

野菜を食べると調子いい!

「健康づくりって難しい」と思っていませんか？
実は、ほんの少しの工夫で野菜をいつもより多く取ることができます。
肌荒れする・風邪をひきやすいなど、身体の不調を感じている人は
野菜が不足しているかも・・・
野菜に含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維は
体の調子を整えてくれます。
今から始めましょう、ベジプラス!



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

ベジプラスって
こんなにカンタン!!

販売開始!ベジプラスメニュー

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、11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。



©宮城県-旭プロダクション

野菜たっぷり塩を控えめにしたベジプラスメニューを県内の大学等から募集し、応募のあった102品の中から8品が商品化され、3月2日から県内のスーパー、百貨店、コンビニ約550店舗で販売されます。

お弁当

1/2日分の野菜が摂れるビビンバ

【レシピ提供者】
仙台白百合女子大学

噛み応えがあり、
満足感が味わえるお弁当です

【販売店】
県内イオン系列40店舗
(イオン、イオンスタイル、ザ・ビッグ、
イオンスーパーセンター等)
ミニストップ東北エリア228店舗



お弁当

みなさんに食べてほしい!海の幸・山の幸弁当

【レシピ提供者】
東北生活文化大学

鮭・野菜・豆・きのこで彩りよく!
黒酢でさっぱり味に

【販売店】
県内ウジエスーパー系列30店舗
(ウジエスーパー、クリエみうら)



お弁当

まんぷく彩弁当

【レシピ提供者】
尚絅学院大学

彩り豊かな野菜が入った
食べ応えのあるお弁当です

【販売店】
藤崎本店
個食・惣菜コーナー



お弁当

宮城学院女子大学発!1/2日分の野菜が摂れる! 鶏そぼろあんかけ丼(もち麦入りご飯)

【レシピ提供者】
宮城学院女子大学

生姜の効いた和風あんかけて、
食べやすく!

【販売店】
県内ローソン250店舗



おそうざい

人参とレンコンのコチュジャンマヨネーズ和え

【レシピ提供者】
仙台白百合女子大学

シャキシャキした食感で
食べ応えバッチリ

【販売店】
県内イオン系列40店舗
(イオン、イオンスタイル、ザ・ビッグ、
イオンスーパーセンター等)
ミニストップ東北エリア228店舗



おそうざい

三色ナムル

【レシピ提供者】
仙台白百合女子大学

野菜を簡単にとれる一品です!

【販売店】
県内イオン系列40店舗
(イオン、イオンスタイル、ザ・ビッグ、
イオンスーパーセンター等)
ミニストップ東北エリア228店舗



おそうざい

麻婆大根

【レシピ提供者】
仙台白百合女子大学

野菜料理でもご飯が進むよう
中華で食べやすくなりました

【販売店】
県内イオン系列40店舗
(イオン、イオンスタイル、ザ・ビッグ、
イオンスーパーセンター等)
ミニストップ東北エリア228店舗



おそうざい

カラフルチンジャオロース

【レシピ提供者】
宮城学院女子大学

彩り鮮やか、食欲アップ!
生姜の香りで風味も豊かに!

【販売店】
藤崎本店
個食・惣菜コーナー



みやぎベジプラス100
公式サイト
<https://miyagi-vegeplus.jp/>



公式Instagram



3150宣言 公式サイト
<https://kenko-3150.jp/>

