

やさしおベジ増しプロジェクトQ&A

(令和2年1月20日改変)



「やさしおベジ増しプロジェクト」
って何ですか？

奈良県とスーパーマーケット等が協働し、中食（そう菜や弁当等）の減塩や野菜の増量に取り組むことです。



なぜ「減塩」と「野菜」
なの？

奈良県民の健康寿命の延伸に大きく影響するものとして、男性は、1位たばこ、2位減塩（野菜摂取）、女性は1位減塩（野菜摂取）、2位運動という研究結果に基づきます。

中食の利用は増えているの？

高齢者世帯や単身世帯、共働き世帯の増加等により、中食を利用する人は増えています。（一般社団法人日本惣菜協会調査より）

どこのお店が参加しているの？

令和2年1月現在のところ、「スーパーおくやま」と「スーパーヤオヒコ」「スーパーオークワ」の奈良県内全店で実施しています。



どんなそう菜が減塩されているの？

お店によって異なりますが、青菜の煮浸しや、ひじきの煮物等の野菜料理です。これまでに使用する調味料等の量を減らしても、おいしい味付けになるよう試作、試食を行っています。対象商品にはプロジェクトのシールを貼ったり、ポップを掲示しています。

お弁当はどんな内容になるの？

1食あたりの野菜使用量は120g以上、食塩相当量は3g以下の規準を設けています。

キャッチコピーやロゴマークの意味は？

キャッチコピーの「身体にやさしくおいしく作りました。」は、適切な味付けと野菜を食べることで、身体に「やさしい」、減塩しても「おいしい」を表現しています。ロゴマークは野菜を使って料理することをイメージしています。

お店は増えるの？

プロジェクトのPRをしながら参加していただけるお店を増やしているところです。

