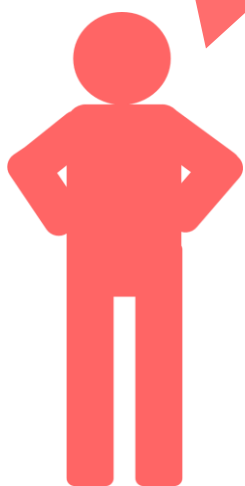


奈良県民の **4** 人に **3** 人が“うす味”に気がつけています※<sup>1</sup>。

※<sup>1</sup>:平成 28 年奈良県県民健康・食生活実態調査結果より、普段の食生活で薄味にするよう「いつも心がけている」「時々心がけている」と回答した者

その“うす味”、

本当にできているの？



奈良県の食塩摂取目標量※<sup>2</sup>を達成しているのは、**5** 人に **1** 人です※<sup>3</sup>。

※<sup>2</sup>:なら健康長寿基本計画目標値「成人の 1 日食塩摂取量 (8g)」 ※<sup>3</sup>:平成 28 年奈良県県民健康・食生活実態調査結果より

やさしおベジ増しチャレンジ！



やさしおベジ増しの工夫



やさしおベジ増しレシピ



※ 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

中和保健所