

令和4年8月29日

健康福祉部健康推進課

課長 木村

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83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20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5店舗（みなみ店、高松インター店、桜田店、北安江店、長坂店）
- ・ グルメ館輪島店
- ・ ジャーマンベーカリー：県内5店舗（加賀の里店は除く）
- ・ 生活協同組合コープいしかわ：県内全3店舗
- ・ 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、調味料メーカー3社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3店舗（笠舞店、高柳店、野々市三納店）
- ・ （株）マルエー：県内21店舗（miniマルエーは除く）

#### (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。

#### (3) 野菜たっぷりメニューの提供

県庁食堂にて、1日に必要な3分の1以上の野菜が摂れる調味料メーカーコラボメニューを提供します。当日お召し上がりいただいた方全員に景品を差し上げます。

#### <販売日程及びメニュー>

- 9月 2日(金) : 豚肉とゴーヤの粉チーズ炒め (味の素(株)コラボ)
- 9月 9日(金) : BBQチキンと夏野菜の彩りガーリックライス (キューピー(株)コラボ)
- 9月30日(金) : 豚天 トマト風味酸辣湯あんかけ (カゴメ(株)コラボ)

#### <提供場所>

石川県庁行政庁舎2階 食堂 (営業時間 11:30~13:30)  
※コラボメニューの提供は、売り切れ次第終了となります。

#### <協賛 (五十音順) >

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

#### <協力>

一般財団法人石川県職員互助会

#### <その他>

コラボメニューのレシピは、以下の県健康推進課ホームページで公開しています。  
<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious/yasailpin.html>

## 2 運動期間

8月31日(水) (やさいの日) から9月30日(金) まで

## 3 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



## 4 普及啓発イベント

<いしかわヘルシー&デリシャスメニュー普及イベント>

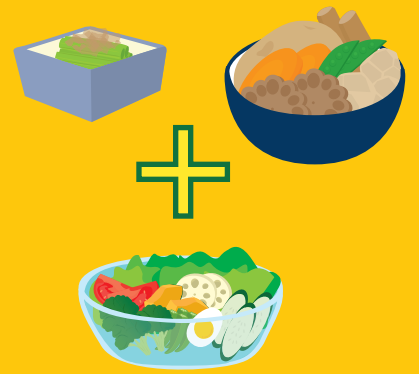
日時: 令和4年9月2日(金) 10:30~11:30

場所: イオンモールかほく グリーンコート

内容: 管理栄養士によるミニ講話

野菜1品プラス運動

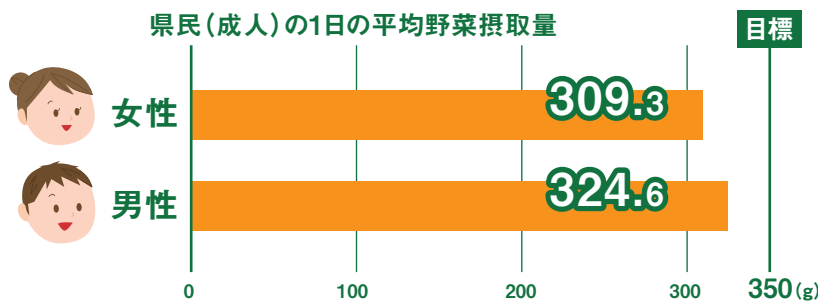
# 野菜の力 いただきます!



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♪

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

野菜の1日の摂取

**目標量350g** とりましょう！

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！！

石川県は、**下記記載3社**と共に  
 野菜摂取の取り組みを進めています！



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5割が1日の目標量350gに届いていません！

エスエムシーと協分携えめ野菜たっぷりておいしいメニューをご紹介

参加企業: kewpie, Ajinomoto, Kagome

## なすのかつお節マヨ焼き



材料(2人分)



なす	2本
青じそ	2枚
A かつお節	2g
A キューピー マヨネーズ	大さじ2



作り方 (調理時間10分)

1人分 約123kcal

食塩相当量 約0.3g

1. なすはヘタを切り落とし、縦半分に切る。切った断面に包丁で縦横に切れ目を入れ、水にさらす。ぬれたまま耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で約2分30秒加熱し、水気をふく。
2. ①に混ぜ合わせたAをぬり、アルミホイルにのせ、オーブントースターで約5分、焼き色がつくまで焼く。
3. 器に②を盛りつけ、せん切りにした青じそをのせる。

# 焼きケチャップでおいしい♪なすと豚ひき肉の中華風炒め



## 材料(2人分)

豚ひき肉	-----	100g
なす	-----	3本
おろしにんにく(チューブ)	---	小さじ1/2
おろししょうが	-----	小さじ1/2
サラダ油(炒め用)	-----	小さじ1
カゴメトマトケチャップ	-----	大さじ4
サラダ油(焼きケチャップ用)	---	大さじ1
塩・コショウ	-----	少々



## 作り方(調理時間15分)

- なすは乱切りにする。
- フライパンにサラダ油(炒め用)を熱し、にんにくとしょうがを入れ炒める。  
香りが出てきたらひき肉を入れパラパラになるまで炒め、なすを加えてしんなりするまでさらに炒める。
- (2)をフライパンの端に寄せ、空いた部分にトマトケチャップとサラダ油(焼きケチャップ用)を入れ、2/3くらいの量になるまで水分を飛ばすように中火でしっかりと焼く。
- 全体をよく混ぜ炒め合わせ、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり！

# なすトマ中華炒め



## 材料(4人分)

なす		8個
トマト		1個
豚ひき肉		200g
おろししょうが		1g
「丸鶏がらスープ」		小さじ2
酒		大さじ2
水		大さじ4
A 瀬戸のほんじお		小さじ1
A こしょう		少々
B 水		大さじ1
B 片栗粉		大さじ1/2
ごま油		大さじ1/2
サラダ油		大さじ3

## 作り方(調理時間25分)

4人分 約265kcal  
食塩相当量 約3.7g

- なすはタテにしま目になるようにピーラーで皮をむき、タテ2つに切る。さらに1.5cm厚さの斜め切りにする。トマトは6等分のくし形に切る。
- フライパンに油大さじ1を熱し、ひき肉、しょうがの順にサツと炒めて取り出す。油大さじ2を足し、1のなすを入れ、全体に油がまわるまで炒める。
- 「丸鶏がらスープ」をふり、2のひき肉を戻し入れて、酒、水の順に加え、フタをして途中混ぜながら、なすがやわらかくなるまで5分ほど蒸し煮する。
- 1のトマトを加えてひと炒めし、Aで調味し、Bの水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油をふる。



味の素(株) × カゴメ(株) × キューピー(株) ×  石川県

# 野菜1品 プラス運動

## @県庁食堂 第2弾

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!

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!!

(H28年度県民健康・栄養調査結果)

健康推進課  
ホームページで  
レシピ公開中!



石川県庁食堂で、1日に必要な **3分の1以上の野菜** が摂れる  
**調味料メーカーコラボメニュー** を提供します!

9月2日(金)

味の素(株)

豚肉とゴーヤの  
粉チーズ炒め **360円(税込)**

野菜 156g / エネルギー 260kcal / 食塩相当量 2.1g

主菜



9月9日(金)

キューピー(株)

BBQチキンと夏野菜の  
彩りガーリックライス **600円(税込)**

野菜 159g / エネルギー 743kcal / 食塩相当量 3.1g

ワンプレート



9月16日(金)

主菜

青菜のわさび  
ごまドレッシング和え **90円(税込)**

鮭と揚げ野菜の  
南蛮漬け **380円(税込)**

野菜 185g / エネルギー 597kcal / 食塩相当量 2.9g (白米(普通盛り)含む)

副菜



9月30日(金)

カゴメ(株)

豚天 トマト風味  
酸辣湯あんかけ **380円(税込)**

野菜 153g / エネルギー 396kcal / 食塩相当量 2.2g

主菜



なお、毎月19日の食育の日には、「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」の基準を満たす食事を提供しています。

コラボメニューを当日お召し上がりいただいた  
お客様全員に景品を差し上げます!

9月2日(金) やさしお® (サンプリング用小袋15g) ※画像は100g瓶になります。

9月9日(金) クリアファイル(キューピーとヤサイな仲間たち)

9月30日(金) 畑うまれのやさしいミルク まろやかソイ



協賛 味の素(株)名古屋支社北陸支店  
(五十音順) カゴメ(株)名古屋支店北陸営業所  
キューピー(株)名古屋支店金沢営業所  
協力 一般財団法人 石川県職員互助会

野菜の力いただきます!

野菜1品プラス運動(8/31~9/30)  
県内のスーパー等で総菜を販売します!  
詳細は上記QRコードから