野菜を食べると調子い! 今から始めよう、ベジプラス!

野菜たっぷりで塩分を控えめにしたみやぎベジプラスメニューを 県内の大学から募集し、応募のあった69品の中から 12品が商品化されました!2月28日から県内のスーパー、 百貨店、コンビニ約360店舗で販売されます。



宮城県では、若い世代の野菜不足と男性の食塩摂取量の多さ(全国1位)が食生活の課題となっています。 また、メタボリックシンドローム該当者と予備群を合わせた割合が、13年連続全国ワースト3位以内という状況です。 このような状況を踏まえて、食を通して健康になれる環境づくりを目的に、食品関連企業と連携して 「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。

野菜をどのくらい食べたらいいの?

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として 「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜は おおよそ70gですので、1日5皿食べると1日に必要な野菜が摂取できます。





レタスとキュウリの 具だくさんのみそ汁 サラダ 70g 70g





小松菜の炒め物 70g



冷やしトマト 70g

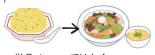
1食で摂りたい野菜の量である120gは、 生で両手山盛り1杯分、加熱後は片手山盛り1杯分です。





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



3150宣言 公式サイト https://kenko-3150.jp/





⊚ おそうざい

お弁当



1/2日分の野菜のキーマカレー

1/2 日分の野菜が手軽に美味しく摂れるお弁当 【レシピ提供者】仙台白百合女子大学

【成元6】 イオン系列県内39店舗(イオン、イオンスタイル、 (オオンスーパーセンター、ザ・ビッグ) ミニストップ東北エリア214店舗

。 おそうざい



ごぼうサラダ(切干大根入り)

ごぼうとごまの噛み応えが楽しめます 【レシピ提供者】仙台白百合女子大学

【成元后】 イオン系列県内39店舗(イオン、イオンスタイル、 (オオンスーパーセンター、ザ・ビッグ) ミニストップ東北エリア214店舗

おやさいのハニーマスタード和え



【城元后】 イオン系列県内39店舗(イオン、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ ミニストップ東北エリア214店舗

⊚ おそうざい



根菜と豚肉のキムチ風味炒め

シャキシャキとした食感とお肉で満足感が味わえます 【レシピ提供者】仙台白百合女子大学

イオン系列県内39店舗(イオン、イオンスタイル、 イオン系列県内39店舗(イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ) ミニストップ東北エリア214店舗

。 おそうざい



ピリッと美味しい!和風春雨サラダ

からしのピリッとした風味が食欲をそそる一品です! 【レシピ提供者】宮城学院女子大学

ウジエスーパー系列県内32店舗 (ウジエスーパー、クリエみうら)



かむかむ切干大根さっぱりサラダ

さっぱりやみつき食感、気づけばベジプラス! 【レシピ提供者】宮城学院女子大学

みやぎ生協48店舗

コープふくしま12店舗

。 おそうざい



三種の野菜黒ごま和え

黒ごまの香りが野菜の甘味を引き立てます 【レシピ提供者】宮城学院女子大学

みやぎ生協48店舗 コープふくしま12店舗



切干大根の青じそマヨサラダ

青じその香りですっきり、食べやすく仕上げました 【レシピ提供者】宮城学院女子大学

【販売店】 みやぎ生協48店舗 コープふくしま12店舗

⊙ おそうざい



カリカリ梅のコールスローサラダ

カリカリ梅と白菜の新食感サラダです 【レシピ提供者】宮城学院女子大学

みやぎ生協48店舗 コープふくしま12店舗



和風タコライス

生姜を効かせて和風にアレンジしました 【レシピ提供者】尚絅学院大学

【販売店】

藤崎本店 個食・惣菜コーナー



チリソース風野菜炒め

特製チリソースで野菜をより美味しくしました 【レシピ提供者】東北生活文化大学

藤崎本店 個食・惣菜コーナー



カラフル野菜!大豆ミートのガパオライス

大豆ミートとカラフル野菜で食べ応えバッチリ! 【レシピ提供者】宮城学院女子大学

【販売店】 フレスコキクチ県内12店舗