

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96品の中から
8品が商品化されました!
令和7年11月5日から県内のスーパー、
百貨店117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、全国ワースト4位という状況です。
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



おそうざい



ひじきと野菜の和風ごま炒め

香ばしいごまの風味が食欲を引き立てます。

■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24店舗

(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター)



おそうざい



彩り野菜の塩こうじ炒め

6種の彩り野菜で、
満足感と食感が楽しめる炒め物です。

■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24店舗

(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター)



おそうざい



蒸し鶏と野菜の和風サラダ

すりごまと青じそドレッシングがよく絡み、
豊かな味わいを楽しめる一品です。

■レシピ提供者: 仙台青葉学院短期大学

【販売店】

イオン系列県内24店舗

(イオン、イオンスタイル、イオンスーパーセンター)



おそうざい



根菜たっぷり和サラダ

今の季節ならではのさつまいもやれんこん、
かぼちゃなどの野菜がたっぷり入った
満足感のある和サラダです。

■レシピ提供者: 尚絅学院大学

【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



ブロッコリーのマヨから和え

ピリッと辛い、やみつきになるブロッコリーです。

■レシピ提供者: 尚絅学院大学

【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



さつまいもときのこのピリ辛炒め

さつまいもの甘さにピリ辛がアクセントで
クセになる味わいです。

■レシピ提供者: 尚絅学院大学

【販売店】

ウジエスーパー系列県内32店舗

(ウジエスーパー、クリエみうら)



おそうざい



秋かぼちゃと香ばしアーモンドの彩りサラダ

旬のかぼちゃと相性のいいアーモンドを
入れることで栄養面や食感が良くなっています。

■レシピ提供者: 仙台青葉学院短期大学

【販売店】

藤崎本店 個食・惣菜コーナー



おそうざい



たまにんぴーのきんぴら

甘辛い味付けで彩りがよく、
子供から大人まで誰でも食べやすいのが魅力です。

■レシピ提供者: 仙台大学

【販売店】

藤崎本店 個食・惣菜コーナー

※各販売店によって提供メニュー、種類、販売期間は異なります