



11月は

みやぎ健康月間

記者発表用資料
令和5年10月27日
健康推進課健康推進第二班
担当：阿部、津田
電話：022-211-2624
kensui-k2@pref.miyagi.lg.jp

令和5年度みやぎ健康 3.15.0(サイコー)フェア

県では、11月の「みやぎ健康月間(今年度制定)」に合わせ、健康づくりや食育に関する取組事例を共有し、地域や職場での取組の定着と活性化を図るため、企業や団体を対象としたフェアを開催します。

フェアでは「みやぎベジプラスメニュー発表会」、「宮城県健康づくり優良団体表彰」「みやぎ食育表彰」(授与者:知事)、「健康づくりセミナー」を実施するほか、県内企業による健康づくりをテーマにしたブース出展も併催します。みやぎベジプラスメニュー発表会では、「野菜の魅力再発見」をテーマに、野菜ソムリエプロによる“ベジプラスメッセージ”もあります。

県内企業や関係者が一堂に会するセミナーの実施は4年ぶりとなります。

報道機関の皆様におかれましては、ぜひ取材いただきますようお願いします。



(令和4年度実施 表彰式、みやぎベジプラスメニュー商品化発表会の様子、令和5年ベジプラスメニュー)

■ **日時** 令和5年11月6日(月) 午後0時30分から午後3時30分まで

■ **場所** 仙台市中小企業活性化センター(AER5階) 多目的ホール
(〒980-6130 宮城県仙台市青葉区中央 1-3-1)

■ **開催内容**

- 1) みやぎベジプラスメニュー商品化発表会(別紙)
- 2) 第7回宮城県健康づくり優良団体表彰(大賞2団体、優良賞1団体)
- 3) 令和5年度みやぎ食育表彰(大賞1団体、奨励賞3団体)
- 4) 野菜ソムリエ ベジプラスメッセージ「野菜の魅力再発見！」
- 5) 健康づくりセミナー
- 6) スマートみやぎ健民会議応援企業によるブース出展(13企業・団体)



(左)最年少野菜ソムリエプロ:緒方 湊氏
(ビデオメッセージ)



(右)野菜ソムリエ上級プロ:齊藤 緑里氏

■ **対象者** スマートみやぎ健民会議会員(市町村、企業、団体等)、県内給食施設管理栄養士、地域で食育や食生活改善に取り組む団体 等

・健康づくり優良団体表彰 (<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/smarthyousyou.html>)

県内での主体的な健康づくり活動の奨励、拡大を図るため、「スマートみやぎ健民会議」の趣旨に賛同し、地域や職場で積極的に活動を行っている企業、団体を表彰するもの。

・みやぎ食育表彰 (<https://www.pref.miyagi.jp/site/shokuiku/hyoushou-main.html>)

食育に対する機運の醸成を図り、県民の食育活動に対する取組を一層推進するため、食育活動を積極的に行っている個人、団体、企業を表彰するもの。



令和5年度みやぎベジプラスメニュー商品化発表会

野菜摂取アップと減塩を普及するため推進している「ベジプラス 100 & 塩 eco」の一環として、今年度も、県内の**管理栄養士養成大学等の学生が考案したレシピ（応募総数208品）のうち、10品について、県内のスーパーや百貨店の協力により商品化**いたしました！

令和5年11月7日（火）から約2週間、県内各店舗で販売します。

販売開始にあたり、「健康3.15.0フェア」の中で、**協力企業及びレシピ考案者の大学生による商品化発表会**を行います。併せて、**県内外の野菜ソムリエから、「野菜の魅力再発見」**をテーマに、“**ベジプラスメッセージ**”を発信しますので、ぜひ取材をお願いいたします。

- 日時 令和5年11月6日（月） 第1部 12:30～、第2部 13:50～
- 場所 仙台市中小企業活性化センター（AER5階）多目的ホール
- スケジュール（ベジプラス関連）

ベジプラス関連抜粋

第1部 みやぎベジプラスメニュー商品化発表会（12:30～13:00）

企業及びレシピ提供者の学生が商品化メニューを発表します。

- 商品紹介（レシピ考案者の学生、協力企業）
- 知事のコメント
- 記念撮影

R4の様子



第2部 “ベジプラスメッセージ” テーマ「野菜の魅力再発見！」（13:50～14:10）

野菜ソムリエにより「野菜の魅力」についてメッセージをお伝えします。

- 発信者 ①野菜ソムリエ上級プロ（みやぎ食育コーディネーター）齊藤 緑里 氏
②‘最年少’野菜ソムリエプロ 緒方 湊 氏（ビデオメッセージ）

- 出席者
 - 村井知事
 - 商品化・販売企業の代表者 4企業
 - ・イオン東北株式会社・株式会社ウジエデリカ・コープ東北サンネット事業連合・株式会社藤崎
 - レシピ提供者 県内管理栄養士養成大学 4校の学生
 - ・尚絅学院大学・仙台白百合女子大学・東北生活文化大学・宮城学院女子大学

令和5年度みやぎベジプラスメニュー商品化一覧

販売企業	商品名	大学	販売店舗	販売期間
イオン東北株式会社	黒米入り雑穀ごはん弁当	仙台白百合女子大学	イオン系列店 県内43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）	11月7日（火）から
	野菜と鶏肉の黒ごま和え			
	オイスターソース風味の中華炒め			
	野菜と鶏肉の甘酢あん			
株式会社ウジエデリカ	～柚子香る～切干大根とひじきのサラダ	宮城学院女子大学	ウジエスーパー系列店 県内32店舗 （「ウジエスーパー」、「クエみうら」）	※販売期間は2週間程度
コープ東北サンネット事業連合	ピリッと旨辛野菜たっぷり炒り豆腐	宮城学院女子大学	みやぎ生協 県内48店舗 コープふくしま 県外12店舗	
	シャキッとれんこんのオイマヨサラダ			
	きゅうりともやしのさっぱりサラダ			
株式会社藤崎	野菜いっぱい豆腐ハンバーグのロコモコ風丼	尚絅学院大学	藤崎百貨店本店 個食・惣菜コーナー	
	宮城の食材を使った“野菜いっぱい焼き魚丼”	東北生活文化大学		

※商品名や販売店舗などの詳細は別添ちらしを御覧ください。



11月

みやぎ健康月間

できることから始めよう!



歩こう
あと
15分

宮城県
スマートみやぎ健民会議



11.6(月)
12:30~16:00
(開場:12時)

令和5年度 みやぎ 健康3.15.0 フェア サイコー

「みやぎ健康3.15.0宣言」について▷ <https://kenko-3150.jp/>

内容

みやぎベジプラスメニュー商品化発表会、健康づくり優良団体表彰、
みやぎ食育表彰、健康づくりセミナー
併催：スマートみやぎ応援企業ブース展示

場所

仙台市中小企業活性化センター 多目的ホール（アエル5階）
〒980-0021宮城県仙台市青葉区中央1丁目3-1

対象

スマートみやぎ健民会議会員（市町村含む） みやぎヘルスサテライトステーション施設
宮城県内に所在する給食施設（給食受託業者含む）の栄養士等 地域で食育や食生活改善
に取り組む団体の会員 教育機関、検診・医療団体、マスメディア等

参加申込は
こちらから





11月

みやぎ健康月間

「健康フェア」でできること

- ・「健康づくり」や「食育活動」の優良事例を学んで、各企業・団体等の取組に活かそう！
- ・「野菜摂取量増加」や「減塩」につながる取組を知ろう！
- ・健康づくりをサポートする応援企業の取組について知ろう！
- ・これからの「健康づくり」は何がポイントになるのか、地域や職場でどんなことができるか一緒に考えよう！
- ・参加者同士で健康づくりに関する取組等の情報交換をしよう！

【表彰式】

【みやぎベジプラスメニュー商品化発表会】

【スマートみやぎ健民会議応援企業ブース出展】

【健康づくりセミナー】

「健康フェア」への参加申し込みはこちらから▽

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/r5kenkougekkann-semina.html>

内容（詳細）

時間	内容	併催
12:00	開場（受付開始）	12:00-16:00
12:30	○令和5年度みやぎベジプラスメニュー商品化発表会 ・協力企業：イオン東北株式会社、株式会社ウジエデリカ、 コープ東北サンネット事業連合、株式会社藤崎 ・大 学：尚絅学院大学、仙台白百合女子大学、東北生活文化大学、 宮城学院女子大学	スマートみやぎ健民会議 応援企業による健康づくり ブース出展
13:00	○知事挨拶 宮城県知事 村井 嘉浩	〔出展予定者〕（五十音順） ・アクサ生命保険株式会社 ・アサヒ飲料株式会社東北支社 ・大塚製薬株式会社仙台支店 ・カゴメ株式会社東北支店 ・キッコーマン食品株式会社東北支社 ・株式会社サンドラッグ ・SOMPOひまわり生命保険株式会社 ・ポッカサッポロフード&ビバレッジ 株式会社東日本営業本部 ・マルコメ株式会社 ・宮城県ウォーキング協会 ・明治安田生命保険相互会社 ・理研ビタミン株式会社 ・株式会社ルネサンス
13:07	○令和5年度宮城県健康づくり優良団体表彰 ・大賞 株式会社介援隊 登米市 ・優良賞 株式会社医薬品情報センター ○令和5年度みやぎ食育表彰 ・大賞 白石市立深谷小学校 ・奨励賞 女川町食生活改善推進員会 西古川ずんだシスターズ 東松島市食生活改善推進員会	
13:35	<休憩>スマートみやぎ健民応援企業による取組紹介・ブースPR	
13:50	○“ベジプラス”メッセージ「野菜の魅力再発見！」  最年少野菜 ソムリエプロ 緒方 湊氏 (ビデオメッセージ)  野菜ソムリエ 上級プロ 育藤 緑里氏	 ブース出展イメージ (R1・健康推進課)
14:20	○健康づくりセミナー テーマ：これからの宮城の健康づくり～地域や職場での健康づくりや 食環境づくりの定着・実践のために～ ・説明「本県の健康課題と今後に向けて」宮城県保健福祉部健康推進課 ・講話「健康経営の実践のために」アクサ生命保険株式会社 仙台支社  仙台支社長 佐藤 浩氏  HPM推進部第 二課 健康経営 エキスパート アドバイザー 井上 貴樹氏	ベジチェック体験、血管 年齢測定、減塩メニュー 提案、食育活動や企業の 健康イベントに生かせる 情報などが盛りだくさん です！ 
15:30	閉会	
16:00	閉場	



野菜を食べると調子いい!

今から始めよう、ベジプラス!



野菜たっぷり塩分を控えた
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208品の中から
10品が商品化されました!
令和5年11月7日から県内のスーパー、
百貨店135店舗で販売されます。

ベジプラス100&塩ecoとは?

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、14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。

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!



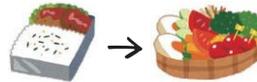
単品メニューではなく、定食メニューもおすすめ!

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/>



お弁当



黒米入り雑穀ごはん弁当

雑穀ごはんたっぷりの野菜で見た目も鮮やかなお弁当です

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内43店舗
(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)

お弁当



野菜いっぱい豆腐ハンバーグのロコモコ風弁

ハンバーグのボリュームと彩り野菜で大満足な1品です

■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

お弁当



宮城の食材を使った“野菜いっぱい焼き魚弁”

仙台味噌のたれが鮭と野菜の美味しさを引き立てます

■レシピ提供者: 東北生活文化大学

【販売店】
藤崎本店 個食・惣菜コーナー

おそうざい



野菜と鶏肉の黒ごま和え

黒ごまの風味が野菜の甘さを引き立てます

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内43店舗
(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)

おそうざい



オイスターソース風味の中華炒め

たっぷりの野菜とお肉で食べ応えのある一品です

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内43店舗
(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)

おそうざい



野菜と鶏肉の甘酢あん

旬の野菜と鶏肉を甘酢でさっぱりと仕上げました

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内43店舗
(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)

販売開始!

野菜をたっぷり
食べよう!

みやぎ
ベジプラス
メニュー

野菜を食べよう!あと10g
VEGE PLUS

©宮城県・旭プロダクション

おそうざい



～柚子香る～切干大根とひじきのサラダ

柚子の爽やかな香りと野菜のシャキシャキ食感が楽しいサラダです

■レシピ提供者: 宮城学院女子大学

【販売店】
ウジエスーパー系列県内31店舗
(ウジエスーパー、クリエみうら)

おそうざい



ピリッと旨辛野菜たっぷり炒り豆腐

コチュジャン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

【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



シャキッとれんこんのオイマヨサラダ

れんこんと切り干し大根のシャキッと食感に、オイスターソースとマヨネーズの組合せが抜群です

■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



きゅうりともやしのだっぱりサラダ

さっぱり感とツナの旨味やコーンの甘味でやみつきになります!

■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