

# 野菜を食べると調子いい!

「健康づくりって難しい」と思っていませんか？  
実は、ほんの少しの工夫で野菜をいつもより多く取ることができます。  
肌荒れする・風邪をひきやすいなど、身体の不調を感じている人は  
野菜が不足しているかも・・・  
野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は  
体の調子を整えてくれます。  
今から始めましょう、ベジプラス!



## 野菜を食べよう ベジプラス100!

- 1 野菜の多いメニューを選んでベジプラス!



単品メニューではなく、  
定食メニューもおすすめ!

- 2 野菜のおそうざいも一緒に選んでベジプラス!



バランスのよい食事になります

- 3 彩りが良いものを選んでベジプラス!



彩りがきれいなものは、  
摂れる野菜の種類も増えます

ベジプラスって  
こんなにカンタン!!



# 販売開始!ベジプラスメニュー

野菜たっぷり、塩を控え目にしたベジプラスメニューを県内の大学や宮城県食生活改善推進協議会の皆様から募集しました。応募のあった45品の中から7品が商品化され、3月に県内のスーパー、百貨店、コンビニ320店で販売されます。

合言葉は、  
「みやぎベジプラス100」!  
体の内側からキレイに!健康に!

## ～みやぎベジプラスメニュー～

### お弁当 ごぼう入り豚そぼろご飯と 白身魚の野菜あんかけ弁当

【レシピ提供者】  
尚綱学院大学

食物繊維が摂れるよう、  
そばろにごぼうを加えました。

【販売店】  
県内ローソン 250店舗



### おそうざい 豚肉と野菜の甘酢炒め

【レシピ提供者】  
大衡村食生活改善推進委員会

甘酢でさっぱりと食べられます。

【販売店】  
藤崎本店  
個食・惣菜コーナー



### おそうざい 切干大根とひじきの簡単サラダ

【レシピ提供者】  
南三陸町食生活改善推進員連絡協議会

シャキシャキとした食感が癖になる。

【販売店】  
藤崎本店  
個食・惣菜コーナー



### おそうざい 大根とパプリカの甘酢漬

【レシピ提供者】  
東北生活文化大学

甘酢と隠し味のごま油が香り食欲をそそります。

【販売店】  
県内イオン系列 37店舗  
(イオン、イオンスタイル、ザ・ビッグ、イオンスーパーセンター等)



### おそうざい 南瓜とオクラのんにく炒め

【レシピ提供者】  
白石市食生活改善推進委員会

にんにくの香りが食欲をそそります。

【販売店】  
県内イオン系列 37店舗  
(イオン、イオンスタイル、ザ・ビッグ、イオンスーパーセンター等)



### おそうざい 小松菜ともやしとしらすのナムル

【レシピ提供者】  
涌谷町健康推進員協議会

ごま油としらすの旨みをたっぷり生かした味付け。

【販売店】  
県内イオン系列 37店舗  
(イオン、イオンスタイル、ザ・ビッグ、イオンスーパーセンター等)



### おそうざい カラフル de マリネ

【レシピ提供者】  
宮城学院女子大学

時間がたつほど美味しくなります。

【販売店】  
ウジエスーパー系列 32店舗  
(ウジエスーパー、クリエみうら、ウチノキッチンエスパル店)



ベジプラスメニューはこのマークが目印! →



ベジプラスレシピも公開中!

詳しくはこちら

みやぎベジプラス100 検索

<https://miyagi-vegeplus.jp/>

