

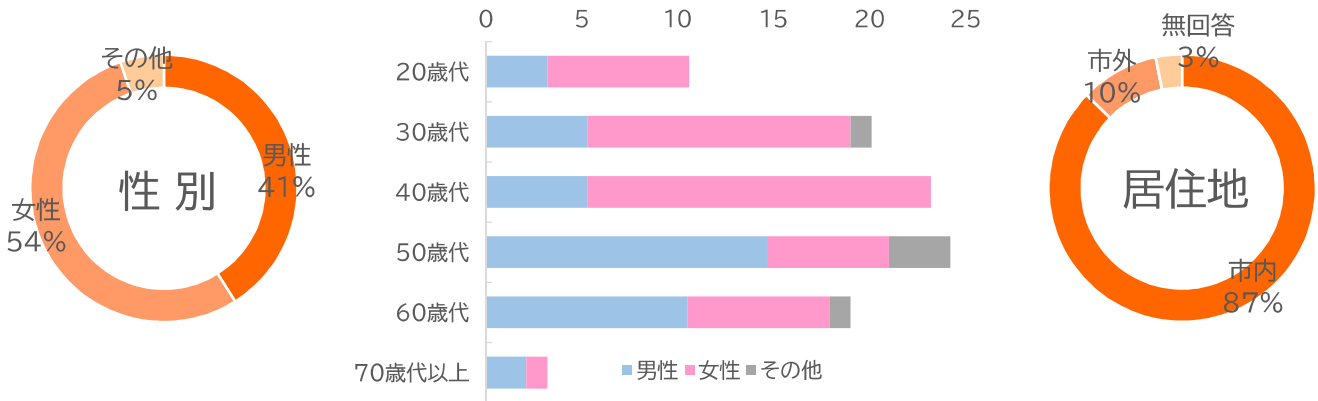
# 未来の栄養士が考えた『全部盛り弁当』

## 購入者アンケート 結果概要



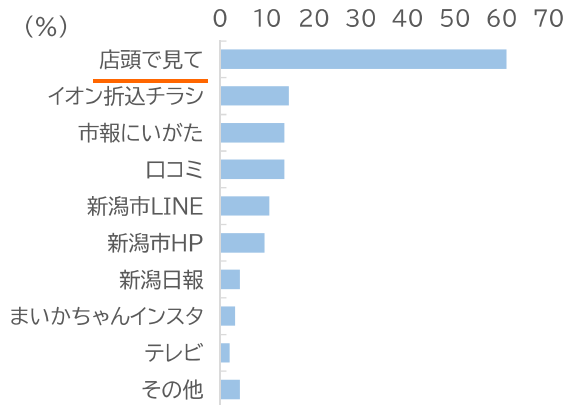
R6年 1月 新潟市食と花の推進課

### 回答者属性(回答者95人)



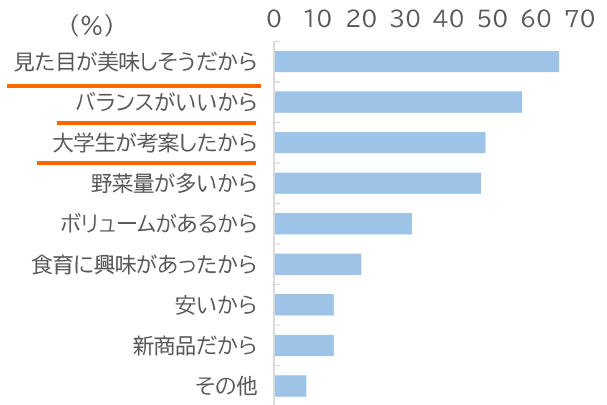
性別			年代						居住地		
男性	女性	その他	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	市内	市外	無回答
41%	54%	5%	10.5%	20.0%	23.2%	24.2%	18.9%	3.2%	87%	10%	3%

## 「全部盛り弁当」をどこで知ったか



【その他】  
 ・お弁当考案者からの勧め  
 ・お弁当貼付シール

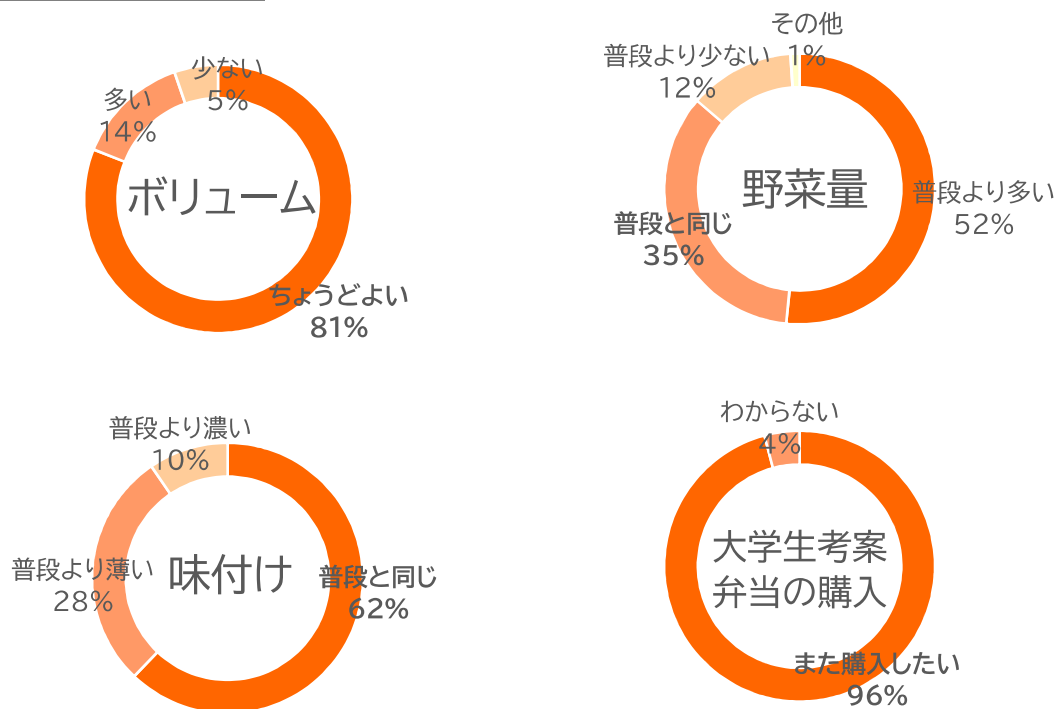
## 購入したきっかけ



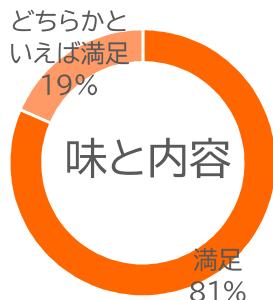
【その他】  
 ・塩分量が少ないから  
 ・好きなメニューだったから  
 ・添加物が少なかったから  
 ・娘が考案したから  
 ・前回食べてみて美味しかったから  
 ・知人に勧められたから

- 様々な情報発信を行ったが、「店頭で見て知った」という方が最も多かった。
- 販売イベントの際にも「折込チラシを見て買いに来た」という方がいらっしゃる、イオン様のチラシの周知効果は高かったと感じる。
- 広報に関しては事前に市とイオン様ですり合わせを行い、計画的に実施できるとよい。
- 彩りやボリュームなど、見た目も重視したことから、「見た目が美味しそう」という理由で購入した方が多かったが、「バランス」や「学生考案」、「野菜量」など、こちらの意図に合致したきっかけで購入する方も多かった。

## お弁当の評価



## カラフル野菜のグリルチキン弁当について



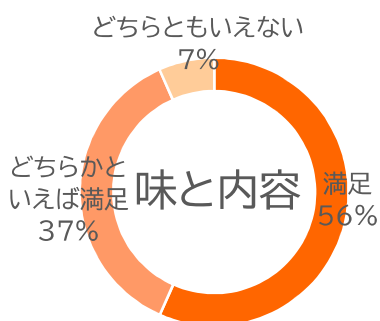
### 【「満足」と答えた理由】

- ・塩分量2.5gでこの美味しさはすごい。
- ・いつも野菜をあまり食べない2歳の子どもたくさん食べてくれた。
- ・鶏肉の味と焼き加減がよく、塩分控えめでも美味しく食べられた。
- ・ターメリックライスとの相性も良く、野菜の組み合わせも歯ごたえが様々で楽しめた。
- ・見た目もよく、食べ応えがあり、味付けもちょうどよかった。
- ・マスタード味のグリルチキンが衝撃的だった。
- ・野菜やごはんもカラフルで食べていて楽しかった。
- ・全体的に味付けがちょうどよく、野菜の味がして、彩り、野菜が多くてよい。
- ・揚げ物などが入っていないところが気に入った。
- ・バランスがよいことが見た目でもわかった。
- ・お弁当に入っている野菜は温めると色合いが悪くなったり美味しくなくて好きではなかったが、このお弁当の野菜は歯ごたえがあり、「お肉が少ないかな?」と思って食べていても、食感が楽しくバランスよく食べられた。
- ・単身赴任生活のため、日頃より食事に偏りがあると感じていた。
- ・毎食お弁当なので濃い味付けだと飽きてしまうが、このお弁当は毎日食べられそう。
- ・味、バランス、価格すべて満足度が高かった。

### 【「どちらかといけば満足」と答えた理由】

- ・味は薄めだが、スパイスが効くと味がしまる。
- ・冷たいまま食べたため、おかずは温かい方がよいと思った。
- ・強いて言えば少し油っぽいなと思った。

## 酢鶏でいろどり中華弁当について



### 【「満足」と答えた理由】

- ・野菜の量が多く、大きさや軟らかさもちょうどよかった。噛み応えもある。
- ・味付けも濃すぎず甘すぎず、体に良いなという感じかともよかった。
- ・彩りがよく美味しかった。オムレツの塩加減がちょうどよかった。
- ・安価でボリュームがあり、美味しかった。
- ・とても美味しく野菜のバランスもよい。
- ・あっさりしていてヘルシーさがある。

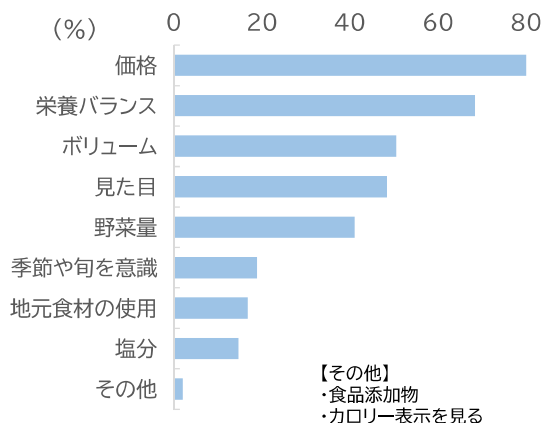
### 【「どちらかといけば満足」と答えた理由】

- ・肉はもう少し大きめの方が良い。
- ・食物繊維の多い野菜が増えとなお良い。
- ・辛みそのような少しパンチがあるものが欲しい。
- ・栄養だけでなく塩分や見た目にも配慮してある。
- ・ごはんが新米だからか団子のようになっていて残念。
- ・味がしっかりしているため冷たくても美味しい。
- ・味付けは美味しかった。思ったよりお肉の量が多かった。野菜はもっと多くても良いと思った。

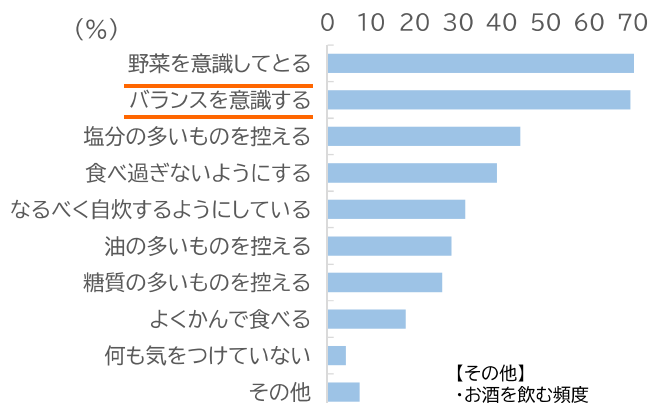
### 【「どちらともいえない」と答えた理由】

- ・「いろどり」の名称よりも茶色かった。

## 普段お弁当を購入する際に重視すること



## 普段の食生活で気をつけていること



- お弁当を購入する際に重視することとして、「価格」に次いで「栄養バランス」と答えた方が約7割を占めた。
- 普段の食生活でも「野菜の摂取」や「バランス」について意識している方が多かったが、お弁当の評価において、今回のお弁当の野菜量が「普段の野菜量よりも多かった」と感じた方が半数を占めていたことから、野菜摂取を意識しているものの、目標量には達していないという現状がうかがえる。

## 今回の取組に関する感想、ご意見(抜粋)

- 今後も継続して同じような取り組みを行ってほしい(他7件)
- 大手スーパーイオンさんとのコラボで広域での販売はとても良かったと思う。  
県立大学の学生さんが苦労して考案したお弁当は、どちらのお弁当も安心してきて美味しかった。  
このような機会があると、学生さん達も学びの励みになると思う。
- たまたま見つけて買ったが、すごくいいなと思った。
- 普段は野菜摂取量が少なく、菓子パンやカップラーメンで済ませてしまうことも多かったので、お弁当でバランスよく野菜が摂れて大満足だった。これからは自炊して野菜の摂取量を意識して食事をしたい。
- 普段の活動をどんどん発信してください！
- 学生の皆さんが企業の方々と一緒に、一生懸命試行錯誤しながら作ったのだなと思うと、美味しいお弁当が更に美味しかった。  
今後も皆さんのお弁当や考案メニュー(お惣菜やミールキットなど)が私たちの食卓に届いたらいいなと思った。  
一人暮らしや高齢者世帯で炊飯がなかなかできない世帯でも、バランスのとれたお弁当やお惣菜、ミールキットで楽しく手軽に食事の用意ができることができたらと思うことが多々ある。
- とても良い取り組みだと思う。
- 学生さんや地産地消のお弁当の企画をたくさん開催してほしい。レシピも公開してほしい。
- アンケートに関しては、登録してから回答することが少し大変。  
登録などの手間がなければ、より多くの人から意見が集められるのではないかな。

- 学生と連携した取組へのニーズや期待は高いことが伺えた。
- 考案した料理の家庭用レシピも市のクックパッド等で公開し、家庭での普及にもつながるよう検討したい。
- アンケートに関し、市のオンラインシステムのルール上、氏名や住所等の個人情報を得る場合は会員登録が必要だが、回答へのハードルが上ってしまったように感じる。会員登録なしでの活用や他のアンケートフォームの活用など、次年度に向けて再検討。

## 食べてみたいお弁当に関するご意見(抜粋)

- 新潟の食材、特産品を使ったお弁当を食べてみたい(他7件)
- 魚を使ったお弁当(他4件)
- カロリーがもう少し少なくて、品数が増えたお弁当食べてみたい。  
健康に向けて作ってくれたお弁当はこれからも食べてみたいと思う。(他2件)
- このお弁当が安くて大満足。また違うお弁当も食べたい。(他1件)
- バランスが良い弁当をこれからも出してほしい。(他1件)
- 今回のようにボリュームがありつつも野菜が摂れるお弁当をもっと増やしてほしい。
- 野菜、食塩等にも配慮されながら、季節ごとに旬を感じられるお弁当があると良いと感じた。
- お肉と豆腐を使ったボリュームがあるけど、ヘルシーなお弁当が食べてみたい。
- バリエーション豊かな塩分2.5g程度のお弁当を常時販売してほしい。
- 高たんぱく質、低脂質の弁当だとよりうれしい。
- 栄養バランスに加え、低糖質な弁当の開発をお願いしたい。
- もうすこしボリュームや脂質が低めのお弁当も選べるとよかった。
- 男性向けのお弁当なのかなと思うくらいボリュームがあったが、野菜が多く美味しく食べられた。
- よくお昼に利用するが、いつも選ぶのに悩む。未来の栄養士さんの考案したものをもっと食べてみたい。
- とても美味しかった。具が大きくて噛みごたえがあり、満腹感があった。
- 新潟の旬の食材を生かしたレシピが入ったお弁当や、その作り方の紹介。
- ダイエット弁当、トレーニング弁当、肉不使用の弁当、栄養を無視したスイーツ弁当、背徳感たっぷり弁当。
- 食品添加物になるべく頼らず、素材を生かした健康重視の惣菜を考えていただきたい。

- 価格やオペレーション上難しいかもしれないが、新潟の食材を使ったお弁当へのニーズが高かった。
- 食への意識が高い方がアンケートに回答してくださったと想定されるが、健康に配慮した商品へのニーズが伺える。
- 今回は働き盛りの男性をターゲットとして商品考案を進めたが、もう少しカロリーを控えめにしたメニューの要望もあることから、次年度の取組に向け、イオンリテール㈱と意見交換を行いながら検討する。

## 食事、栄養、食育について知りたい情報(抜粋)

### 【栄養・健康について】

- 年代によってとった方がいい栄養素やどれくらいとったらいいかなどの情報を本にまとめたような冊子がスーパーなどがあると嬉しい。
- バランスを意識するために気をつけるポイント。
- 朝、昼、夜でそれぞれバランスの良い食事の提案と、飲酒の際の悪酔いしない、太らないバランスの良いおつまみや食べ方などが知りたい。
- 献立のカロリー、調理方法など、自分で準備する時に参考にしたい。
- 以前、「一日30品目」のように言われていたが、これはまだ継続中なのか。
- 外食するとどうしてもバランスが偏りがちになり、どうしたらバランス良く食べられるか知りたい。
- 栄養バランスを考えて食事を取ることは大変なこと。  
健康で長生きするためにも、情報発信と手軽に栄養が取れるアドバイスがあれば教えてほしい。
- 運動と合わせた食事で健康になれる情報。
- カロリーが簡単に分かる方法。
- 年齢に合ったカロリーや調理法。
- 摂取量が少なくなる高齢者の必要な栄養量や上手な摂り方。
- 野菜量や味付けが自分は足りてるのか、味が濃いのか薄いのか分からないので、知る機会がもっとあると嬉しいし、この企画が良かった。
- 自分が普段食べているような食事の塩分量が知りたい。
- 減塩のしかた。
- 低脂質だけど、美味しく食べられる工夫。
- 摂りにくいミネラルなどはどのように工夫して摂ればいいのか。
- 高血糖者に対する食事のとり方について知りたい。
- 息子が、尿管結石になったため、シュウ酸に関する情報が欲しい。
- 手軽にタンパク質を摂りたい。
- 旬の物は栄養価が違うのか？ということ。
- 作物の農薬残留率について知りたい。

【食育について】

- 食育に関するイベント等。
- 食育に取り組んでいるお店。
- ご当地の特産品や郷土料理に興味がある。
- 新潟の郷土料理について知りたい。
- 野菜が多く塩分控えめな弁当を学生さんが考え作ったものを応援したい。

【レシピについて】

- 旬の地元の農作物の栄養とレシピ
- 新潟の旬の食材を生かしたレシピ
- 共働きで料理は時短でパパッと作れるものしか作れず、メニューもマンネリ化しているが、時短で栄養満点な料理を知りたい。
- 仕事終わりにパパッと作れる、栄養バランスの良いレシピ、献立をたくさん知りたい。
- 子供の好き嫌いが多くどうやったらひと口でも食べれるようになるか知りたい。
- 現代の子どもたちに不足している栄養を補える、子どもも喜ぶレシピを知りたい。

【その他自由意見】

- 子どもと一緒に作ったり食べたり遊んで楽しめる機会があると嬉しい(他1件)。
- 新潟野菜・果物の試食会があれば参加してみたい。
- お米収穫体験やいもジェンヌ収穫体験をしてみたい。
- おにぎりで、色んなおにぎりが知りたいのと、お米についても知りたい。  
今までずっとコシヒカリだったが、外食した時にお聞きすると、こしいぶきの所も多く、スーパーで買ってみたら、美味しかった。
- バランスのとれた食事レシピの講習、シユウ酸の少ない食事レシピや、講習会に参加したい。
- 最近、駅弁の食中毒がありました。安全管理の取り組みはどのようになっていますか。  
お弁当の性質上、重ねるのは仕方ないとは思いますが、「重ねる」ことに抵抗がある。(蒸気が逃げないので、)
- お昼は、いつも妻の手作り弁当を食べているが、たまには私も弁当を作りたいと思うので、男の弁当教室が有ったら参加したいと思う。