

報告する事業・取り組み

- ・ “ベジプラ！ 楽うまレシピ”普及事業
- ・ 食育月間パネル展
- ・ はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業
- ・ はこだて市民健幸大学「みんなde健幸づくり」
内臓脂肪燃焼イベント みんなde健幸ウォーキング
- ・ 若い世代への食育実践事業

“ベジプラ！楽うまレシピ”普及事業

「ベジプラ！楽うまレシピ」とは？

おいしくて簡単にできる、野菜をメインに使ったメニュー

ベジプラ = ベジ タブル プラス

= 野菜摂取量の増加に向けた取り組み

レシピ数 61 (R5.10月現在)

令和3年度

- ・「“ベジプラ！楽うまレシピ”コンテスト」実施～市民からレシピ募集
- ・はこだて健幸応援店開発レシピ
- ・はこだて健康ナビ（ホームページ）掲載

令和4年度

- ・はこだて健幸応援店開発レシピ
- ・はこだて健康ナビ（ホームページ）掲載
- ・スーパーマーケットやイベントでの周知啓発
- ・学校や認定こども園等の給食での活用

【令和5年度の実施内容】

参集したレシピを、様々な機会を利用して周知し、家庭での実践に繋げる

- ・“ベジプラ！楽うまレシピ”利用レポート（市民編）
- ・我が家自慢の“ベジプラ！楽うまレシピ”募集
- ・イベントでの周知啓発

学校や認定こども園等の給食での活用を通して、市民の野菜摂取拡大を図る

- ・“ベジプラ！楽うまレシピ”事例紹介（団体編）

食育月間での取り組み

○小・中学校保護者への一斉メール

小学校長会および中学校長会からの委員に依頼，ご協力をいただいたものです。

(メールの内容)

- ・ 6月が食育月間であること
- ・ 全小中学校の給食に「ベジプラ！楽うまレシピ」を活用していただいたこと
- ・ 家庭での活用ができるようリンク先の案内

○食育月間パネル展での配布・掲示

(別ページで紹介)

はこだて国際科学祭2023

『「ベジプラ！楽うまレシピ」を食べて野菜の大切さを知ろう！』

日 程 令和5年8月26日(土)，27日(日)

場 所 函館コミュニティプラザ Gスクエア キッチンスペース

講 師 講話：健康増進課 管理栄養士

デモンストレーション：函館市食生活改善協議会（ヘルスメイト）

内 容 講話，デモンストレーション見学，試食

(キャベツの白だし炒め煮，和風コールスロー，野菜のハーブマリネ(試食のみ))



参加者数

8月26日：27名

8月27日：24名

第26回 グリーン大収穫祭

日 程 令和5年10月29日(日)

場 所 J A函館市亀田本店

内 容 野菜販売に合わせ，レシピ配布

配布数：300枚



このほか，

- ・ Hakobit普及キャンペーン会場（はこだてグルメサーカス，競輪場，函館アリーナ）
- ・ 市民健康教室
- ・ 健康教育（市役所出前講座）

などで配布

学校や認定こども園等の給食での活用 “ベジプラ！ 楽うまレシピ”事例紹介（団体編）

学校給食での活用

6月の「食育月間」にちなみ、函館市立戸倉中学校では、1年A組（30人）を対象に学校栄養教諭と健康増進課管理栄養士から野菜を摂ることの大切さをお話しし、函館山展望台レストランジェノバ考案「鶏むね肉と野菜の甘酢炒め」を取り入れた給食を味わってもらいました。

実際のレシピから酸味を減らして、生徒にも食べやすい味付けになるよう調整し、好評の味付けとなりました。

給食の様子は北海道新聞社・函館新聞社の取材があったほか、令和5年6月24日（土）の「函館市民ニュース」（STVテレビ）で放映予定です。



活用概要	2023年6月12日の給食 提供食数 276人
食べた生徒の感想	「おいしくてすぐに食べ終わった。」 「甘酸っぱい」 「甘じょっぱい味付けだった。ご飯に合う。」 「お話を聞いて、朝ご飯で野菜が食べられないときがあるから、きちんと食べようと思った。」

認定こども園，病院給食での活用

野菜たっぷり腸活丼

考案者名：CAFE RONTA

レシピ完成写真	
活用団体	市立函館恵山病院
活用概要	2023年8月18日の給食 提供食数 13人
コメント	「これ、美味しい」と喜んで食べてくれました！ 彩りも良く、患者さんにも好評だったため、今後も提供していきたいと思 います。

公立小中学校での提供：延べ79校（5レシピ）
認定こども園での提供：1園（2レシピ）
病院での提供：1施設（1レシピ）

はこだて健幸応援店“スマートバランスレストラン”事業

登録必須要件：店内禁煙，市からの健康情報の発信（媒体の掲示）⇒登録要件を満たすと一つ星登録

二つ星登録：ヘルスオーダー支援

三つ星登録：ヘルスサポートメニューの提供

＜店舗での開発・提供を推進＞

はこスマセット

（はこスマ=はこだてスマートバランス）

- ・主食・主菜・副菜が揃っている
- ・減塩など健康に配慮したポイントがある



ベジプラ！楽うまレシピ

（ベジプラ=ベジタブルプラス）

- ・野菜をメインに使った簡単に作れる料理

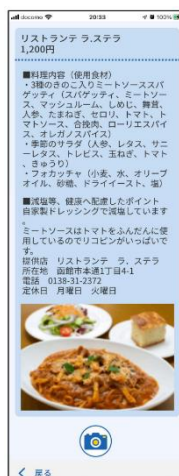


現在店舗数：112店舗

その内、はこスマセット提供店舗：43店舗

＜はこスマセット活用・連携＞

はこだて健幸アプリ「Hakobit」のポイント付与提供店で「はこスマセット」を注文して食べ、お店でQRコードを読み込むと、150ポイントゲット！



はこだて健幸 FOODWEEK

期間中は、Hakobitの通常ポイントが倍に
 ※健康増進普及月間、食生活改善普及運動月間での取り組み



はこスマセットでバランスよく

はこだて健幸 FOOD WEEK

－ 9月1日～9月30日はHakobitポイントが2倍！！－

“はこスマセット”「はこだてスマートバランスセット」の略
 主食・主菜・副菜がそろっており、何らか健康に配慮されたメニューです。
 “はこスマセット”を食べると、はこだて健幸アプリHakobit（ハコビット）のポイントを獲得できます。
 貯めたポイントでいろいろな特典に応募できます！

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
 多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることです。

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含む、エネルギーのもとになります。

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

野菜などを使った料理で、ビタミンとミネラル、食物繊維などを多く含みます。



はこだて健幸アプリ Hakobit
 はこスマセットの
 詳細はこちら▼
 Hakobitの
 ダウンロードは
 こちら▼

【9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です】函館市保健福祉部健康増進課

食育月間パネル展

日程 令和5年6月23日（金）～29日（木）

会場 函館市中央図書館

実施内容

【回廊展示】

- ・食生活に関するパネルの展示
- ・「ベジプラ！楽うまレシピ」の掲示
- ・野菜料理や減塩に関するフードモデルの展示
- ・リーフレット、レシピ、事業周知チラシの配布

【ラック展示】

- ・中央図書館司書が選書した食育関連図書やタペストリーの展示

<回廊展示>



<ラック展示>



来場者数（Hakobit
ポイント付与数）
：202名

Hakobitユーザーを対象にした「食生活（塩分摂取）に関するアンケート」の結果も展示しました。

【今回のアンケートでわかったこと】

- * 塩分を多く含む食べ物では、みそ汁やスープを食べる頻度に注意
- * 食べかたでは、麺類の汁を飲むかがポイント 食べすぎにも注意
- * 男性の方が塩分を多く摂る傾向があったが、男女問わず油断は禁物

入場
無料

食育月間パネル展 in 図書館

～みんなに知ってほしい食生活のこと～

令和5年（2023年）
6月23日（金）～29日（木）

開館時間中に実施。28日（水）は休館です。
最終日は16:00までの展示となります。

回廊展示 視聴覚ホールとなり

食育に関する啓発パネルやフードモデル、
「食生活に関するアンケート」結果の展示、
「ベジプラ！楽うまレシピ」の紹介

絵本展示 児童カウンター

食育月間（6月）に合わせ、
中央図書館蔵書による、食育に関する絵本の展示

会場：函館市中央図書館（五稜郵便26-1）

お問い合わせ：函館市保健福祉部健康増進課
TEL 32-1515

パブリックサービス、HakobitのポイントがGETしよう！
150ポイントGETがおすすめです。（開催期間中1回限り）

主催：函館市 協力：函館市中央図書館

＼ここで健康アプリ「Hakobit」のユーザーにきました！
どんなふうに塩分を摂っている？
Hakobit「食生活に関するアンケート」結果

このアンケートについて

塩分摂取の健康課題として、心血管疾患や腎不全の危険因子となる**高血圧が多くの理由**があります。高血圧の原因の1つに「**塩分の摂りすぎ**」があることから、今後の健康づくりに関する事業の参考とするを目的に、**ここで健康アプリ「Hakobit」で塩分摂取状況についてのアンケートを実施**しました。なお、このアンケートは「塩分チェックシート」（製鉄記念八幡病院 土橋孝哉先生作成）を参考にしています。

アンケート実施期間
令和5年5月17日（水）～5月23日（水）
※アンケート回答者にはHakobitポイント付与

回答者情報
回答数 1,696

性別

男性 68.2%
女性 31.8%

年齢

20代 13.9%
30代 24.9%
40代 22.6%
50代 28.7%
60代 10.0%
70代 10.0%

（塩分チェックシートについて）

チェックシートに答えると、結果によって塩分の摂り方（少ない・平均的・多い・かなり多い）を判定できます。また、何から塩分を摂っていることが多いかを、振り返ることが出来ます。
が、本館会場で配布しておりますので、自己点検として、ぜひご活用ください。

はこだて市民健幸大学「みんなde健幸づくり」 内臓脂肪燃焼イベント みんなde健幸ウォーキング

テーマ：①若い世代からの生活習慣病予防 ②内臓脂肪を燃やす！筋肉量アップで代謝もアップ！
③初心者でもできる，続けられる

目的・ねらい（抜粋）：

- ・初心者でもでき，身体に負担を掛けない準備方法や具体的な実践方法を身に付け，継続することで，健康の維持・増進につながる
- ・楽しみながら，健康について考える機会とする

対象：小学生以上の市民（親子，友人同士，一人でも参加可）※普段，運動をしていない初心者向け

内容：運動の講話と実践（ウォーミングアップ，筋トレ，有酸素運動，ウォーキング）
食事の講話とはこだて健幸応援店弁当の試食（持ち帰り）

講師：健康運動指導士などの資格をもつ外部講師，健康増進課管理栄養士



〈管理栄養士による講話〉
栄養バランスの良い食事について

参加者数

8月19日（「はこだてスポーツパーク」内）
：25人+子ども1人=26人
※1月に2回目を予定

〈はこだて健幸応援店（Endeavour）のお弁当〉
主食・主菜・副菜のバランスに配慮していただくよう依頼
→バランスの良い食事の実践につなげる



(今後実施) 若い世代への食育実践事業

目的

令和2年度に策定した「第3次函館市食育推進計画」の基本方針のひとつである「若い世代への食育推進」に向けて、子どもの食事内容を改善することで家族全体の食生活改善に繋げるために講演会等を開催し、日常生活での実践に繋げ、食や健康への意識を高めることを目的とする。

料理教室

「スポーツや成長に大切！元気なからだをつくる食事」

対象 市内在住の小学生の子どもと親（先着18組）

日程 令和6年2月17日（土）10:00～

場所 函館短期大学付設調理製菓専門学校 調理実習室

講師 函館国際ホテル 総料理長 木村史能氏

※ヘルスマイト（食生活改善推進員）が参加者の補助などを担当

※農林水産部（函館農水産物ブランド推進協議会）から一部食材提供予定



食育講演会

「スポーツや成長に大切な食育 一身につけてほしい3つの習慣」

日程 令和6年3月9日（土）10:30～12:00

場所 函館市中央図書館視聴覚ホール

講師 日本ハム株式会社 中央研究所 櫻井 郁美 先生

定員 100人

