

一年の計は  
元旦にあり。  
今年も、  
野菜をたくさん  
摂りましょう。

1日の野菜の摂取目標量は350gと言われています。セイコーマートには、フレッシュな生野菜のサラダやごぼうサラダをはじめ、化学調味料などを使わない無添加にもこだわったひじき五目煮や北海道芽室産切干大根といった煮物など、1パックの中に野菜が40g以上も入ったメニューがたくさん。日々の食卓にセイコーマートの惣菜をプラスすると野菜のチカラもプラスできる。気軽に、手軽に。今年ももっと、野菜を摂りましょう。

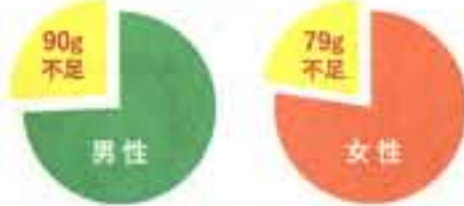
北海道民は、野菜不足！

野菜摂取量は、全国で

男性  
46位

女性  
31位

1日の摂取目標量(350g)に対して…



(2024年国民健康・栄養調査より)

※成人1日あたりの野菜摂取目標量は、厚生労働省「健康日本21」によって定められています。  
※このデータとグラフは、厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」をもとに作成しています。

セイコーマートの惣菜・サラダなら

ひじき五目煮(ひじき、れんこんなど5種、約50g)

プチフレッシュサラダ(キャベツ、レタスなど8種、約60g)

きんぴらごぼう(ごぼう、にんじん、約46g)

山菜のきんぴら炒め煮(菊、ぜんまいなど5種、約45g)

きゅうりの酢の物(きゅうり、わかめ、約46g)

中華蒸し鶏のサラダ(キャベツ、レタスなど6種、約77g)

キャベツと蒸し鶏のサラダ(キャベツ、コーンなど4種、約48g)

Seicomart



本年もよろしくお願ひ申し上げます。

<http://www.seicomart.co.jp>