

毎日 350g 食べよう 野菜1品プラス運動

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



総菜に含まれる調理前の野菜の量のシールを貼って
石川県内のスーパーマーケットで販売します!

※「野菜」には、いも類、きのこ類、海藻類、こんにやくは含みません。

このシールが
目印です

1パック当たり
野菜 **50g** 使用
(調理前換算)

1パック当たり
野菜 **100g** 使用
(調理前換算)

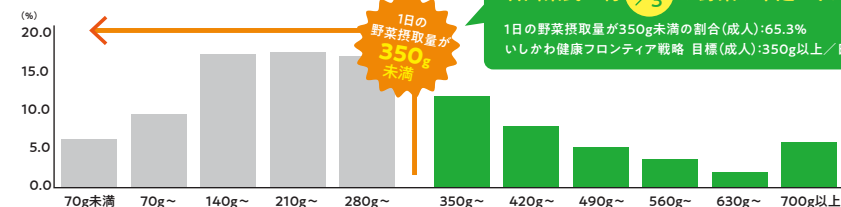
1パック当たり
野菜 **150g** 使用
(調理前換算)

各店舗のイチオシ商品は裏面をチェック!

販売期間
2020年 8月31日(月) ~ 9月30日(水)

石川県民は、野菜が足りていない!

1日の平均野菜摂取量(成人) H28年度県民健康・栄養調査結果



カラフルな夏野菜で栄養補給



夏野菜は、水分や
カリウムを多く含み、
体を冷やす作用があります。



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。



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。



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、普及を行っています。

ヘルシー&デリシャス

検索

日本最大の料理レシピサイト
「クックパッド」でレシピ公開中!



店舗のイチオシ商品を紹介します

イオン・マックスバリュ



イチ
オシ

かぼちゃ煮

生のかぼちゃを、大釜でじっくりと炊き上げた、当店の人気商品です。

県内全店(イオン9店舗・マックスバリュ7店舗)で販売しています。



213円(税込)

野菜量
165g



コープいしかわ



イチ
オシ

野菜たっぷり20品目サラダ

温野菜と生野菜がどちらもバランス良く摂取できます。和風オリーブドレッシングをかけてお召し上がり下さい。

コープたまご・コープおおぬかで販売しています。



322円(税込)

野菜量
177g

どんたく



イチ
オシ

野菜たっぷりキーマカレー

トマト、ナス、カボチャなど野菜がたっぷり入ったどんたく自慢のオリジナルキーマカレーです。

県内全店(13店舗)で販売しています。



537円(税込)

野菜量
150g



(株)マルエー



イチ
オシ

手作りお好み焼き(豚玉)

店内で一枚一枚焼き上げています。

県内21店舗(一部miniマルエー店舗を除く)で販売しています。



398円(税込)

野菜量
135g

ヤスサキ グルメ館輪島店



イチ
オシ

スナップえんどうとチキンのレモンペッパー

スナップえんどうの「鮮やかな緑」とレモンペッパーの「さっぱりしたレモン味」で食べやすく仕上げました。



322円(税込)

野菜量
94g



野菜1品プラス運動で販売するすべての商品については、石川県健康福祉部健康推進課のホームページで紹介しています。

※店舗は五十音順で表示しています。



健康推進課HP

