

「ハマの元気ごはん弁当」の第2弾を販売！

— 横浜市と相鉄ローゼン株式会社で共同開発 —

横浜市と相鉄ローゼン株式会社は、横浜市民の健康的な生活の実現を目的とした連携協定を締結しています※。このたび、栄養バランスのよい食事を自然に選択できる食環境づくりに向けたモデル事業として、ご好評いただいた第1弾に続き、横浜市の「栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準」を満たした、「ハマの元気ごはん弁当」の第2弾を共同開発しました。

※令和5年6月21日記者発表「健康に配慮した食環境づくり」に向け横浜市と相鉄ローゼン株式会社が連携協定を締結します
<https://www.city.yokohama.lg.jp/city-info/koho-kocho/press/kenko/2023/0621syokukankyau.html>



商品概要

- 販売期間**
令和5年11月1日（水）～11月末予定
- 商品名**
ハマの元気ごはん弁当（第2弾）
- 価格**
646円（税込）
- 販売店舗**
そうてつローゼン 51店舗（横浜市内26店舗）



<ハマの元気ごはん弁当>

特徴！

女性やご高齢の方でも手に取りやすいボリューム(536kcal)で、
栄養バランスよくおかずを組み合わせたお弁当です。

主食(ご飯)、主菜(ひき肉のキャベツ包み、ローストチキン)、副菜(ごぼうサラダ、キャロットラペ、野菜ステーキ、煮物)がそろっているおすすめのお弁当です。



ハマの元気ごはん弁当のPRポイント

1 第1弾の販売実績

令和5年7月にそうてつローゼンで販売した、30～50歳代の男性をターゲットとした「ハマの元気ごはん弁当」の第1弾は、**1か月間で2万6千食（7月の全弁当内での販売数1位）を販売する**など好評でした。

2 第1弾に関する市民の皆様の声（喫食者アンケート結果より）

購入した理由の上位が「栄養バランスがよい」「おいしそう」であったことや、「また食べたいと思う」が82%であったことから、1食で必要なエネルギー量が取れ、栄養バランスが整ったお弁当へのニーズが伺えました。

また、**女性やご高齢の方から、ボリュームを抑えた「ハマの元気ごはん弁当」を希望する声があったことを受け、このたび、主に女性やご高齢の方向けの栄養価の基準を満たしたお弁当を第2弾として販売することとしました。**

裏面あり

3 第2弾のコンセプトと栄養価

(1) ターゲット

女性やご高齢の方

(2) 特徴

- ・栄養バランスのよい組み合わせ（主食・主菜・副菜が揃う）
- ・1食分の適切なエネルギー、栄養がとれて満足感がある
- ・野菜がたっぷり

1/3日分以上の野菜量：ごぼうサラダ、キャロットラペ、野菜ステーキ、煮物など

※1日に必要な野菜摂取量は350gとされています。

(3) 「ハマの元気ごはん弁当 第2弾」と横浜市基準との比較

		そうてつローゼン 「ハマの元気ごはん弁当 第2弾」	横浜市基準 (主に女性や ご高齢の方向け)
エネルギー		536kcal	450~650kcal未満
主食	ご飯	150g	150~180g
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	ひき肉のキャベツ包み ローストチキン	入れることは必須、 重量基準は無し
副菜	野菜、きのこ、海藻、いも	176g	140g以上
食塩相当量		2.8g	3.0g未満
脂質エネルギー比		22.6%	20~30%

野菜が多いとされる「幕の内弁当」でも70g程度*のため、その2倍以上の量!!
※出典:令和5年国民健康・栄養調査
食品番号表 資料

横浜市が目指す食環境づくり

着手

栄養バランスのとれた
弁当の販売



企業と連携し、『ハマの
元気ごはん』の基準を満
たす**弁当の販売**

販売店舗が増える



多くの企業で『ハマの元気ご
はん』の基準を満たす弁当を
販売

栄養バランスのよい食事を
選択できる環境が整う



市民の**食生活が健康的になる**