

群馬県×味の素株式会社「ラブベジ。」 コラボ企画を実施します

Eat Well, Live Well.



群馬県産ほうれん草の出荷量が、統計開始以来、初めて全国1位（※1）となりました。また、群馬県は、生産量全国5位以内に20品目以上の農畜産物がランクインするほど、豊富で多彩な食材の宝庫です。

一方で、群馬県民の野菜摂取量は、男女とも全国平均を下回っている状況（※2）であり、1日の目標摂取量350gに対して、約75g不足しています。

そこで、国が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素株式会社の「ラブベジ®」プロジェクトとコラボし、野菜摂取の重要性の「認知」・「理解」から「購買」・「実践」に繋げることで、ほうれん草の消費拡大及び群馬県民の野菜摂取量拡大を目指すキャンペーンを実施いたします。

※1 出典：令和2年産指定野菜(秋冬野菜等)および指定野菜に準ずる野菜の作付面積、収穫量及び出荷量(農林水産省)

※2 出典：平成28年度の国民健康・栄養調査の都道府県別結果（厚生労働省）

キャンペーン概要

- 1 実施期間** 2021年11月1日（月）～11月30日（火）
- 2 開催企業** とりせん（群馬県内28店舗） <https://www.torisen.co.jp/shop/>
フレッセイ（群馬県内43店舗） <https://www.fressay.co.jp/shop/>
ベイシア（群馬県内29店舗） <https://map.beisia.co.jp/map?p=群馬県>
※この他一部県外店舗でも開催します。

3 実施内容

味の素株式会社管理栄養士が考案、オリジナルレシピブック「ほうれん草で野菜がとれちゃうBOOK」（別紙参照）を作成します。

さらに、開催企業店頭には県産農畜産物の売場を形成し、メニューPOP及びレシピブックを設置・配布します。

【レシピブックポイント】

- ① 出荷量日本一の群馬県産「ほうれん草」を全てのレシピに使用
- ② 群馬県の郷土料理「おつきりこみ」や群馬県の特産品である「こんにゃく」「豚肉」などを使用したレシピを掲載
- ③ 野菜を簡単に、おいしく食べられるレシピ

※当レシピは味の素ホームページでも公開しています。

<https://park.ajinomoto.co.jp/special/lovevege-area/kanto/>

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



＜レシピブックイメージ＞

おいしく楽しく!!

ぐんまの人は、野菜をたくさん食べている?

【野菜摂取の平均値】
県民の野菜摂取量の平均は、約275g。どの年代も目標の350gを下回っています。
あと1皿(約70g)の野菜料理をプラスしよう!

性別	年代	野菜摂取量 (g)	
		男性	女性
男	10代	152.0	152.0
	20代	204.3	204.3
	30代	215.2	215.2
	40代	225.1	225.1
女	10代	181.6	181.6
	20代	193.9	193.9
	30代	204.5	204.5
	40代	212.4	212.4

1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に、1回の食事で1~2皿を/
例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夜にわけてみる

これで6皿350gに

目指そう! 1日350g! 野菜をたくさん食べるコツ

- 忙しい朝に備えて、サラダや野菜スープは前夜に用意
- 手軽に使える冷凍野菜をストックしておく
- 煮たり炒めたりして「かさ」を減らし、食べやすくする
- 外食時はなるべく野菜が多く食べられるメニューを選ぶ
- 主菜の内料理や魚料理などにも、野菜の付け合わせを
- 野菜を食べる習慣が長続きするよう、味付けに変化をつける

野菜の量が増えると、食塩相当量も増える傾向がみられます。煮物や汁物には「だし」を効かせて素材の味を楽しんだり、サラダには減塩タイプのドレッシングを使うなど、減塩も意識しよう。

※出典「群馬県民の健康・栄養の現状(ひと目かむか) (元気庵くらぶ)をつくる生活習慣」

Eat Well・Live Well!

Aji AJINOMOTO

「ほうれん草で」

野菜がとれちゃうBOOK

群馬県産 山本一太知事も応援!

群馬県産 ほうれん草 出荷量 日本一達成!

初!

群馬県産 ほうれん草 出荷量 日本一達成!

※出典「令和2年度産地野菜(秋・冬野菜等)及び産地野菜に採る野菜の付加価値、収穫量及び出荷量」(農林水産省)より

ぐんまちゃんとおアジパンダのおはなし

アジパンダ(アジ)は、アジパンダ。すべての人に、食の楽しさや健康、そしてイイ味と楽しむことを伝えて、味の黒グループのグローバルパンダに仲間入りしたんだ。

ぐんまちゃん(ぐんま)は、群馬の宣伝担当なんだよ! みんなに群馬の美味しいものや素敵なところを知ってもらうために頑張ってるんだ。一緒にアジに仲良くしよう!

アジパンダは、群馬が誇る「国の出荷量なんだよ!」ぐんまちゃんは群馬の野菜が大好きなんだよ!

アジパンダは、野菜にはビタミン・ミネラル、食物繊維がたっぷりなんだ。野菜は元気の源だから、ぐんまちゃんも元気の源は野菜をたくさん食べているからだよ。このメニューブックではそんな群馬の野菜を、調味料を使って簡単に美味しく食べられるように工夫したんだ。

アジパンダ: ぐんまちゃん、どのお料理なのかな? さっそく見てみよう!

知事からのメッセージ

～ぐんまのほうれん草で野菜をおいしく食べよう!～

群馬は豊かな自然の中、キャベツ、なす、きゅうりなどおいしい野菜がとれる県です。その中でも、令和2年度は「国の出荷量」を達成したほうれん草。ビタミンやミネラルなど豊富な栄養が詰まっています。私も大好きです。

一方、群馬県民は野菜を食べる量が少ないというデータがあります。野菜は「健康に良い」とわかっていても、十分な量を摂ることは意外と難しいものです。このメニューブックのレシピは、ほかに野菜を減らさず、野菜をいいたくさん食べられるよう考えられました。「健康が気になる!」がきっかけで野菜が食べられるという方は、ぜひこのレシピを試してみてください。

また、群馬県は野菜だけでなく、果物、小麦、お米の産地でもあります。群馬の食文化を楽しみながら、バランスのいい食生活を営んでほしいです。

ラブベジ LOVE-VEGE ってなに?

「ラブベジ」とは「野菜をもっととろうよ!」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標(1日350g以上)」の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できることを目指しています。手軽調理や使い切りにも工夫をしています。

※「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。

簡単! 常夜鍋

1人あたり ● 野菜摂取量 180g ● 塩分 2.9g

材料 2人分
豚しゃぶしゃぶ用肉... 300g
ほうれん草... 2束(400g)
油揚げ... 1枚(30g)
水... 360ml
A 鶏キユーブ... 2個
寄せ鶏しゅうゆ... 2個

作り方 調理時間10分
1. 豚肉、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。油揚げは4等分の角切りにする。
2. 鍋にAを入れて火にかけて、「鶏キユーブ」が溶けたら、①の豚肉・ほうれん草・油揚げを加え、火が通るまで煮る。

ほうれん草と鶏肉のクリームパスタ

1人あたり ● 野菜摂取量 99g ● 塩分 3.3g

材料 2人分
スパゲッティ... 160g
鶏もも肉... 80g
ほうれん草... 1/2束(100g)
プロコッロー... 4房(60g)
玉ねぎ... 1/4個(50g)
薄力粉... 大さじ1
牛乳... 300ml
A 味の素(味の素コンソメ) (塩分控えめ)... 1個
[AJINOMOTO] オリーブオイル エクストラバージン... 大さじ2
[AJINOMOTO] オリーブオイル エクストラバージン... 適量

作り方 調理時間20分
1. 鶏肉はひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、ほうれん草は2cm長さの短冊、プロコッローは小さめのひらひらの小房に分け、タテ半分切る。
2. 鍋に水(1.5リットル)を沸かし、塩大さじ1(分量外)を加え、沸騰したら、スパゲッティを茹で残り1分程度のゆで時間、ザルに上げて水気をきる。
3. フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、①の鶏肉・玉ねぎを入れて炒める。鶏肉が焦げたら、②のほうれん草を加えて炒め合わせる。薄力粉を加える。
4. さらに③を炒め、④のプロコッロー、Aを加えて煮立たせ、1分ほどとろみがつくまで煮る。
5. ②のスパゲッティを加え、火を止めた後、ソースを絡ませる。
6. 器に盛り、オリーブオイルをかける。

※お好みで塩こしょうやレモンを仕上げてもお召し上がりください。



※「ラブベジ」とは、「野菜をもっととろうよ!」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標 1日 350g 以上」の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できることを目指しています。「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。