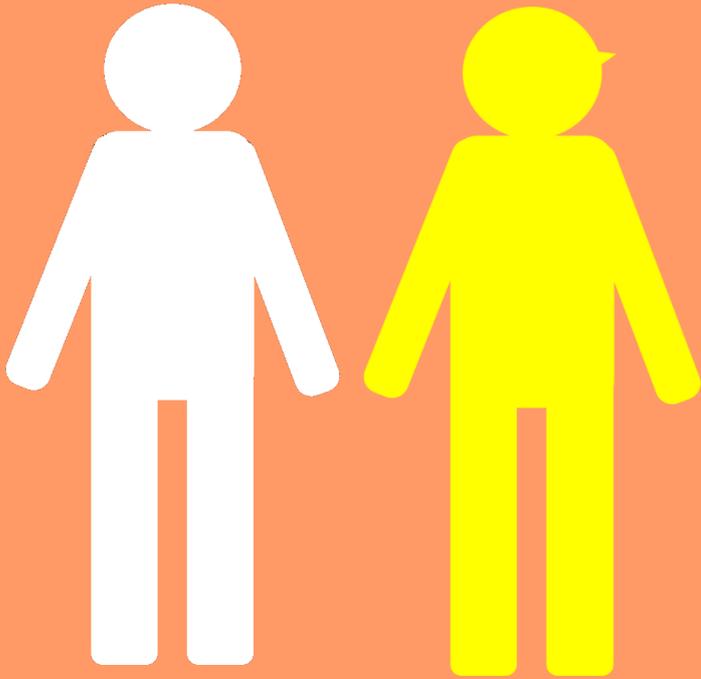


奈良県民の



2 人に 1 人※が

中食（なかしょく）を  
利用しています。

※平成 28 年奈良県県民健康・食生活実態調査結果より、  
スーパーやコンビニ等の惣菜・弁当を「いつも利用する」「時々  
利用する」と回答した者

## 中食って？

惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリー（宅配・出前）などを利用して食べることを。

参考：厚生労働省 生活習慣予防のための健康サイト e-ヘルスネット



食べたいものを必要なだけ、種類も豊富で手軽に利用できる、私たちの強い味方。

## 惣菜を活用して

# やさしおベジ増しチャレンジ！

※やさしおベジ増し：「身体にやさしい塩加減で野菜を増やした食生活」のこと



惣菜  
(1人分)

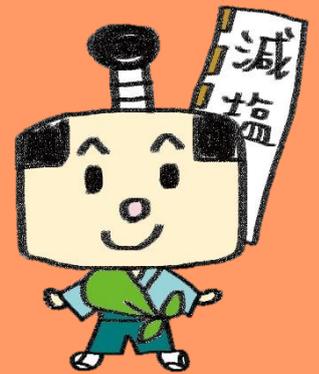


茹でた野菜



2人分の小鉢

「お惣菜に野菜を追加して2人前に分けるだけ」で食塩相当量が半分になるよ！野菜も摂れて一石二鳥だね！



奈良県減塩キャラクター げんえもん



やさしおベジ増しレシピ



やさしおベジ増しをする理由（ワケ）



中和保健所