

横浜市の食環境づくりの取組さらに前進！

— 「ハマの元気ごはん弁当」第3弾を3か月継続販売します —

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・第2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3弾を販売します**。

※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/2023/0621syokukankyoku.html>

商品概要

1 販売期間（予定）

令和6年7月1日（月）～9月末（3か月間）

2 商品名

ハマの元気ごはん弁当（第3弾）

3 価格

646円（税込）

4 販売店舗

そうてつローゼン 49店舗（横浜市内 25店舗）

<参考>店舗一覧 <https://www.sotetsu.rosen.co.jp/shops>



<ハマの元気ごはん弁当>

5 内容

主食（ご飯）、主菜（ヒレカツ、から揚げ、ちくわ天）、副菜（煮物、野菜ステーキ、きんぴら、小松菜おひたし、キャベツの千切り、ミニトマト）

ハマの元気ごはん弁当

普段カツ丼や天井などを食べている揚げ物好きな男性でも手に取っていただけるような、『ハマの元気ごはん』の基準を満たし栄養バランスの整ったお弁当です。

主食、主菜、副菜が揃っているオススメのお弁当です。



6 横浜市基準との栄養価の比較

	ハマの元気ごはんL（ラージ）	
	そうてつローゼン 「ハマの元気ごはん弁当」	横浜市基準 （主に男性や身体活動量の多い女性の方向け）
エネルギー	675kcal	650～850kcal
主食（ご飯）	200g	150～200g
主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）	ヒレカツ・から揚げ・ちくわ天	入れることは必須、 重量基準は無し
副菜 （野菜・いも・きのこ・海藻・こんにゃくの重量）	144g	140g以上
脂質エネルギー比	26.3%	20～30%
食塩相当量	2.7g	3.5g未満

裏面あり

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 ※1日に必要な野菜摂取量は 350g とされています。

【参考】第1弾・第2弾の販売実績

第1弾（令和5年7月）

揚げ物好きの30～50歳代の男性も満足できるボリュームあるお弁当を販売、**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。



第2弾（令和5年11月）

喫食者アンケートで栄養バランスの整ったお弁当へのニーズが伺えたことから、第2弾では、**女性やご高齢の方向けに、市が定めた栄養価基準を満たしつつボリュームを抑えたお弁当**を販売しました。



経緯

令和6年度開始の「第3期健康横浜21」※では、栄養バランスのよい食事をする市民の減少や、食習慣の改善に関心がない、または関心はあるが改善するつもりがない人が3割程度いることを受け、新たに、健康への関心の有無にかかわらず、誰もが栄養バランスのよい食事を選択できる食環境づくりを推進します。

令和5年度は、産学官連携により、市独自で量と質を兼ね備えた栄養バランスのよい1食あたりの栄養価の基準を定めるとともに、それを満たす食事（セットメニューや弁当）を『ハマの元気ごはん』とし、市内等のスーパーで、モデル的に商品を開発・販売していただくことで、今後の事業展開に向けた機運を高めてきました。

※生活習慣病の予防を中心とした市民の総合的な健康づくりの指針

横浜市が目指す食環境づくり及び今後の展開

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**

食環境づくりに協力していただく事業者を増やすため、新たに『ハマの元気ごはん』を提供する店舗の登録制度を秋頃に創設する予定です。

詳細は、今秋の記者発表及びホームページで御案内します。