主要な原料として使用し、かつたん白質を8.1g/100g以上含むこと。



●カロリー、脂質、糖質、塩分などを減らしている。

食品表示法の「適切な摂取」の基準を満たすこと。

●糖質カットかつ食物繊維含有。

比較対象に対し糖質を25%以上低減し、かつ食物繊維を強調表示可能な量含むこと。本来糖質が高めの穀物加工品やデザート・菓子類などを対象とし、糖質をゼロに近づけるような極端な低減は行わない。



<宅配での展開事例：生活協同組合コープこうべ>

2. 食べ方（レシピ）の提案

時短・簡便ニーズとともに、子どもに好き嫌いなく食べて欲しい子育て世代や、食塩や糖質などが気になるシニア世代など、ライフステージ別の「食と健康」の心配事・困り事をテーマに、定番のコープ商品を使って手軽に作れる「ヘルシーコープレシピ」を開発。管理栄養士・中津川かおりさん考案による食事バランスがとりやすいレシピを、店舗のレシピカードや宅配のレシピページ、Web サイト（cookpad 内）で紹介していきます。

低脂肪・高たんぱく

シニア層に特におすすめ



「CO-OP 大豆ドライパック」を使って…

低脂肪・高たんぱくな大豆たっぷり

大豆のオリーブオイルかき揚げ

大豆をたっぷり使う事で、「低脂肪・高たんぱく」を実現しているのが、ポイントです。オリーブオイルで揚げ物をする事で、良質な脂肪酸も摂取できます。

野菜をプラス

子育て層に特におすすめ



「CO-OP 白和えの素」を使って…

洋風アレンジが楽しい！
野菜メインのカンタン一品

スモークサーモンとれんこんのSOYサラダ

白和えの素は味付き具材入りなので、好みの野菜を加えるだけで、ささっと副菜が作れるのがポイントです。スモークサーモンとくるとオリーブオイルを使用する事で、女性にもおすすめの大豆がとれるオシャレな洋風メニューとなります。

青魚がとれる

子育て層にもシニアにも幅広くおすすめ！



「CO-OP 骨取りさばの味噌煮」を使って…

育ち盛りに欠かせない青魚をおにぎりにプラス

さば味噌おにぎり

魚の骨を気にすることなくそのまま使って手軽に作れることがポイントです。汁ごとご飯に混ぜ込むことで味が簡単に決まり、魚嫌いのお子さん、シニアまで幅広くおすすめです。



店舗での展開事例：福井県民生協では、ヘルシーコープレシピの試食を店舗で実施。

【管理栄養士 中津川かおりさんプロフィール】



管理栄養士、株式会社フードスタジオマンマ代表取締役、SAKURA DELI オーナーシェフ。大学や専門学校での教員歴を活かし、各種講習会や講演、TV出演やWebサイトで、ヘルシーでおいしく、作りやすいレシピを紹介。「家族の健康は家庭の食卓から！」をモットーに、栄養面と消費者目線を大切に、企業向けのメニュー開発や商品開発、コンサルティングを行う。