



野菜を食べると調子いい! 今すぐ始めよう、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118品の中から
11品が商品化されました!
令和6年11月15日から県内のスーパー、
百貨店123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、15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、県内の大学と食品関連企業と連携し「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方がいいの?

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/>



野菜をたっぷり
食べよう!

みやぎ ベジプラス メニュー

 お弁当



5種の野菜でさっぱり酢鶏丼

さっぱりとしたお酢とコクのあるケチャップに
鶏肉と野菜が絡み、ごはんが進みます!

■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

 お弁当



秋野菜たっぷり豆腐入り照りつくね丼

生姜とにんにくの効いたつくねが食欲を増進!

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
藤崎本店 個食・惣菜コーナー

 おそうざい



シャキシャキ食感!ツナごぼうサラダ

シャキシャキ食感と彩りをお楽しみ下さい

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【販売店】
ウジエスーパー系列県内31店舗
(ウジエスーパー、クリエみうら)

 おそうざい



野菜ときのこの玉子炒め

きくらげを使用することで食感にアクセントを加えました

■レシピ提供者: 東北生活文化大学

【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



蒸し鶏と彩り野菜のサラダ

ごまの香りと野菜の食感が楽しめるサラダです

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【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



にんにく香る彩り野菜のナムル

にんにく風味とツナの旨みが食欲をそそります

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【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



レモン風味のコールスローサラダ

レモン風味でさっぱりと仕上げました

■レシピ提供者: 仙台白百合女子大学

【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



れんこんのピリ辛そぼろあんかけ

れんこんにピリ辛そぼろが絡む絶品あんかけです

■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43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)

 おそうざい



カレー風味の炒め物

減塩を叶えながら味をしっかり感じる一品

■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43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)

 おそうざい



いろいろきのこの炒めサラダ

秋が旬のきのこを使い、ほん酢でさっぱりと仕上げました

■レシピ提供者: 宮城学院女子大学

【販売店】
イオン系列県内43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)

 おそうざい



秋野菜の甘酢あんかけ

秋野菜のホクツ&ジャキツの食感を甘酢で和えてみました

■レシピ提供者: 宮城学院女子大学

【販売店】
イオン系列県内43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)