



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: 仙台北百合女子大学

【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: 仙台北百合女子大学

【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: 仙台北百合女子大学

【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: 仙台北百合女子大学

【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10分
ベジプラス
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さっぱりサラダ

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