



野菜を食べると調子いい! 今から始めよう、ベジプラス!

野菜たっぷりで塩分を控えめにしたみやぎベジプラスメニューを
県内の大学から募集し、応募のあった69品の中から
12品が商品化されました!2月28日から県内のスーパー、
百貨店、コンビニ約360店舗で販売されます。



ベジプラス100&塩ecoとは?

宮城県では、若い世代の野菜不足と男性の食塩摂取量の多さ(全国1位)が食生活の課題となっています。
また、メタボリックシンドローム該当者と予備群を合わせた割合が、13年連続全国ワースト3位以内という状況です。
このような状況を踏まえて、食を通して健康になれる環境づくりを目的に、食品関連企業と連携して
「野菜!あと100g」「減塩!あと3g」を目指す、「ベジプラス100&塩eco」を推進しています。

野菜をどのくらい食べたらいいの?

生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標として
「野菜1日350g」が掲げられています。小鉢に使用されている野菜は
おおよそ70gですので、1日5皿食べると1日に必要な野菜が摂取できます。

1食で摂りたい野菜の量である120gは、
生で両手山盛り1杯分、加熱後は片手山盛り1杯分です。



野菜を食べよう ベジプラス100!

1 野菜の多いメニューを
選んでベジプラス!



単品メニューではなく、
定食メニューもおすすめ!

2 野菜のおそうざいも
一緒に選んでベジプラス!



バランスのよい食事になります

3 彩りが良いものを
選んでベジプラス!



彩りがきれいなものは、
摂れる野菜の種類も増えます



3150宣言 公式サイト
<https://kenko-3150.jp/>



みやぎ

野菜をたっぷり食べよう!



販売開始!

ベジプラスメニュー

©宮城県・旭プロダクション

お弁当



1/2日分の野菜のキーマカレー

1/2日分の野菜が手軽に美味しく摂れるお弁当
【レシピ提供者】仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内39店舗 (イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)
ミニストップ東北エリア214店舗

おそうざい



ごぼうサラダ(切干大根入り)

ごぼうとごまの噛み応えが楽しめます
【レシピ提供者】仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内39店舗 (イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)
ミニストップ東北エリア214店舗

おそうざい



おやさいのハニーマスタード和え

ハニーマスタード味で幅広い年齢層に好まれる
【レシピ提供者】仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内39店舗 (イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)
ミニストップ東北エリア214店舗

おそうざい



根菜と豚肉のキムチ風味炒め

シャキシャキとした食感とお肉で満足感が味わえます
【レシピ提供者】仙台白百合女子大学

【販売店】
イオン系列県内39店舗 (イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター、ザ・ビッグ)
ミニストップ東北エリア214店舗

おそうざい



ピリッと美味しい!和風春雨サラダ

からしのピリッとした風味が食欲をそそる一品です!
【レシピ提供者】宮城学院女子大学

【販売店】
ウジエスーパー系列県内32店舗
(ウジエスーパー、クリエみうら)

おそうざい



かむかむ切干大根さっぱりサラダ

さっぱりやみつき食感、気づけばベジプラス!
【レシピ提供者】宮城学院女子大学

【販売店】
みやぎ生協48店舗
コープふくしま12店舗

おそうざい



三種の野菜黒ごま和え

黒ごまの香りが野菜の甘味を引き立てます
【レシピ提供者】宮城学院女子大学

【販売店】
みやぎ生協48店舗
コープふくしま12店舗

おそうざい



切干大根の青じそマヨサラダ

青じその香りですっきり、食べやすく仕上げました
【レシピ提供者】宮城学院女子大学

【販売店】
みやぎ生協48店舗
コープふくしま12店舗

おそうざい



カリカリ梅のコールスローサラダ

カリカリ梅と白菜の新食感サラダです
【レシピ提供者】宮城学院女子大学

【販売店】
みやぎ生協48店舗
コープふくしま12店舗

お弁当



和風タコライス

生姜を効かせて和風にアレンジしました
【レシピ提供者】尚絅学院大学

【販売店】
藤崎本店 個食・惣菜コーナー

おそうざい



チリソース風野菜炒め

特製チリソースで野菜をより美味しくしました
【レシピ提供者】東北生活文化大学

【販売店】
藤崎本店 個食・惣菜コーナー

お弁当



カラフル野菜!大豆ミートのガバオライス

大豆ミートとカラフル野菜で食べ応えバッチリ!
【レシピ提供者】宮城学院女子大学

【販売店】
フレスコキクチ県内12店舗

※各店舗によって提供メニュー、種類、販売期間は異なります