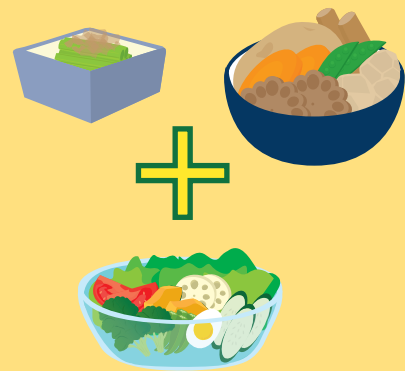


# 野菜1品プラス運動

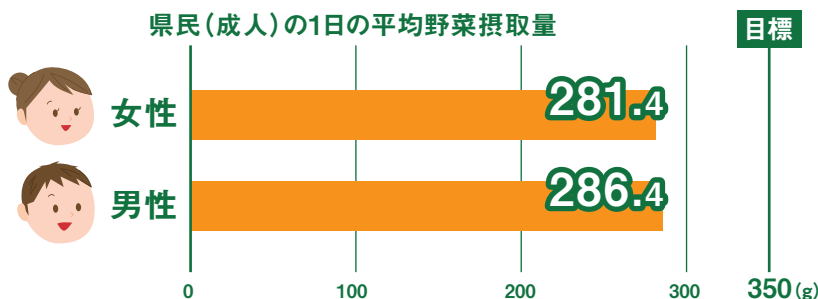
# 野菜の力 いただきます!



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) 67.6%  
いしかわ健康フロンティア戦略 目標(成人) 350g/日以上  
(R4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1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

2023年 8月31日(木) ~ 9月30日(土)

販売する総菜は  
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。

たっぷり野菜の塩バターサンド<sup>(15種素材サラダ)</sup> / 313円

ジャーマンベーカーリー

県内5店舗  
(加賀の里店は除く)



具材の食感にこだわった15種類の素材を使用したサラダと、キャベツ・グリーンリーフ・トマトを人気の塩バターパンにサンドしました。食べ応え抜群のサンドイッチです。

かに風味サラダ / 322円

株式会社ジャコム石川

県内のAコープ全店舗



5種類の野菜を使用し、カニカマをトッピングした暑い時期にさっぱりと食べられるサラダです。隠し味のマスタードが決め手です。

彩り健康弁当(夏) / 646円

アルビス株式会社

県内全20店舗



夏野菜をたっぷり盛り込んだ季節限定の弁当です。この弁当で1日の野菜摂取目標量の1/2が摂れます。

チョレギサラダ / 322円



コーンの彩り  
サラダ / 322円



切干大根の彩り  
炒め煮(小) / 171円



トマト丸ごと1個分のサラダ / 322円

株式会社マルエー

県内全20店舗



トマト丸ごと1個を使用し、野菜をたっぷり200g使用したフレッシュサラダです。

ツナとハムの18品目  
サラダ / 355円



ナムルセット(大)  
/ 322円



手づくり中華丼  
/ 496円



野菜を食べようキャベツサラダ / 106円

株式会社ニュー三久

県内全4店舗



食べやすく、盛り付けやすくカットされたサラダです。

1/3日野菜!鶏生姜スープ / 375円

イオン・イオンスタイル・マックスバリュ

県内全17店舗



1日の野菜摂取目標量の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。

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



11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。

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