

キャンペーン期間
令和5年

8/31^木～

野菜 食べよう キャンペーン



1日350gの
目標まで

あともう一皿分の野菜が不足しています

ビタミン

野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類を不足なくとることが必要です。

ミネラル

身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧予防になります。

食物繊維

食後の血糖値上昇を抑えたり、便秘を改善させたりする効果があります。また、満腹感が得られ、食べすぎの防止にもなります。

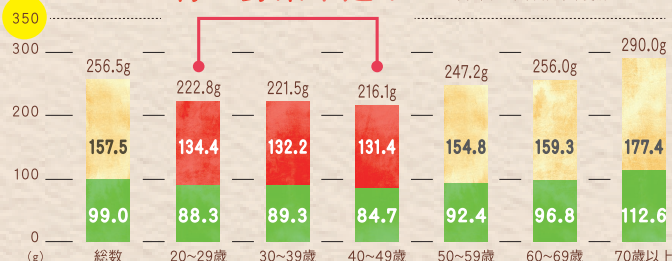
野菜を1日350g以上食べて、
生活習慣病などを予防しましょう。

(参考資料) ●厚生労働省e-ヘルスネット
(生活習慣病予防のための健康情報サイト)
●糖尿病食事療法のための食品交換表
(日本糖尿病学会)

富山県民の 野菜摂取量

働き盛り世代が
特に野菜不足！

■緑黄色野菜 ■その他の野菜
目標値350g以上/日
出典：令和3年県民健康栄養調査



富山の皆さんにもっと野菜を
食べてほしい！

野菜摂取量1日の
目標350gまであと一皿分 約100gが不足しています！

野菜 + 一皿 = より健康に

野菜摂取促進を目的としたキャンペーンがスタートします。
健康パワーを家族に届ける、野菜たっぷりメニューに注目
しましょう！

参加店舗一覧

野菜をたっぷり使った
メニューが盛りだくさん!!

「野菜たっぷりメニュー食べようキャンペーン」協力店をご紹介します。
外食するには、野菜をたっぷり使用したメニューを選んでみませんか？



カフェ ミンビ

ベジタブルプレートランチ

1,380円(税込)
住 高岡市市中川上町10-14 ソーラービル1階
電 0766-21-1535



ベジタブル キッチン ウーマ Vegetable Kitchen Uuma

アボカドとモッツァレラのキーマカレー
タコライス&ベジ盛りプレート 1,650円(税込)
住 富山市新根塚町2丁目16-8
電 076-456-3043



豆こ食堂やむなし

やさいごはん(ドリンク付き)

1,650円(税込)
住 富山市大泉町1-7-14 1階
電 076-413-2264



青空マルシェ ベジポート

蓮根ひじきのハンバーグランチ
鶏とカボチャのクリームコロッケランチ
鶏の塩麴揚げランチ 各1,000円(税込)
住 中新川郡舟橋村東芦原86-1
電 076-464-1820



そば処おきな

野菜天ざるそば

1,590円(税込)
住 中新川郡立山町福田296-1
電 076-463-0880



いさかや izakaya おうち

おてんと様冷麺

800円(税込)
住 富山市東若瀬町285
電 076-464-6168



カフェ 古民家 CAFE アメリ

日替御膳

1,500円(税込)
住 富山市古沢194
電 076-471-5577



サタデー スムージー ファクトリー Saturday Smoothy Factory

12スムージー

1,320円(税込)(ボトル代込)
住 富山市下飯野30-1
電 076-438-1455



クオーレ

地場野菜のサラダ

880円(税込)
住 富山市西町8-2
電 076-493-2418



トラットリア TRATTORIA サッチ

Greeneenサラダ

875円(税込)
住 富山市二俣446-1
電 076-461-5277



堀田食堂

ミックスフライ定食

1,100円(税込)
住 富山市住吉町1丁目1-10 ドゥエルコート住吉1F
電 076-405-9241



カフェレストラン RUSCELLO

サラダランチ

1,200円(税込)
住 富山市桜木町3-11-1F 松川べり
電 076-471-8971



割烹 あらき

野菜ラーメン(塩・味噌)

1,350円(税込)
住 滑川市上小泉1841
電 076-476-0101



ウッドベッカーランチ

日替わりランチ

1,000円(税込)
住 富山市秋吉191-9
電 076-413-3236



旬菜食堂 ひらき野

本日採れたてお野菜日替わりランチ

1,200円(税込)
住 砺波市太田1283
電 0763-33-5803



カフェ ブルー リーブス cafe BLUE LEAVES

野菜たっぷりプレート(夏季)

1,540円(税込)
住 富山市萩原552-1
電 090-2830-1151



8番らーめん 富山地区全店

野菜らーめん 720円(税込)
電 076-292-0888



柳の下 末弘軒

五目中華そば

1,000円(税込)
住 富山市総曲輪4丁目6番9号
電 076-421-7019



丹露堂 富山駅前店

雑穀米おむすびのヘルシープレート

(スープ付) 1,200円(税込)
住 富山市桜町2-2-11
電 076-471-5877



ハレとケ

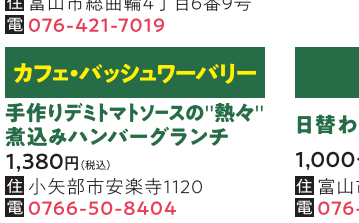
カラフル野菜の塩糍サラダ

300円(税込)
住 滑川市瀬羽町1884
電 090-2833-7734



アルピス富山地区全店

彩り健康弁当(夏) 646円(税込)
電 0766-56-7200



カフェ・バスシュワーバリー

手作リデミトソースの"熱々"
煮込みハンバーグランチ
1,380円(税込)
住 小矢部市安楽寺1120
電 0766-50-8404



カフェ cafe あっち

日替わりランチ他定食
1,000~1,300円(税込)
住 富山市下堀2-1
電 076-482-6206



まなび、たのしみ、さやまごはん のき 食堂nogi

スペシャルさやまごはん
(ドリンク付)
1,780円(税込)
住 富山市開ヶ丘43-1
電 076-461-5230



イタリア料理 ラ・プリマヴェーラ

イタリアン担々麺ビリ辛
1,520円(税込)
住 砺波市栄町3-2大江ビル1F
電 0763-58-5509



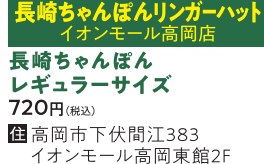
らーめん菜館 はじめ

野菜らーめん
(しょう油、味噌、塩)
1,000円~(税込)
住 高岡市佐野新町1174-1
電 0766-24-8090



中国菜館 梨花

野菜てんこもりスープ
780円(税込)
住 富山市今泉西部町9-3
電 076-493-7144



長崎ちゃんぽんリンガーハット

長崎ちゃんぽん
レギュラーサイズ
720円(税込)
住 高岡市下伏間江383
イオンモール高岡東館2F

お問い合わせ 詳しくはこちらから

「野菜たっぷりメニュー
食べようキャンペーン2023」事務局
平日9:30~17:30 ※土日祝日、お盆期間、
年末年始を除く

プロジェクト受託者/株式会社 大広北陸内
〒930-0002 富山市新富町1-12 明治安田生命富山駅前ビル6F
TEL. 076-431-8514 FAX. 076-442-5716

