

あなたもわたしもみんなで

やさしおベジ増し宣言

第3回
私(我が家)の
やさしおベジ増し
宣言 募集

QRコードで
簡単に応募
できます!



奈良県では、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とることを基本に、身体にやさしい塩(しお)加減で野菜(ベジタブル)を増した食生活を実践することを「やさしおベジ増し宣言」としています。

そこで、皆さまが実践する“やさしお”や“ベジ増し”等、健康的な食生活の取り組みを「私(我が家)のやさしおベジ増し宣言」として募集し、より多くの県民の方の健康的な食生活の実践につながるよう発信していきます。(詳しくは裏面を参照してください)

抽選で20名の方に
「季節の県産
野菜セット」

さらに100名の方に
「オリジナル
マグネット」を
プレゼント!

※発送をもって当選発表に
かえさせていただきます



「やさしお」とは?

-2
おいしく減塩
1日マイナス2g

身体にやさしい塩加減をいいます。



たくあん
2切れ(20g)
塩分 1.5g



梅干し
1個(10g)
塩分 2.0g



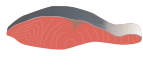
味噌汁
1杯
塩分 1.5g



ハム
3枚
塩分 1.5g



あじの開き
小1枚(60g)
塩分 1.2g



塩ざけ
1切れ(40g)
塩分 3.5g



にぎり寿司
1人前(醤油込)
塩分 5.0g



カレーライス
1人前
塩分 3.3g



きつねうどん
1人前
塩分 5.3g



カップめん
1個(100g)
塩分 5.5g

参考:食品に含まれる食塩量のめやす(日本高血圧学会HPより)

食塩は1日8gまでにしましょう。県民の方の食塩摂取量は1日約10gなので、あと2g減らすことが目標です。調味料を使いすぎないこと、めん類のスープを残す習慣をつけること、お漬物の量を減らすこと等で食塩摂取量を減らすことができます。

「ベジ増し」とは?

毎日野菜を
+1
プラス1皿

野菜をたくさん食べることです。

1皿
約70g



野菜料理
1日5皿が
目安です!

●「やさしおベジ増し」レシピはこちらを参照してください



野菜は1日350g以上食べることが目標です。県民の方の野菜摂取量は約270gなので、80g程度不足している現状です。目安として野菜料理一皿を追加することで不足分の野菜をとることができます。

これまでに
寄せられた宣言



- 塩よりスパイスを活用して料理します!(40代男性)
- サラダに添えるハムは蒸し鶏に変更します!(60代女性)
- 3種類以上の野菜をいれた味噌汁を毎日作ります!(40代女性)
- 朝食にトマトとバナナを食べます!(30代男性)
- お肉のおともに千切りキャベツをたくさん食べる!(30代男性)
- ベジ増しできた日は、カレンダーにシールを貼ります!(20代女性)
- おやつ代わりに果物を食べます!(30代女性)
- カップ麺は月2回!(50代男性)

応募いただいた
宣言内容は
奈良県ホームページで
公開しています。



奈良県食育推進ロゴマーク

