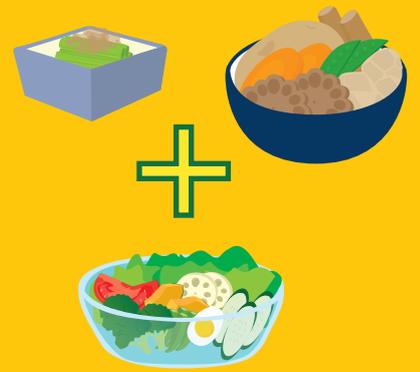


野菜1品プラス運動

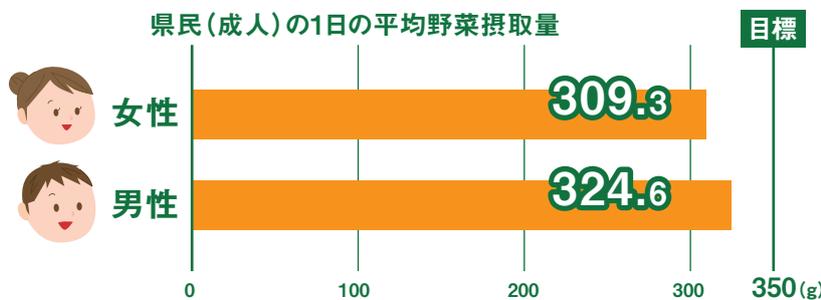
# 野菜の力 いただきます!



野菜1品プラス運動とは…

普段の食事に野菜を1品追加して、野菜が不足している県民の野菜摂取量の増加を図る運動です

石川県民は、野菜が足りていない!



県民の約  $\frac{2}{3}$  が  
1日の目標量350gに  
届いていません!

1日の野菜摂取量が350g未満の割合(成人) 65.3%  
(H28年度県民健康・栄養調査結果)

あと小鉢1品分(およそ70g)の野菜をプラスすれば、350gを達成できます!

1パック(およそ一人分)に野菜を70g以上かつ3種類以上使用した総菜を販売します!

販売期間

2022年 8月31日水 ~ 9月30日金

このシールが  
目印です!

野菜1品プラス運動

野菜の力  
いただきます!

詳しくは、  
裏面をチェック!

健康に  
配慮した

「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」のご紹介

石川県では、生活習慣病予防のために、エネルギーと塩分を控えめにしつつ、美味しく野菜がたっぷり摂れる「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」を開発し、普及しています。

1食あたりの基準

エネルギー 600kcal以下  
食塩相当量 3g以下  
野菜量 150g以上

レシピ公開中!



健康推進課HP



クックパッド

石川県

# 各店舗おすすめの野菜の総菜

※価格は税込みです。※企業名の五十音順に紹介しています。

玉子たっぷりポテサラと14種の野菜サラダ/322円

アルビス株式会社

県内全20店舗



一日の野菜摂取量の1/3が摂れる14種の野菜に、玉子たっぷりのポテトサラダをトッピングしたアルビス一番人気の野菜サラダです。

1/3日野菜!鶏生姜スープ/321.84円

イオン・マックスバリュ

県内全16店舗



一日の野菜摂取必要量の1/3が、レンジアップするだけで簡単に摂れるスープです。

シーザーサラダ/518円

カジマート

県内5店舗

(みなみ店/高松インター店/桜田店/北安江店/長坂店)



カジマートで販売している野菜を100%使用。チーズたっぷりの美味しいサラダです。

8種野菜のバジルローストチキン/322円

グルメ館輪島店



8種類の野菜と柔らかいローストチキンをさわやかな香りのバジルソースで味付けしました。

彩りベジミックス/360円

ジャーマンベーカリー

県内5店舗

(加賀の里店は除く)



彩りの良いたっぷりの野菜を、全粒粉の食パンでサンドしたボリューム満点のサンドイッチです。

ごった煮/322円

生活協同組合コープいしかわ

県内全3店舗



12品目の具材を使用して、旨味と深みが増した、飽きのこない懐かしい味わいです。

1日の3分の1の野菜が摂れるスープトムヤムクン/410円

どんたく

県内全12店舗



夏バテや残暑で疲れ気味の体に食欲をそそるナンプラーの香りとピリッとパンチの効いた辛さで、野菜もたっぷり摂れるレンジで5分ですぐ美味しい商品です。

ナムルセット(大)/322円

マルエー

21店舗 (miniマルエーは除く)



ゴマ油の風味とシャキシャキの食感がクセになります。お好みでコチュジャンをつけてピリ辛にアレンジ。

総菜を販売する各店舗で、いしかわヘルシー&デリシャスメニューのレシピカードを設置します。ぜひご家庭で作ってみてください!