

令和3年8月27日

健康福祉部健康推進課

課長 相川

tel 076-225-1435 (内線4130)

## 「野菜1品プラス運動」の実施について

石川県民の野菜摂取量が不足していることから、県民一人ひとりの改善が図られるよう、今年度も、普段の食事に野菜を1品追加することを呼び掛ける「野菜1品プラス運動」を実施します。

### 1 事業内容

#### (1) 総菜販売

県内のスーパー78店舗で、1パックに野菜を70g以上かつ3種類以上使用した総菜にシールを貼付して販売します（商品は別添のチラシ（健康推進課発行）参照）。

#### <総菜販売協力店舗（五十音順）>

- ・ アルビス（株）：県内全19店舗
- ・ イオン・マックスバリュ：県内全16店舗
- ・ カジマート：県内全7店舗
- ・ グルメ館輪島店
- ・ 生活協同組合コープいしかわ：コープたまぼこ・コープおおぬか
- ・ どんたく：県内全12店舗
- ・ （株）マルエー：県内21店舗（miniマルエーは除く）

#### <総菜貼付シール>



以下の店舗の青果売り場には、連携企業とコラボしたレシピカード（別添※実物はA5）を設置します。

- ・ アルビス（株）：県内全19店舗
- ・ ニュー三久：県内全4店舗※
- ・ （株）マルエー：県内全27店舗※

※ニュー三久と（株）マルエーは、9月17日（金）からの設置になります。

## (2) 普及啓発ツールの掲示

普段の食事に野菜を1品追加することを呼び掛けるポスターやスイングポップを職場や飲食店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア等に掲示します。

## 2 運動期間

8月31日（火）（やさいの日）から9月30日（木）まで

## 3 連携企業（五十音順）

味の素株式会社名古屋支店北陸支店、カゴメ株式会社名古屋支店北陸営業所、キユーピー株式会社名古屋支店金沢営業所

## 4 普及啓発ツール

・ポスター（A2）



・ミニのぼり旗



・スイングポップ



## 5 普及啓発イベント

<「野菜1品プラス運動」イベント>

日時：令和3年9月14日（火）14:00～16:00

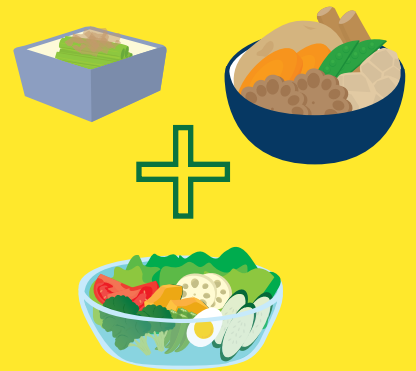
場所：イオンモール新小松 1階祭広場

内容：管理栄養士によるミニ講話、「ベジチェック®」による野菜摂取量の無料測定会

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止する可能性があります。

# 野菜1品プラス運動

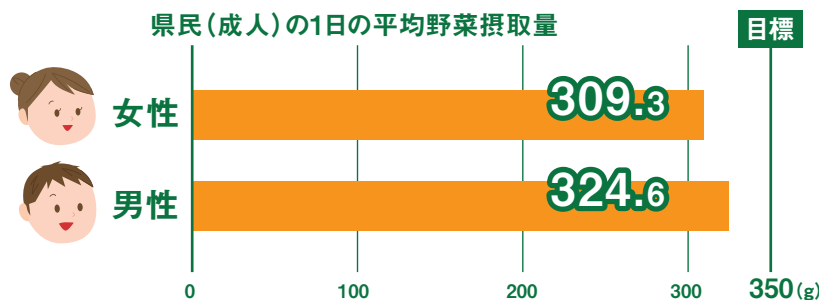
# 野菜の力 いただきます!



## 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!



石川県民の約  $\frac{2}{3}$  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!

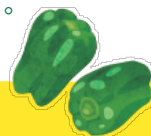
## カラフルな夏野菜で栄養補給



**1** 夏野菜は、水分やカリウムを多く含み、体をクールダウンさせます。



**2** 太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は、彩り豊かで、食欲を増進させます。



**3** 緑黄色野菜に多く含まれるビタミンCは、皮膚の結合組織を作るコラーゲンの合成を助け、メラニン色素の沈着を防ぎ、健やかな肌を保ちます。



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

2021年 8月31日(火) ~ 9月30日(木)

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

協力企業(五十音順)

味の素株式会社北陸支店  
カゴメ株式会社名古屋支店北陸営業所  
キュービー株式会社名古屋支店金沢営業所

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/321円

アルビス(株)

県内全19店舗



1パックに約130g、1/3日分の野菜を使用!14種類もの野菜が自然と摂れちゃう、バランスとボリュームにこだわった1品!



このシールが  
目印です



和惣菜4点盛り/321円

イオン・マックスバリュ

県内全16店舗



「鶏肉と大根の旨煮」「豚肉とキャベツの辛味噌炒め」「小松菜煮びたし」「切干大根煮」の4種類の惣菜が入ったバランスの良い一品です。

シーザーサラダ/518円

カジマート

県内全7店舗



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。

鶏と茄子のWにんにく甘味噌/322円

グルメ館輪島店



ふっくら焼き上げたチキンに夏野菜の茄子とスタミナアップのにんにくの実と芽を加え甘味噌で仕上げました。

ごった煮/322円

生活協同組合コープいしかわ

コープたまぼこコープおおぬか



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。

鶏とたっぷり野菜のカポナータ風/410円

どんたく

県内全12店舗



ナス、かぼちゃ、赤・黄パプリカ、玉ねぎ、トマト、にんにく、パセリの8種野菜と、鶏もも肉をカラッと揚げて、サッパリ具たくさんトマトソースで合わせました。

玉子とベーコンのシーザーサラダ/322円

(株)マルエー

県内21店舗 (miniマルエーは除く)



たっぷり玉子とベーコン、チーズがシーザーサラダドレッシングと良くあいます。

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♪

発行:石川県健康福祉部健康推進課 TEL 076-225-1584



# 野菜1品プラス運動

県民の約2/3は、野菜の1日の摂取目標量350gに届いていません！※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、目標量を達成できます！！

運動期間 やさい  
8月31日（火）～9月30日（木）

県内のスーパーで、1パックに野菜を70g以上かつ3種類以上使用した総菜を販売します！



このシールが  
目印です



詳細は、県健康推進課ホームページへ→

野菜1品プラス運動

野菜の力  
いただきます！

1日の平均野菜摂取量(成人)

|        |       |
|--------|-------|
| 350g以上 | 34.7% |
| 350g未満 | 65.3% |

石川県民の約2/3が1日の目標量350gに届いていません！

エネルギーと塩分控えめ野菜たっぷりでおいしいメニューをご紹介します

 石川県

# なすと鶏のオランダ煮風



## 材料(4人分)



- なす————— 6個
- ピーマン————— 2個
- 鶏もも肉————— 1枚
- 赤唐辛子————— ½本
- A 水————— 1/2カップ
- A 「ほんだし®」————— 小さじ1・1/2
- B しょうゆ————— 大さじ1・1/2
- B 砂糖————— 大さじ1
- 「AJINOMOTO サラダ油」————— 大さじ2

## 作り方(調理時間25分)

- ①なすはヘタを取り、タテ半分に分けてさらにタテ3等分に切り、水にさらしておく。鶏肉は3cm角に切る。
  - ②ピーマンはタテ半分切り、1cm幅の棒状に切る。赤唐がらしは種を取り、輪切りにする。
  - ③フライパンに油大さじ1を熱し、①の鶏肉を皮目から入れてこんがり焼き色をつける。  
キッチンペーパーで(1)のなすの水気を拭き取って加え、油大さじ1を回しかけてしっかり炒める。
  - ④②のピーマン・赤唐がらしを加えて炒め合わせ、Aを加え、ひと煮立ちしたらBを加え、中火で5分ほど煮る。
- \* 赤唐がらしでお好みの辛さに調節してください



# まるごとトマトのスープ



## 材料(4人分)



|                    |       |
|--------------------|-------|
| トマト                | 4個    |
| しめじ                | 1パック  |
| ベーコン               | 4枚    |
| カゴメ基本のトマトソース(295g) | 1缶    |
| 水                  | 600ml |
| コンソメスープの素(固形)      | 1個    |
| オリーブ油              | 大さじ 1 |
| 塩                  | 少々    |
| こしょう               | 少々    |
| 粉チーズ               | 大さじ 2 |

## 作り方(調理時間10分)

- ①トマトのヘタを取る。しめじは小房にわける。ベーコンを1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、しめじを炒める。
- ③基本のトマトソース、水、コンソメスープの素、トマトを加え蓋をしてトマトが柔らかくなるまで5分程煮込む。
- ④最後に塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、粉チーズをふりかける。



# きゅうりと豚肉の黒酢炒め



## 材料(2人分)



|                          |       |
|--------------------------|-------|
| きゅうり                     | 1本    |
| 黄パプリカ                    | 1/4個  |
| 豚肉(こま切れ) もも              | 150g  |
| サラダ油                     | 適量    |
| キューピー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ | 大さじ 2 |

## 作り方(調理時間10分)

1人分 約220kcal

食塩相当量 約0.7g

1. きゅうりは乱切りにする。
2. 黄パプリカは縦に1cm幅に切る。
3. フライパンに油をひいて熱し、豚肉と②を炒める。豚肉の色が変わったら、①とドレッシングを加え、さっと炒める。

