

令和5年8月29日

健康福祉部健康推進課

課長 木村

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

#### (1) 総菜販売

県内のスーパー85店舗で、1パックに野菜を70g以上かつ3種類以上使用した総菜にシールを貼付して販売します（商品は別添のチラシ（健康推進課発行）参照）。

<総菜販売協力店舗（五十音順）>

- ・ アルビス（株）：県内全20店舗
- ・ イオン・イオンスタイル・マックスバリュ：県内全17店舗
- ・ （株）ジャコム石川：Aコープ県内全16店舗
- ・ （株）ニュー三久：県内全4店舗
- ・ （株）マルエー：県内全20店舗
- ・ ジャーマンベーカリー：県内5店舗（加賀の里店は除く）
- ・ 生活協同組合コープいしかわ：県内全3店舗

<総菜貼付シール>



<その他>

総菜のメニューは、以下の県健康推進課ホームページで公開しています。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kenkou/healthydelicious/yasailpin.html>

#### (2) レシピカードの設置

働く世代、若者世代にとって魅力的な「簡単・時短」をコンセプトに、調味料メーカー3社とコラボしたメニューのレシピカード（別添※実物はB6）を上記総菜販売協力店に設置します。

<協力調味料メーカー（五十音順）>

- ・ 味の素株式会社名古屋支店北陸支店
- ・ カゴメ株式会社名古屋支店北陸営業所
- ・ キューピー株式会社名古屋支店金沢営業所

### (3) 普及啓発ツールの掲示

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スイング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（木）（やさいの日）から9月30日（土）まで

## 3 普及啓発ツール

・ポスター（A2）



・ミニのぼり旗



・スイングポップ



## 4 普及啓発イベント

<いしかわヘルシー&デリシャスメニュー普及イベント>

日時：令和5年9月1日（金）10：30～11：30

場所：イオンモールかほく グリーンコート

内容：管理栄養士によるミニ講話

簡単!

Ajinomoto

石川県

時短!

## いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!  
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方  
公開中!

春おすすめ!

主菜

アスパラとたけのこの  
ガーリックソテー

調理時間

15分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

229kcal

食塩相当量

1.2g

野菜量

142g

写真は1人分

アスパラガスを使った春らしい主菜レシピです!

## 材料 (2人分)

豚こま切れ肉	160g
グリーンアスパラガス	1束(100g)
ゆでたけのこ	1個
にんにくのみじん切り	小さじ1
酒	大さじ1
A「味の素KKコンソメ」 顆粒タイプ	小さじ山盛り1
しょうゆ	小さじ1
「AJINOMOTO サラダ油」	大さじ1

## 作り方

- ①アスパラは斜め切りにし、たけのこは5mm幅の薄切りにする。
- ②フライパンに油、にんにくを入れて火にかけて、香りが出てきたら、豚肉を加えて炒める。
- ③肉の色が変わってきたら、①のたけのこ、アスパラを加えて炒め、Aを加えて水気がなくなるまでさらに炒める。
- ④鍋肌からしょうゆを回し入れ、サッと炒めて火を止める。

石川県の  
一食分の基準

出典元「レシピ大百科」

## いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal 以下
塩分控えめ	3g 以下
野菜たっぷり	150g 以上

簡単!

Ajinomoto

石川県

時短!

## いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!  
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方  
公開中!

冬おすすめ!

主菜

鶏肉と白菜・豆苗の  
クリーム煮

ミルクのコクと鶏のうま味の効いたマイルドなクリームが絶品!

調理時間

12分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

218kcal

食塩相当量

1.3g

野菜量

102g

写真は1人分

## 材料 (2人分)

鶏もも肉	1/2枚(125g)
「丸鶏がらスープ」	小さじ1/2
白菜	1.5枚
豆苗	1/2袋
にんにくの薄切り	1/2かけ分
A 水	1/4カップ
酒	大さじ1/2
「丸鶏がらスープ」	大さじ1/2
B 牛乳	1/2カップ
片栗粉	大さじ1/2
[AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油]	大さじ1/2

## 作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、「丸鶏がらスープ」をまぶす。白菜はヨコ3cm幅に切り、豆苗は長さを半分に切る。
  - ② フライパンにごま油を熱し、①の鶏肉を入れて炒め、焼き色がついたら、にんにく、①の白菜を加えて炒める。しんなりしたら、Aを加えて2分ほど煮る。
  - ③ 混ぜ合わせたB、①の豆苗を加えてさらに2分ほど煮る。
- \*お好みで粗びき黒こしょうをかけてお召上がりください。

石川県の  
一食分の基準

出典元「レシピ大百科」

## いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上

簡単!

自然を、おいしく、楽しく。  
KAGOME

石川県

時短!

# いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!  
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方  
公開中!

夏おすすめ!

ワン  
プレート

## 豚しゃぶサラダの トマトうどん



調理時間

15分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

587kcal

食塩相当量

3.0g

野菜量

208g

写真は1人分

めんつゆにトマトジュースを混ぜて、  
さっぱりとしたつゆで食べるサラダうどん。

### 材料 (2人分)

ゆでうどん	2袋
ミディアムトマト	2個
きゅうり	2/3本
レタス	2枚
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
温泉卵	2個
A トマトつゆ	
・めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ4
・トマトジュース食塩無添加	200ml
オリーブ油	お好みで

### 作り方

- ①Aを混ぜ合わせる。
- ②トマト、きゅうり、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③表示通り茹でたうどんは、氷水で冷やす。
- ④豚肉をさつと茹で、氷水で冷やす。
- ⑤器に、③のうどんを盛り、②の野菜、④の豚肉を彩りよく盛る。
- ⑥①をかけ、中央に温泉卵をのせる。
- ⑦お好みでオリーブ油をかける。

石川県の  
一食分の基準

### いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上



簡単!

◎おいしく、楽しく。  
KAGOME

石川県

時短!

# いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!  
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方  
公開中!

春おすすめ!

副菜

## まるごとトマトの ピザグラタン



調理時間

20分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

87kcal

食塩相当量

0.7g

野菜量

77g

トマトまるごと使ったグラタン。  
グラタン皿を用意しないので、洗い物も手軽です。

写真は1人分

### 材料 (2人分)

ミディアムトマト	2個
カゴメトマトケチャップ	大さじ1
ウインナー	1本
ピザ用チーズ	20g
オリーブ(黒)	適量(お好みで)

### 作り方

- ①トマトはヘタをつけたまま洗い、ヘタから1cmぐらいのところを横に切り落とす。トマトの中身をくりぬき、一口大に切る。
- ②①のトマトに、一口大に切ったトマト、トマトケチャップ、輪切りにしたウインナー、オリーブを詰めて、ピザ用チーズをのせる。
- ③①で切り落としたヘタをのせ、アルミホイルできっちりと包んで、オーブントースターで約10分ほどチーズが溶けるまで焼く。

石川県の  
一食分の基準

### いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上

簡単!

kewpie



石川県

時短!

# いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!  
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方  
公開中!

秋おすすめ!

主菜

## ロメインレタスと えびのマヨソテー



マヨネーズで炒めることで引き出された、香ばしいえびのつま味が  
ロメインレタスによく合います。

調理時間

10分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

169kcal



食塩相当量

0.6g



野菜量

100g



写真は1人分

### 材料 (2人分)

ロメインレタス	6枚(120g)
黄パプリカ	1/2個(80g)
えび(小)生・殻付き	6尾(108g)
キューピーマヨネーズ	大さじ2(30g)

### 作り方

- ①ロメインレタスは長さ5cmに切る。  
黄パプリカは1cm幅の斜め切りにする。
- ②えびは殻をむいて背ワタを取る。
- ③フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて  
火にかけ、②を入れ炒める。
- ④火が通ったら、①と残りのマヨネーズ  
を加え、さっと炒める。

### いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

石川県の  
一食分の基準

※レシピ提供: キューピー(株)

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上

簡単!

kewpie



石川県

時短!

## いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します！  
ぜひご家庭で作ってみてください！

動画で作り方  
公開中!

冬おすすめ!

主菜

れんこんと豚しゃぶの  
温サラダ

キャベツの代わりにレタスでもおいしく召し上がれます。

調理時間

15分

栄養成分  
(1人分)

エネルギー

214kcal

食塩相当量

0.7g

野菜量

138g

写真は1人分

## 材料 (2人分)

キャベツ	3枚 (180g)
れんこん	1/2節
ミニトマト	4個 (36g)
豚ばら肉 (薄切り)	80g
キューピーノンオイルきざみ玉ねぎ	30g

## 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむいて4mm幅のいちよう切りにして水にさらす。
- ②熱湯で①、豚ばら肉の順に茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③器に②と半分に切ったミニトマトを盛り付け、ノンオイルをかける。

## いしかわヘルシー&amp;デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

石川県の  
一食分の基準

※レシピ提供：キューピー(株)

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上