

令和2年8月27日

健康福祉部健康推進課

課長 相川

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

県内のスーパー53店舗で、調理前の野菜の量を示したシール（50g、100g、150gの3種類）を貼付した総菜を販売します。

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。

2 運動期間

8月31日（月）（やさいの日）から9月30日（水）まで

3 総菜販売協力店舗

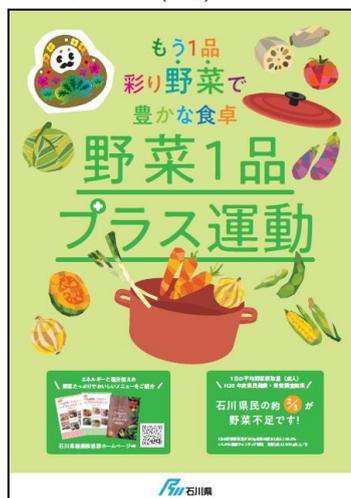
イオン全9店舗・マックスバリュ全7店舗、コープいしかわ全2店舗、どんたく全13店舗、(株)マルエー21店舗、ヤスサキ グルメ館輪島店

4 普及啓発ツール等

ポスター（A2、A4）、ポップ、スイングポップを掲示

・ポスター（A2）

・ポスター（A4）



- ・ポップ（縦 3.5cm×横 18.0cm）



- ・総菜貼付用シール（3種類）



- ・チラシ

毎日 350g 食べよう 野菜1品プラス運動

野菜1品プラス運動とは…
野菜が不足している県民の野菜摂取量の増加を促す運動です

総菜に含まれる調理前の野菜の量にシールを貼って
石川県内のスーパーマーケットで販売します！
※野菜は生野菜、冷凍野菜、加工野菜、乾燥野菜は対象外です。

1パック当たり 野菜 50g 使用 (調理前換算)
1パック当たり 野菜 100g 使用 (調理前換算)
1パック当たり 野菜 150g 使用 (調理前換算)

各店舗のイテオン商品は裏面をチェック！

期間限定
2020年8月31日 - 9月30日

石川県民は、野菜が足りていない！
石川県民の野菜摂取量（g/人/日）は、健康増進法で定められた目標値（350g）に届いていないことが調査で明らかになりました。

カラフルな夏野菜で栄養補給

夏野菜は、水分が多く、カリウムも多く含まれています。
緑黄色野菜に多く含まれるビタミンCは、皮膚の細胞機能を健全にサポートする働きがあり、メラニン色素の沈着を防ぎ、輝やかな肌を保ちます。
太陽の光をたくさん浴びた夏野菜は、彩り豊かで、食欲を促します。

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、「いしがわヘルシー＆アジリティスメニュー」を開発し、普及を行っています。

ヘルシー＆アジリティス 検索
石川県健康増進センター
「イテオン」で検索

実行 石川県健康増進センター 健康課 TEL 076-225-1584

店舗のイテオン商品をご紹介します

イオン・マックスバリュ 165円
かぼちゃ煮
かぼちゃを煮、冷凍でじっくりと炊き上げた、温かい人気商品です。
※冷凍食品のイテオン野菜は野菜1品プラス運動の対象外です。

コープいしかわ 177円
野菜たっぷり20品目サラダ
新鮮な野菜とごちそうもも肉をたっぷり入れたサラダです。揚げドレッシングを付けてお召し上がりください。
※コープさまでコープあみかきで販売しています。

どんたく 150円
野菜たっぷりキーマカレー
トマト、ナス、お好み焼きと野菜がたっぷり入ったとんかつカレーのイテオン商品です。
※店内食パン詰めで販売しています。

家マルエー 135円
手作りお好み焼き(即玉)
店内で一晩一晩焼き上げています。
※お好み焼きは1パック10個入りです。
※お好み焼きは冷凍食品です。

ヤササキ グルメ総務店 94円
スナップえんどうとチキンのレモンペンパ
スナップえんどうが旨みたっぷりのレモンソースで炒められたチキンとえんどうがたっぷり入ったお弁当です。

野菜1品プラス運動で販売するすべての商品については、石川県健康増進センターのホームページで紹介しています。
※価格は必ず裏面を必ずご確認ください。