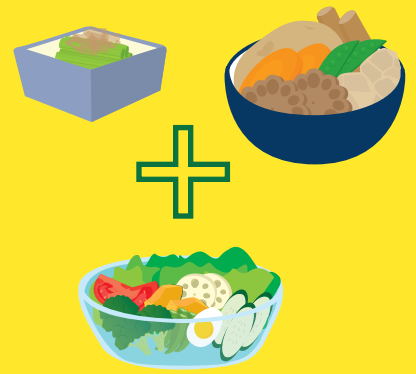


# 野菜1品プラス運動

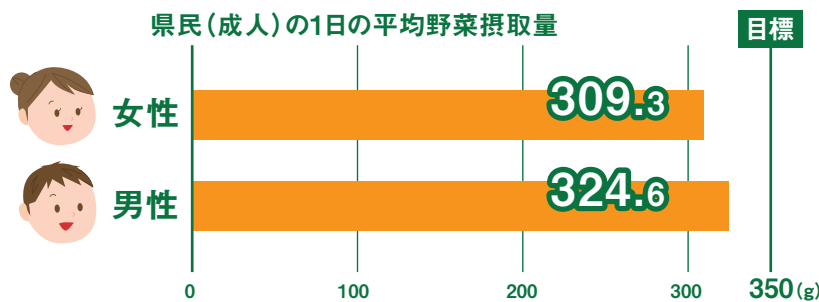
# 野菜の力 いただきます!



## 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