

私の(我が家の)やさしおベジ増し宣言

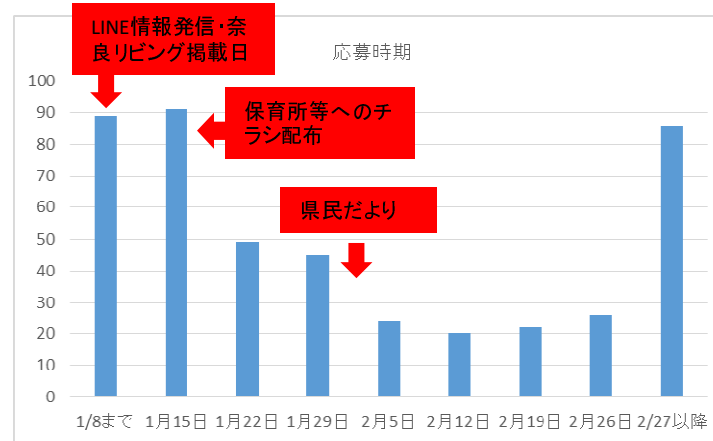
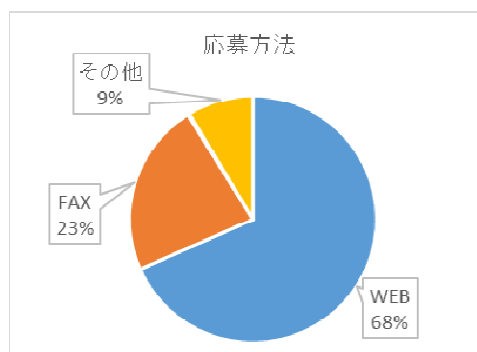
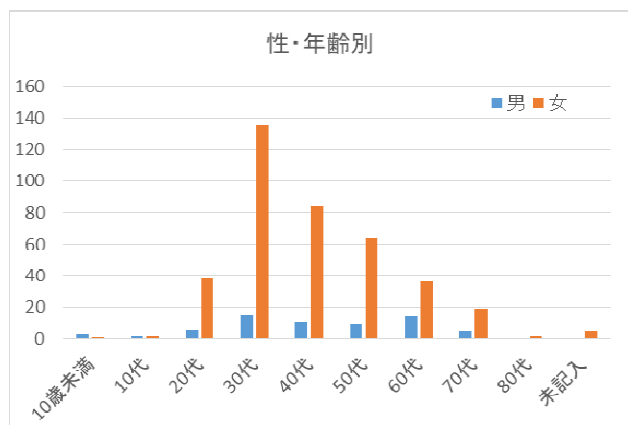
＜募集結果の概要＞

募集内容：あなたが実践している健康的な食生活の取り組み

募集期間：令和3年1月8日（金）～ 2月28日（日）

応募者数：452名

募集案内について、保育所・幼稚園へのチラシ配布、SNSの活用や県広報誌の他、奈良リビングに掲載したところ、30代40代の方から多くの応募がありました。



宣言内容(抜粋)

毎食朝食にトマトとバナナ！（30代男性）

サラダに添えるハムを蒸し鶏に代えます！（60代女性）

子どもが野菜を食べるように卵やホットケーキにすりおろして入れています！（20代女性）

魚は干物でなく生魚を調理し、焼き上がりに少量の塩を振ります！（30代女性）

できるだけ多くの野菜をとるためにスープやみそ汁は具たくさんにします！（20代女性）

納豆は添付のタレをしません！（20代女性）

冬はお鍋でたくさん野菜を食べます！（20代女性）

カップ麺は月に1回にします！（40代男性）

塩や醤油を食卓に置きません！（40代女性）



応募いただいた宣言内容は、より多くの県民の皆さまの健康的な食生活実践の参考になるよう、ホームページに公開しています。

資料5-1