

参加費
無料



みえ医療福祉生活協同組合



生活協同組合コープみえ コラボ企画

私たちが実践する心豊かな未来のための活動紹介

暮らしを支える、協同の力

私たち、みえ医療福祉生協とコープみえは、「地域の暮らしをよりよくしたい」という想いを大切に、協同組合として力を合わせています。心身の健康づくりを支えるみえ医療福祉生協と、毎日の食から安心を届けるコープみえ。私たちは互いの強みを活かし、これからも地域に笑顔と安心を広げていきます。



コープみえキャラクター
「みえっぴい」

みえ医療福祉生活協同組合の取り組み



医療と介護で支える

三重県内で医療機関・介護事業所を展開し、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう支えています。



地域の交流を育む

地域住民と一緒に健康づくりや趣味、助け合いの活動に取り組みながら交流し、つながりを育んでいます。



食の支え合い

地域住民や企業、社会福祉協議会と協力し、食品を必要な方へ届ける支え合い活動を行っています。

生活協同組合コープみえの取り組み



食の現場を学ぶ

製造現場を見学し、食への理解を深め、商品の魅力や安全性が直接見られる機会を設けています。



食による子育て支援

離乳食メーカーを招き、商品の説明や試食を開催。育児の悩みや情報交換を行う温かい交流の場です。



料理を通じた交流

組合員が講師となり、コープ商品を使って、おうちで簡単に作れる料理教室を行っています。



みえ医療福祉生活協同組合

〒514-0015 三重県津市寿町16-24

TEL：059-213-8668

公式ホームページ



生活協同組合コープみえ

〒514-0009 三重県津市羽所町379

TEL：059-271-8503

公式ホームページ



健康づくりチャレンジ2026

食べて元気！ 食事バランスチャレンジ

～「さあ にぎやかにいただく」で食生活を見直そう～

毎日食べたものに
丸をつけるだけで
不足しがちな食品がわかる！

2週間チャレンジ後

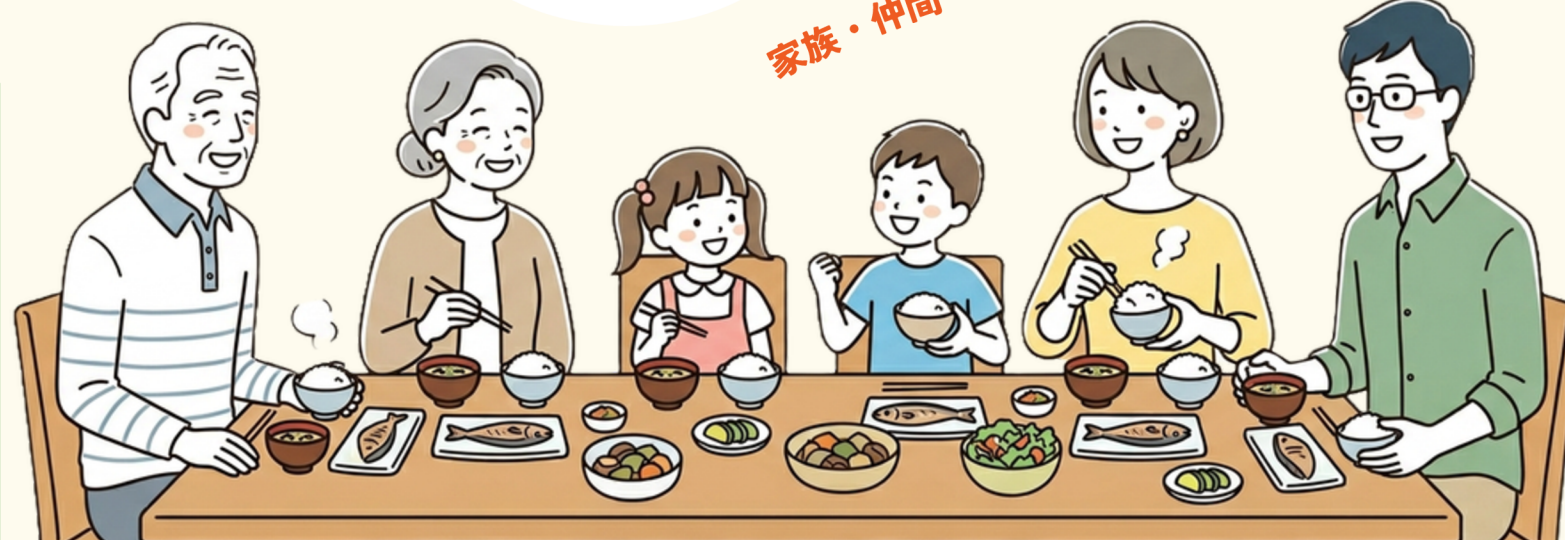
結果を報告して
抽選でプレゼント！

..... 提出締め切り

2026年 12月 25日まで

※当選者の発表は賞品の発送をもって、
代えさせていただきます。

家族・仲間・職場のみんなで楽しく取り組める！



共催：みえ医療福祉生活協同組合・生活協同組合コープみえ

後援：三重県・桑名市・四日市市・鈴鹿市・亀山市・津市・松阪市・伊勢市・尾鷲市・三重県生活協同組合連合会

結果報告用紙（アンケート）



キリトリ

裏面の結果報告用紙もご記入ください

Q1. みえ医療福祉生協、コープみえのご加入状況を教えてください。

☐ みえ医療福祉生協 ☐ コープみえ ☐ 両方に加入している ☐ 加入していない ☐ わからない

Q2. 今回の健康づくりチャレンジをどこで知りましたか？

☐ みえ医療福祉生協の事業所・活動・ホームページ ☐ コープみえの店舗・宅配チラシ・ホームページ
☐ 知人・友人からの紹介 ☐ その他（具体的に： ）

Q3. 今回のチャレンジは、普段の食事を見直すきっかけになりましたか？

☐ ととてもなった ☐ 少しなった ☐ あまりならなかった ☐ ならなかった

Q4. 今後、取り組みたい（興味のある）健康テーマはありますか？（複数選択可）

☐ 運動（ウォーキングや体操など） ☐ 食事（栄養バランスや減塩など） ☐ お口の健康（口腔ケア）
☐ 認知症の予防 ☐ 子どもの健康（食事・運動など） ☐ その他（具体的に： ）

※ご記入いただいた内容は今後の活動の参考にさせていただきます。個人情報適切に管理し、目的以外には使用しません。

📢 元気をつくる合言葉「さあ にぎやかにいただく」

健康な毎日のために、色々な食材をバランスよく食べましょう。主食をしっかり食べつつ、「今日のおかず、何が足りないかな？」とチェックする指標となるのが、毎日とりたい10の食品群を覚えやすくした合言葉「さあ にぎやかにいただく※」です。

2週間チャレンジ！食べた食品に丸をつけよう🌸

右の「食生活チェックシート」を使い、食べた食品に丸をつけるだけで、不足しがちな食品がひと目でわかります。2週間、楽しく記録してみませんか？



さ

SEAFOOD

さかな

魚・イカ・エビ・貝・練り製品など

あ

OILS

あぶら

植物油・バター・ドレッシングなど

に

MEAT

にく

牛・豚・鶏・ハム・ベーコンなど

ぎ

MILK

牛乳

牛乳・ヨーグルト・チーズなど

や

VEGETABLES

やさい

ほうれん草・トマト・にんじんなど

か

SEAWEED

海藻

わかめ・ひじき・のり・もずくなど

い

POTATOES

いも

じゃがいも・長芋・さつまいもなど

た

EGGS

たまご

卵・うずらの卵・卵豆腐など

だ

SOYBEANS

だいず

豆腐・納豆・豆乳・厚揚げ・きなこなど

く

FRUITS

果物

りんご・バナナ・みかんなど

おいしい健康習慣🌸 手軽に腸内環境を整える！海藻・きのこちょい足し術

「海藻」と「きのこ」は、不足しがちな食物繊維やミネラルの宝庫！いつものメニューに“ちょい足し”することから始めてみませんか？

- みそ汁に：わかめ・糸寒天・えのきをプラス
- サラダに：海藻やひじきをトッピング
- 炊き込みご飯に：きのこを追加してボリュームアップ
- 小鉢として：もずく酢やめかぶでもう一品
- 手軽に：冷凍きのこやドライパック商品を賢く活用



※「さあ にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

☑ 食生活チェックシート

- 毎日 **7** 個以上を
目標に摂取しましょう
- 1日の食事（朝・昼・夕・間食）で食べた食品に「○」をつけます。
 - 1日の終わりに「○」を数え「1日の合計」に記入します。
 - 2週間の記録後に食品ごとに「○」がついた日を数え「食べた日数」に記入します。

日付	さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ 牛乳	や やさい	か かいそう	い いも	た たまご	だ だいず	く くだもの	1日の 合計
例 9/1	○	○	○		○		○	○		○	7 個
1 週 目	/										個
	/										個
	/										個
	/										個
	/										個
	/										個
	/										個
2 週 目	/										個
	/										個
	/										個
	/										個
	/										個
	/										個
	/										個
食べた日数 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日											

2週間チャレンジ終了後
**結果を報告して
抽選でプレゼント！**
……… 提出締め切り ………
2026年 **12** 月 **25** 日まで
※当選者の発表は賞品の発送をもって
代えさせていただきます。

【ご提出方法】以下のいずれかでご報告ください

1 WEBから（スマホで簡単！）
右記の二次元コードを読み取り、ご
回答ください。

結果報告フォーム

2 窓口・担当者へ用紙を手渡し
下記の結果報告用紙を切り取り、以下
へお渡しください。
・みえ医療福祉生協の診療所や介護事業所
・コープ宅配担当者（商品のお届け時）

結果報告用紙 キリトリ

ふりがな
名前

年齢 歳

住所

電話番号

食べた日数（14日間のうち、それぞれの食品を食べた日数）
 魚 ____ 日 油 ____ 日 肉 ____ 日 牛乳 ____ 日 野菜 ____ 日
 海藻 ____ 日 芋 ____ 日 卵 ____ 日 大豆 ____ 日 果物 ____ 日

バランスよく食べるために工夫したことや、ご感想など

※【職員記入欄】組合員コード（数字7桁）