



# 健康かわら版

令和5年3月発行

No. 139

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

## 野菜を食べよう！ベジプラス 100

野菜を食べることが健康に大切なことはよく耳にしますが、実際にどのくらいの量の野菜を食べるのがよいか知っていますか？

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は **野菜 1日 350g** です。

しかし宮城県民はどの年代でも **1日の野菜摂取目標量 350g** を達成できておらず、特に県民の 20～40 歳代では、**目標量 350g よりも約 100g 不足**※していました。

宮城県では「野菜！あと 100g」を目指す、「ベジプラス 100」を推進しています。

下記を参考に、普段の食事に野菜をプラスして、1日 350g を目指しましょう！

※平成 28 年県民健康・栄養調査

### 野菜 350g の目安

3食で分けると  
**1食あたり 120g**



1食あたりの目安

料理単位だと  
**小鉢 5 皿分**



× 5

小鉢 1 皿で約 70g の野菜が使われています

### ベジプラスのコツ

買うとき・  
外食するとき



**野菜の多いメニューを選びましょう**

- ・単品より**定食**を選んでベジプラス！
- ・**彩りがよいメニュー**を選んでベジプラス！
- ・**みやぎベジプラスメニュー**を食べてベジプラス！

お知らせ

野菜をたっぷり食べよう！  
**みやぎベジプラスメニュー**

好評販売中！

県内の大学から募集した  
**野菜たっぷり！塩分控えめ！な  
みやぎベジプラスメニュー**を、  
下記のとおり県内で販売中です。

**大学** 宮城学院女子大学、仙台白百合女子大学  
尚絅学院大学、東北生活文化大学

**販売店** イオン系列各店舗・ミニストップ各店舗  
ウジエスーパー系列各店舗  
みやぎ生協各店舗  
藤崎本店 個食・惣菜コーナー  
プレスコキクチ各店舗

販売メニュー 一例

お弁当



1/2日分の野菜のキーマカレー

おそうざい



ごほうサラダ(切干大根入り)

おそうざい



ピリッと美味しい!和風春雨サラダ

おそうざい



かむかむ切干大根さっぱりサラダ

※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。

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト  
「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

